

永报姐妹花记者体验普拉提教练工作 纠正动作一丝不苟 不厌其烦做示范

最近 ,一项新兴运动在永康掀起了一股热潮 ,那就是普拉提。普拉提在国内开始流传也就在最近十几年 ,随之而生的新兴职业 普拉提教练不禁让人觉得新鲜。

20日 ,永报姐妹花记者来到位于龙川东路的一恋普拉提 健身中心。一踏入训练室 ,记者就惊呆了 ,跟瑜伽馆不同 ,训练室内摆满了各种器械。面对记者的惊讶 ,教练王晶笑着说 :你们一定以为普拉提就是瑜伽的一种吧 ,很多人都有这样的误会。其实它们之间没什么联系 ,瑜伽起源于印度 ,而普拉提是以德国人约瑟夫·休伯特斯·普拉提姓氏命名的一种运动方式和技能。

跟着王晶体验了一把 ,永报姐妹花记者发现 ,要成为一名好的普拉提教练 ,还真不是一件简单的事。



给会员做体位纠正



辅导会员做脊柱热身



为会员纠正动作



指导会员完成动作

教练故事 练习普拉提 ,从为了治肩膀酸痛开始

王晶来自上海 ,个头挺高 ,健壮精神 ,跟记者想象中健身教练形象差不多。2006年 ,体育学院毕业的他在健身会所成了一名器械教练。他总想挑战自己 ,不断在器械重量上给自己加压。

2011年的一天 ,王晶在练肩上推举 ,用了一个从来没有挑战过的重量 ,结果第二天起床后发现 ,肩膀受伤了。从那以后 ,他常常双手一用力肩膀就会隐隐作痛。你要不去练练普拉提吧 ?对身形的塑造也很有好处呢。同事对王晶建议道。

那时候 ,并没有很多人知道普拉提是什么 ,包括王晶这样的专业教练 。他在广州找到了一家专业学习普拉提的机构。因为有体育学的专业知识和5年器械教练经验 ,他学得非常快。此后 ,他又去香港、新加坡学习。

渐渐的 ,我越来越喜欢普拉提了。它让我感觉到很放松 ,又能改善我的身体姿态。王晶从此开始成为了一名普拉提教练。

职场体验1 :一眼看出高低肩 ,私人订制调整计划

20日下午5时30分许 ,一恋普拉提的会员应佐如约而至。应佐今年28岁 ,和大多数年轻人一样 ,因为缺乏锻炼 ,走出校园5年 ,体重增加了10公斤。

为了减肥 ,在朋友的建议下 ,他决定来练普拉提。但在教练眼里 ,事情没有这么简单。

现在很多人存在高低肩、脊柱弯曲、长短腿问题 ,我第一次见到他 ,就发现他左右

肩膀一边高一边低。他除了要减肥 ,还得重新塑造形体。凭着多年的教练经验 ,王晶第一眼看到顾客 ,就能大致判断他需要进行什么训练。

我工作的目的就是让顾客健康起来、强壮起来。王晶说 ,根据会员的年龄、性别、身体素质来制定有针对性的锻炼项目 ,在安全的前提下 ,达到想要得到的预期效果 ,这是教练的必修课。

职场体验2 :从热身到针对性锻炼,每一个动作都示范指导

王晶先安排应佐进行热身运动。配合着呼吸 ,他伸胳膊、抓器械、弯腰 ,动作连贯并且幅度挺大 ,一看就跟瑜伽不同。他热身的这个器械叫凯迪拉克。热身运动很重要 ,必须要在正式运动前进行脊柱热身 ,不然等会动作没法做到位。王晶说

应佐做的每一个动作 ,都是在王晶示范指导下完成的。王晶认真地数着运动的次数 ,控制节奏 ,也会时不时地帮应佐调整动作以更到位。单臂拉绳、背部拉伸 ,几套动作看起来简单 ,但每个姿势务求规范到位。

几个动作下来 ,应佐的额头就开始冒出汗。

了汗。应佐告诉记者 ,他自己在家练习缺乏专业性 ,效果不明显 ,而且一个人运动很枯燥。

对 ,就是这样 ,再弯下去一点 ,坚持。王晶一面纠正应佐的动作 ,一面笑着鼓励他。

你看 ,这个动作就不规范了。王晶一面将应佐的手伸平 ,一面对记者说。这些热身运动其实不单单是热身 ,我还根据他的具体情况选择热身项目 ,帮助他改善高低肩。每次训练前 ,他都必须先进行半个小时的热身。

职场体验3 :当了一回辅助教练,腿脚发酸

热身运动后 ,应佐开始进行正式训练。在 凯迪拉克 旁有一张类似床一样的器械。这叫主体床 ,你别看就这么简单的一个器械 ,在上面可以做600来个动作呢 ,现在很多艺人在产后都会选择做普拉提来恢复。王晶说。

瑜伽的很多动作是在静态中完成 ,而普拉提则是连续不断地一个动作紧接着一个动作 ,强调连贯性。王晶不断地督促应佐调整呼吸。与瑜伽正相反 ,普拉提是在用力的时候呼气 ,放松的时候吸气。

练了一会 ,应佐的脸上冒出了不少汗。以前也会去健身 ,运动后常常都是大汗淋漓 ,非常累。做完普拉提后 ,虽然也会流汗 ,但感觉是非常舒服的。应佐说。

来 ,锁骨打开 ,吸气 ,胸口立起来。整整1个小时的锻炼 ,在王晶的指导下 ,姐妹花记者一直站着 ,仔细地观察着应佐的每一个

动作 ,并随时帮他纠正。上完课后 ,王晶直接坐在地上休息 ,喝了几口水。虽然只跟着他上了一节课 ,记者也隐隐感觉到有些腿酸。再过半个小时 ,王晶的下一位会员就要来了。

多的时候 ,王晶一天要上五六节课 ,因为每节课都精神高度集中 ,需要一直观察他们的动作是不是规范 ,还要不断地喊节拍 ,一天下来 ,他就已经累得不想说话了。

记者 陈凯璐 杨成栋



商务信息	
收发电机和出租收设备 18757669792	长城川味馆转让
4061 ,18757660111 ,727511	高价回收发电机组
电话 :13588613758	铝不粘锅设备转让
4302喷涂线等 13967437168	上门沙发翻新
4385换皮换布 367961	清溪网吧转让
4396 ,15088227227	油漆店转让
4488 西城化工市场油漆店转让 期限二十年 ,二街 39- 41 号共 2 间 ,电话 13605893960 ,663960	汽配厂合作或转让
4534 有销路 13967462076	注塑机转让
4544 海天 250T (500 克)- 1000T(5000 克)若干台 八成新 13858922856	锻坯厂整体转让
4543 ,13967912692 ,672692	承接注塑机加工
4566 ,2- 3 千克注塑机 ,13967928280 ,578280	喷漆喷镀加工
4570 承接各种保温杯 ,五金产品 喷漆 ,喷镀 ,15867938612 ,793201	专业沙发翻新
4586 ,15958465695 ,361801	营业执照遗失公告
4528 永康市江南品居窗帘店遗失永康市工商行政管理局 2011 年 7 月 27 日核发的 注册 号 为 330784613044731 营 业 执照(正、副本) 声明作废。	永康市江南品居窗帘店 2016 年 5 月 24 日 营业执照遗失公告
4530 永康市金米粒中式快餐店遗失永康市工商行政管理局 2012 年 4 月 27 日核发的 注册 号 为 330784611064878 营 业 执照(副本) 声明作废。	永康市金米粒中式快餐店 2016 年 5 月 24 日 营业执照遗失公告
4538 永康市稻丰洗涤有限公司遗失永康市市场监督管理局 2011 年 6 月 22 日核发的 注册 号 为 330784000123213 营 业 执照(正、副本) 声明作废。	永康市稻丰洗涤有限公司 2016 年 5 月 24 日 声 明
4538 永康市稻丰洗涤有限公司遗失税务登记证 (正 本) ,浙 税 联 字 : 330784751177480 ,声明作废。	声 明
4538 永康市稻丰洗涤有限公司遗失永康市建设银行核发的开户许可证 核准号为 J3382001405802 声明作废。	声 明
4538 永康市稻丰洗涤有限公司遗失有效期自 2013 年 6 月 14 日至 2017 年 6 月 14 日组织机构代码证 (副本) ,代码号为 75117748-0 声明作废。	声 明
4575 吕桂香 遗失居住 证 , 编 号 为 330784201500034937 声明作废。	营业执照遗失公告
4576 永康市南兴酒店遗失永康市市场监督管理局 2016 年 4 月 13 日核发的 统一社会信用代码 为 91330784085285171L 营 业 执照(副本) 声明作废。	永康市南兴酒店 2016 年 5 月 24 日 声 明
4590 李美亚 遗失 2015 年 7 月 20 日发的会计证 ,二 维 码 073320150042107071 声明作废。	声 明
4588 永康市正拓工贸有限公司遗失税务登记证 (副 本) ,浙 税 联 字 : 330784582669854 声 明 作废。	