

全国土地估价师考试：考生调节身心的有氧运动 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_A8\\_E5\\_9B\\_BD\\_E5\\_9C\\_9F\\_E5\\_c51\\_645480.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_85_A8_E5_9B_BD_E5_9C_9F_E5_c51_645480.htm) 临近考试，考生除了复习，查漏补缺以外，身体健康对考试也很重要。不妨用一个下午做做运动，睡个香甜的觉，一定会对你的考试起到很好的作用。下面就介绍几种运动方式。融入流行元素 能够把流行元素带入健身房，便能取得意想不到的效果。时下流行的瑜伽、舞蹈等元素，就已经被有氧操充分地借鉴了过来。走进健身俱乐部，身体舞蹈课是最热门的课程。听教练说，晚上的舞蹈课总有三四十个会员参加，主要内容就是街舞。锻炼身体的同时，还学会了一项舞蹈才艺，何乐而不为呢。更特别的是，这里采用一种叫“莱美”的有氧课程，每三个月会换一种新潮音乐，充分考虑到人们“喜新厌旧”的心态。教练说：“音乐和动作配合得非常完美，所以很多会员就是冲着这个氛围来的，把运动当成娱乐，你会发现它跟唱KTV或是蹦迪一样，就是一种享受。” 掺点“野蛮”之味 此“野蛮”非蛮横无理之意，只是平时正襟危坐的办公族，想在健身房里施展拳脚释放压力而已。比如有氧格斗，在美格菲、舒适堡的课程表上都能找到。短短1小时内，时而挥拳，时而飞踢，简洁有力的动作比起传统有氧操来更容易上手。虽然动作并不复杂，但由于需要保持灵活的下肢移动及左右挥拳的身手，所以减肥指数很高，再加上其帅气的动作，深受女性的追捧。在银行工作的陈晶告诉记者：“女孩子工作时要保持温婉的一面，生活中当然可以随性一些。有氧格斗里有一些拳击动作，但又不失美感，我觉得特别有性格。

平时工作压力也挺大的，有氧格斗每次出拳踢腿时感觉非常爽，跳得满头大汗，压力也好像随着汗水流走了。”越“费力”越欢迎 如果你去健身房会选择怎样的运动？或者只是想活动一下筋骨。你肯定想不到，不少人偏偏就是为“找苦吃、找累受”去的，一些“费力”运动很受欢迎。哑铃操曾经十分普遍，可以边跳操边锻炼手臂和肩部，现在却远远不能满足追求塑身效果的运动人士，杠铃直接取代了哑铃。上课前，先选择一副哑铃片，接下去，你就能在教练的带领下，进行一次全身的力量训练，可以锻炼到手部、背部、肩部、腰部、腿部等几大肌肉群。一些女孩子也“勇挑重担”，一改柔弱形象，希望练出一身美丽线条。说到找累受，老外堪称模范。他们一般去健身房会选择强度大、不复杂的运动，除了杠铃操外，他们还偏爱时速单车，这可是项考验心肺能力的超强运动。基本要领无非就是坐着、站着骑单车。然而配合强劲的音乐后，你所感觉到的就是经历了一次艰苦的单车竞赛。一堂课下来，形容“人就像水里捞出来一样”并不为过，因为老外就是喜欢“流大汗”，那才爽。不过，心肺功能不强的人，还是不要轻易尝试为好。百考试题土地估价师 有氧运动时，人体会吸入比平常多几倍的氧气，促进组织新陈代谢，使肌肉力量和耐力、身体免疫力都得到增强。同时大肌肉群持续地做有节奏的运动，带动人体的循环系统加强运行，能够明显改善心脏的营养和脂质代谢，从而增强心肺功能。 有氧运动需要消耗体内的热量，可以降低体内脂肪百分比，达到一定的减肥目的。但要想拥有匀称体型，建议有氧运动之后，再针对腹部、臀部、手臂内侧、大腿内侧等进行一些器械训练，减肥效果更佳。 [相关链接](#)

BODYBALANCE（身体平衡）这是个身心合一的课程，揉和太极、瑜伽、普拉提，配合令人振奋及充满灵感的音乐，可以帮助你改善身体柔软度。BODYCOMBAT（有氧格斗）揉合了空手道、泰拳、带氧拳击及跆拳道动作，让你能时常保持“作战状态”。BODYSTEP（律动踏板）利用踏板高度的可调节性来进行心肺功能训练，对燃烧下肢的脂肪十分有效。BODYJAM（身体舞蹈）一个令人狂热的舞蹈课程，采纳了HIPHOP、拉丁音乐以及最新的流行上榜歌曲，时尚新潮，不知不觉让你学会了如何舞蹈。BODYPUMP（身体充电）这是个重量训练，可以强化、调理及凸显你身体的每块肌肉。整个运动过程中，你需要借助合适重量的杠铃，塑型效果十分理想。RPM（时速单车）能够提升心肺功能，你只要开始踏单车，音乐就会带你经历地貌、速度和刺激的诸多感受。你可以随着自己的速度，与其他单车手一起竞赛、一起流汗。百考试题土地估价师 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)