

大雪纷飞，今日女子学堂这节课精彩纷呈

文、图：今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 李曼倩

“今天的训练效果特别好，姐姐们都是对生活充满热爱、对自己要求很高的人，我很高兴能有机会和她们一起绽放青春和活力。”12月26日，由湖南省妇联指导、今日女报/凤网打造的今日女子学堂在初雪中迎来第二次试课，湖南普拉提“元老级”教练、普若普拉提创始人 Tina 老师为姐姐们现场授课。课后，她满怀热情地表示，严寒也无法抵挡姐姐们对运动的热情。



Tina 老师原名曾熙雅，湖南娄底人，毕业于上海交通大学，是中国第一批考取普拉提教练证的专业级教练，教学经验超过10000小时，是名副其实的湖南普拉提界“元老级”导师。

温暖与贴心相伴

呼吸、拉伸、控制……12月26日，虽然窗外大雪，但在温暖如春的教室里，老师们细致地给大家讲解普拉提运动的要领。因为大多数姐姐之前都没有接触过普拉提，所以此次课程以基础训练为主。

课堂上，姐姐们穿着舒适的形体服，伴随舒缓的音乐，在瑜伽垫上跟随老师的指令控制身体。“放松身体，就能自然做好这个动作。”训练间隙，老师们贴心地走到姐姐身边帮她们一点点调整动作。

“因为是第一次上课，之前不了解姐姐们的身体状况，所以这节课是入门课程，包括给大家普及一些正确的运动理念、运动模式，以及对自我的认知等等。”Tina 老师告诉今日女报/凤网记者，之后她会根据姐姐们的身体状况，循序渐进地展开普拉提的全方位训练。

低头族要小心“富贵包”，办公室人群经常会出现肩颈、腰背等部位的疼痛和不适。“究其原因，还是日常生活当中的一些不良姿势造成的。”Tina 老师表示，普拉提是所有运动的基础，把普拉提理论运用到生活当中，就知道该怎么调整自己的姿势，保持良好的体态，在运动中也能避免运动风险和运动损伤。“也可以把普拉提的运动原则融入到别的运动当中，可以提高身体素质和运动表现，让我们更轻松自如地完成其他的运动。”



姐姐们聚精会神地跟着老师一起练习。

温度与专业相融

普拉提适合哪个年龄层次的人？其实，普拉提是一项男女老少都适合的运动。

“我教的学生，年龄最大的已经60多岁了，都是儿女们推荐来的。”Tina老师说，只要根据不同年龄、不同身体状况的人定制属于他们的训练计划，任何人都可以做普拉提。所以年龄大一点的姐姐也不必担心，只要坚持，一定会感受到身心的美好变化。

理论结合实操，在动静结合之间，姐姐们完成了第一堂普拉提课程。学员赵女士说，她了解到了普拉提的呼吸方式、正确姿态和常规训练动作，还学会了如何训练腹部核心力量。“在此之前，我几乎没有接受过系统性的训练，对于身体各部位的肌肉锻炼，和其对关节和脊柱的支撑作用没有太多了

解，今天算是一个很好的开始，真的是受益匪浅。”

“真是没有想到，培训可以做到这么专业且有温度。”学员杨女士说，在三位老师的悉心陪伴下，她对普拉提有了全新的了解，包括如何控制身体将日常锻炼不到的肌群锻炼到位，如何调整呼吸帮助身体获得更加正常的血氧浓度，更惊喜的是，课后还有周到体贴的茶歇服务，“茶水温度刚刚好，运动后刚好可以补充水分，而且连水果和点心都为我们准备好了，真的太贴心了。”她说，感谢今日女子学堂的老师和工作人员，让她在大雪纷飞的日子里感受到了温暖和感动。

课程结束之后，姐姐们聚在一起拍摄着雪景合影，在白雪的映衬下，刚刚运动完的姐姐们更显出运动的美。



初次接触的普拉提的练习得格外认真。

我感觉非常幸福，老师教得非常细心。休息的时候，热茶热水送到手中，连水果和面包、蛋糕都给我们准备好了，幸福爆棚！

通过课程了解了普拉提的呼吸方式，正确姿态、常规训练的动作及如何训练腹部核心力量。收获满满！

之前的课我都有参与，感觉现场的服务工作越来越专业，非常周到贴心，感谢工作人员的付出，谢谢你们让我在这个寒冷的冬天感到心里暖暖！



扫码观看精彩视频



2022 · 与你一起精彩启航

湖南省妇联指导 今日女报精心打造 湖湘独树一帜的女性互动学习成长平台

沉浸式培训 闺蜜式交流



扫码欢迎加入今日女子学堂