



夏日刮起

看女暴汗们如何肆意燃烧卡路里



学员正在和教练进行搏击训练。

本报记者 陶仙萍摄影报道

火辣辣的夏天，是属于汗水的季节，也是女性朋友们展现美丽身材的最佳时期。然而，有人很自信，也有人自己的身材感到惆怅。唯有流汗，才是最好的减脂方法。眼下，便成了女孩们健身锻炼的高峰期。

今年8月8日，是全国第十个全民健身日。记者走进温岭市区的某一家健身会所，看看大家是如何锻炼的。一走进健身会所，伴随着不同风格的音乐节奏，搏击、瑜伽、蹦床等健身课程正在如火如荼地进行着。无论是18岁的年轻女孩儿，还是一些中年阿姨，都在拼命挥洒着汗水让人感受到她们对运动饱含的热情。

据会所相关工作人员介绍，每天傍晚的6点至7点这个时间段，正是会所中人流量的时候。夏天女孩子穿得比较少，过来锻炼的大部分是为了减脂塑形。当然也有一些女性朋友，单纯想通过锻炼出一身汗，她们就喜欢流汗的感觉。

正满头大汗地在跑步机上锻炼着的是赵女士，她患有严重的肩周炎，坚持运动反而让她觉得身体轻松了。原来白天的时候，肩膀就像石头压着一样难受，晚上都痛得睡不着。我一般一个星期抽两三天时间过来锻炼，跑跑步，再上一些普拉提、瑜伽的课程，不仅能减肥，肩周炎的症状也好多了。赵女士说。

陈骆鸿恩，女，29岁。平时经常锻炼的她基本熟悉健身房里的各项运动项目，最近新尝试

学习搏击已有一个月。她说：搏击也是一项减脂运动。在保持身材的同时，搏击能让我更加坚强和自信，学会后也可以进行自我保护。

金鹿，女，25岁，是一名肚皮舞爱好者，学习肚皮舞已经近5年。在她看来，肚皮舞是属于女性的舞蹈，最能展现女性的性感、知性与魅力，是没有年龄限制的。金小姐表示，因为肚皮舞的很多动作都是在胯部和腹部，这对女性子宫是有一定帮助的。如果说瑜伽是繁忙工作后的放松，那么肚皮舞可以说是放松之后的绽放。

有研究表明，每周4次、每次至少一小时用来散步和做其他有氧运动的女性，睡眠质量比那些不爱运动的女性高50%。运动，在燃烧脂肪、锻炼身体体的同时，也可谓是一剂非常有效的安眠药。

这个夏天，让我们拒绝空调宅，一起燃起来吧！



扫一扫，看视频



学习肚皮舞将近5年的金小姐，正在享受跳舞的时刻。



瑜伽是女性朋友们繁忙工作后的一种放松方式。



90后男教练带领蹦床课的学员们一起做舒展训练。



长期坚持跑步的赵女士已经近50岁了，看上去仍是活力满满。



为了增强体质，器械训练越来越受女性学员的青睐。

分类广告

今日天气 市区

晴到多云 25 - 36

清算组公告

●温岭云甬网络科技有限公司因股东决定解散，拟向登记机关申请注销登记，根据《中华人民共和国公司法》的有关规定，于2018年7月25日成立清算组，清算组由瞿鸿喆、郑灵瑶组成，请债权人自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权。
温岭云甬网络科技有限公司清算组
2018年8月9日

遗失启事

●温岭市星海艺术培训学校，遗失民办非企业单位登记证书一本（正本），业务主管单位：温岭市教育局，初始登记时间：2013年1月18日，发证日期：2017年3月1日，5233108106058524XG号，声明作废。

●温岭市滨海早熟梨专业合作社遗失开户许可证一本，开户核准号：J3454001454601，开户银行：温岭农村商业银行滨海支行，开户账号：201000043099704，开户日期：2008年8月29日，声明作废。

2018年8月14日停电预告

计划停电时间：

7:00 12:30
所属变电所：110kV温岭变
检修线路：10kV工业303线
停电范围：太平街道新桥头

计划停电时间：

7:00 9:00
所属变电所：110kV盛阳变
检修线路：10kV龙岗W074线
停电范围：石塘镇车关村、远景村

计划停电时间：

7:00 18:00

所属变电所：110kV围涂变
检修线路：10kV金舟w047线
停电范围：松门镇铜门村一带

计划停电时间：

8:00 17:00
所属变电所：110kV琛山变
检修线路：10kV宝利635线
停电范围：温峤镇琛山村5号变

市供电公司

2018年8月6日

营业执照遗失公告

●任增波遗失温岭市市场监督管理局2016年4月12日核发的统一社会信用代码为92331081MA2G7W1C5J的营业执照（正副本），声明作废。

任增波

2018年8月9日

注销公告

●温岭市城西芷胜庄小金金幼儿园经理会议决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：13958693751

温岭市城西芷胜庄小金金幼儿园

2018年8月9日

娃哈哈

桶装饮用纯净水 台州总代理
锐舞派对饮用水

订水 太平86217579
热线 城东86184988