# 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。

> 初次接触 普拉提的

姐姐们练 习得格外

认真。

# 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 习 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

# 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 少都话合的运动。

"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。

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 喜地是,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

> 扫码观看 精彩视频

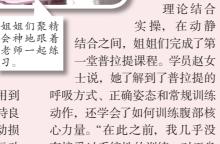
运动的美。



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好 暖!







松自如地去完成其他的运动。"

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