

教练们说,健身没有“淡季旺季” 当然,秋天健身也有秋天的讲究

# 低强度,多热身,勤喝水

10月的长沙,下点雨像冬天,出点太阳就像夏天。季节的变化无常,让众多健友莫衷一是。有人说,秋天是健身的好时节,也有人说秋天是健身房的淡季;有人说囤点“秋膘”好过冬,也有人说冬春季的肥胖,应从秋天便开始防范。秋季有哪些合适的健身项目,又有哪些注意事项?带着这些疑问,10月20日,记者咨询了长沙市几家健身房的专业人士后得知:健身其实无所谓“淡季”还是“旺季”,只是不同时节锻炼的方式有所区别。

秋季究竟是健身房的淡季还是旺季,从业人员的说法大相径庭。“从客流量上来说,入秋以来我们的人气的确淡了一些。”纽约健身的教练曹思兵告诉记者。然而海东青俱乐部教练何磊、青力俱乐部总经理唐惠林却表示,各自俱乐部

客流量不减反增。在不同的健身项目上,倒是存在着显著的人气差异。“近段时间,莱美、普拉提、瑜伽等各类操课的人气是越来越高,这些课程的强度不大,很适合这个季节。”何磊表示。同时,各大健身房的跑步机上保持着常年的高热度,“慢跑是很

好的有氧运动,中午的时候跑一跑,下午都不困了。”青力俱乐部一位健友说道。

■记者 陈普庄



秋季健身,瑜伽是不错的选择。

## 几大关键词把握健身要领

小贴士

**秋膘:**气温下降食欲增强,消耗减少,体重自然会增加。这时候,就需要适度的运动来消耗多余的热量。秋膘不是亚健康,但如果脂肪堆积就会危害身体。——唐惠林

**时间:**秋季应当早睡早起,健身的时段也应有所调整。同时由于昼夜温差大,早间健身不宜早于6点,晚间健身不宜晚于20点。早晚锻炼时不宜骤减衣物。——何磊

**地点:**秋季人们喜欢到户外活动,其实地点的选择很有讲究。树林、郊外是不错的选择,那些车流量大、灰尘多的马路,空气质量其实还不如室内。——曹思兵

**项目:**秋季人体新陈代谢减缓,过于剧烈的项目不利于恢复。应选择强度适中的运动,如太极拳、瑜伽、慢跑等。锻炼前要充分热身,锻炼后及时补充营养,特别是水分。——唐惠林



秋季健身心得交流、户外联盟 LOGO投稿活动详情请登录<http://ent.voc.com.cn>,进入“动在长沙”版块,点击相关主题帖查看。



▶如果你正好缺一个登山包,又懂点设计,就来投稿吧。



登录<http://ent.voc.com.cn>,进入“动在长沙”版块,点击相关主题帖报名,留下姓名、电话和答案。

## 悬赏价值1980元登山包 湖南户外联盟 请你设计LOGO

10月20日,三湘好玩俱乐部所在的湖南户外联盟正式通过本报向社会各界征集联盟LOGO,最终被选中作品的作者,将获得价值1980元的品牌登山包一个。

湖南户外联盟成立于今年3月,隶属于湖南省登山运动协会,由湖南省体育局社会体育指导中心、湖南省登山运动协会直接管理。联盟目前共有8个成员,三湘好玩俱乐部是创始单位之一。自成立以来,湖南户外联盟每周推出的户外活动不少于2次,其中桂林恭城桃花节、怀化靖州杨梅节、武功山

帐篷节等活动出行驴友都在100人以上,而国庆湛江海岛游、西藏游、马拉河人体漂流等特色户外线路更是给驴友留下了美好的回忆。 ■记者 刘涛

### 小贴士

**作品要求:**契合联盟“健康环保 安全户外”的宗旨,要求简洁大方。  
**奖品:**价值1980元的品牌背包一个。  
**投稿方式:**设计作品及说明请发送至邮箱176799865@qq.com。  
**截稿日期:**2011年11月16日17:30。

### 新播客

10月21日(周五) 22:30 世界羽联丹麦公开赛 欧洲足球  
10月22日 星期六 02:30 德甲 奥格斯堡 - 不来梅 CCTV5

### 欧冠第三轮焦点战报(20日晨)

马赛0:1阿森纳  
切尔西5:0根克  
AC米兰2:0鲍里索夫  
巴塞罗那2:0比尔森胜利

## 10月22日14:30 阿尔滨VS湘涛 客战中超新贵,湘涛有险

10月22日(周六)14:30,在本赛季中甲倒数第二轮比赛中,湖南湘涛队将在客场挑战已夺冠的大连阿尔滨队。本报湘涛比分竞猜平台开通,本赛季所剩机会不多,球迷朋友不要错过。

上一轮险胜贵州后,湘涛队目前稳居第四。有球迷认为,阿尔滨提前冲超并锁定冠军对于湘涛是利好消息,因为他们可能在接下来与湘涛的比赛中会有所保留。不过湘涛主教练张旭有不同的看法,“这场比赛毫无疑问不好打,这是大连最后一个主场,谁不想用胜利庆祝冲超呢?”

湘涛队本场比赛自身也面临困境,有4名球员停赛,包括3名外援布朗、帕拉西奥斯和马里奥。 ■记者 刘涛

**鼎极分类信息**  
刊登 13875895159  
热线 0731-84464801  
提示:本栏信息不作法律依据,请慎重选择对方身份、资质,切勿盲目经济往来

**理财 代办**  
提示:请慎重审核对方资质,勿向私人账户支付费用,切勿盲目经济往来

**贷款 13874807772 咨询**  
有抵押,低息贷款,无抵押,信誉贷款。即日放款。韶山路 66 号

**借款炒股 13808412461**  
按日计息,随借随还,人性化配资

**低价工商 85514177**  
税务了难,会计实训

**工商代办 82147786**

**你炒股 我出资 84257918**

**特价工商税务 84432855**

**发票咨询** 代办各种正规发票 13677336388  
**贷款咨询** 免抵押 放款快 15675858023

**交友 声讯**  
郑重提示:本栏信息不作法律依据,交友请核对身份,交往请慎重,警惕骗子行骗,切勿盲目经济往来

**佳丽之约 13974975034**  
大学生模特白领

**湘女相伴 18684822018**  
大学生,白领,模特

**激情交友真情择偶找红姐 82526788**

真心成家男 47 岁丧偶为人随和脾气好,经商经济优,诚寻贤惠顾家孝顺女为伴,贫富不限,有孩视亲生 13424328119 本人亲谈

真心成家男 49 岁丧偶早年退伍现任经商孝顺踏实稳重有家庭责任心真心实意寻觅一顾家孝顺女士为终生伴侣!可带老人小孩 13632796342

**激情交友应酬陪护 88826043**  
靓女 36 未育经商富裕独住不谈婚姻只交友 15574846589

**驾 校**  
**猎鹰驾校**  
省 AA 级驾校,市十佳驾校,市驾培行业“质量信誉”排行第一。学员报名,上门接送。一人一车,计时训练,随到随学。总部:88886288、88885288 开福分校:88615111 湘江世纪城:85360001 长沙晚报:84515757

**铁马驾校**  
随到随学、确保拿证,广电西湖楼:84256158、84258746、84259778。星沙汽配:84258666 望月湖 84431978

**公 告**  
**遗失声明**  
郭志平遗失宁乡县国有土地使用权出让合同一份,合同号为:宁土合(2002)351号,声明作废。

**遗失声明**  
长沙金泽电力设备修造有限公司长沙电厂项目部公章壹枚不慎遗失,特声明作废。

尹晶报到证遗失,编号:200711077303237,声明作废。

**注销公告**  
根据本公司股东会决议,本公司决定注销,为保护债权人的合法权益,自本公告见报之日起四十五日内,债权人应向本公司清算组以书面形式申报债权,逾期不申报的视为其没有提出要求。本公司清算组地址:长沙市天心区天剑二村 8 栋 206 号,邮编 410002,联系人:孙哲浩,联系电话:15974101166 长沙市步腾电子商务有限公司清算组

**声 明**  
本人于 2006 年 12 月 5 日购任福元房屋一栋,地址是望城区郭亮南路 145 号,后遗失了原房屋土地使用证,特此声明。声明人:肖冬冬 2011 年 10 月 20 日

**遗失声明**  
望城县高塘岭镇创旺家具店遗失望城县工商行政管理局 2002 年 12 月 3 日核发的营业执照正副本,注册号:4301223404795,声明作废。  
刘湘军遗失户籍卡,身份证号:430422198212195599,声明作废。

**芙蓉中路松桂园地段 房地产转让公告**  
受托,我所发布芙蓉中路一段 479 号建鸿达现代城 23 楼和 26 楼房地产转让信息。标的一为 23 楼整层房地产,转让底价人民币 1220 万元。标的二为 26 楼整层房地产,转让底价人民币 1224 万元。两标的建筑面积均为 1356.75 m<sup>2</sup>,交易保证金均为人民币 260 万元。公告截止期为 2011 年 10 月 26 日。详见: www.hnaee.com  
联系人:陈先生 13907315318  
湖南省联合产权交易所 2011 年 10 月 21 日

**注销公告**  
经湖南群益投资有限公司股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起四十五日内向本公司清算组申报债权 地址:长沙市芙蓉区车站北路 70 号万象新天公寓 5 栋 1012 号房 联系人:戴果林 电话:15802500445

**遗失声明**  
张楚璜不慎遗失集体土地使用证,证号:城集建(97)01838 号,特此声明作废。

岳阳监狱黎阳遗失三级警司警官证 4306202,特声明作废。  
曾小兵户口簿遗失,身份证号码 43010319611011153X,声明作废。

**注销公告**  
经湖南中南矿业投资有限公司股东会决议注销,请债权人自公告见报日起 45 日内向本公司清算组申报债权。联系人:张金波 13787115036  
欧阳猛 430181197912114533 身份证遗失,声明作废。

**遗失声明**  
新田县气象局遗失行政事业单位服务性收费专用发票,其中已填用 3 份:60012103、60012110、60012123,未填用 1 份:60012125,现声明作废。  
余文立遗失户口本,身份证号:430105195105020527,声明作废。

**遗失声明**  
长沙市雨花区好易装饰材料商行遗失中国人民银行长沙中心支行核发的开户许可证,核准号 J5510007551701,声明作废。  
陈凤遗失毕业证,证号:100691201005001871,声明作废。