

剑桥中文学校成人健身班简介

周玉兰（剑桥中文学校成人健身班教师）

成人健身班课程内容丰富，深受学员们喜爱。健身内容包括，二十四式简化太极拳，Zumba 健身舞，广场健身舞，瑜伽，太极柔力球。上课时间在星期天和星期四：

星期天：9-11am; 11-1pm; 2-4pm; 4-6pm
星期四：7:15-8:15pm; 8:15-9:15pm

Zumba Fitness 健身舞

Zumba Fitness健身舞 起源于哥伦比亚星级健身教练BETO，是一种健康时尚的健身课程，它以其热辣性感、激情洋溢的风格风靡全球。它之所以广受欢迎，在于它动作简单、有趣易学，且不用担心跳错。它将拉丁舞音乐（包含Merengue、Salsa、Cumbia、Samba、Belly Dance … 等等）与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在一起，吸取了健身操和拉丁舞蹈的精华元素，健身者容易尽情投入而不觉得疲倦。

广场健身舞

在中国，广场舞已经成为一种最普遍的娱乐，健身，艺术活动，以大家喜爱的音乐，简单易学的优美舞姿，使人获得音乐与舞蹈的双重享受。健身班最近学的有：《小苹果》，《西海情歌》，《说再见不该在秋天》，《火了火了》，《最炫民族风》。。。等等。

瑜伽

瑜伽是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，练习瑜伽能加速新陈代谢，去除体内废物，形体修复、调理养颜从内及外；能增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展，使你变得越来越开朗、活力、身心愉悦；能预防和治疗各种身心相关的疾病，背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛、失眠、消化系统紊乱等；能帮助提高集中注意力，是压力人群提高学习及工作效率的最佳休息法、锻炼法。

太极柔力球

太极柔力球运动是一种全身性的运动，它可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展。特别是由于圆形动作的变化比较复杂，随机多样，对训练中枢神经系统机能和发展多向思维都具有良好的作用。正确的弧形引化动作要求以肩为轴，肩、肘、腕保持一个弧形，因此整个上肢都不是紧张的，这有助于静脉血的回流，保护了心脏的安全。

太极柔力球也又是一种运动量可以灵活调节的运动：体力差的可以以逸待劳，以不变应万变，体力好的可以左奔右突，前后变幻；初学者可以高接低抛，和平过渡；娴熟者可以四处封杀，各展雄风。运动时圆灵轻活、闪展腾挪，人拍合一、心球合一。运动量完全由锻炼者自我掌握。

太极柔力球还可以作为表演：单人、双人及多人可以在音乐的伴奏下，做出各种优美的表演。因此柔力球可以最大限度地满足不同层次、不同需求的锻炼者的需要。

