

嘉人

marie claire

2009 OCTOBER 10月号

回眸60年  
做女人  
最好的时代

慈善爱上创业  
女人要的是成就  
不是寂寞

揪出护肤品  
10个潜伏的  
危险成份

今秋彩妆  
新品遴选  
心机女

刘嘉玲  
再不相爱就老了

20个窍门  
一件外套即摩登

两岸情感达人亲授  
约会30天  
搞掂他

时装东风西渐

Oriental  
Charm

人民币20元 港币30元

ISSN 1672-4771



111-5146/GO 邮发代号: 80-339



李博佳女士 (Rebecca) 和内森·马丁 (Nathan Martin)

她不是在健身, 是在养生  
李博佳 (Rebecca), 私人高级形体雕塑及  
养生中国发起人, 开办Rebecca工作室

## 《黄》

帝内经》, 道家养生, 吾养吾浩然之气的中国精神, 在现代健身学里, 早被抛弃到一边。瑜伽、普拉提、健步、健身, 所有运动几乎都只针对小范围人群: 要么是腰酸背痛

的白领, 要么是彪悍的健身狂人, 要么是没时间运动的“空中飞人”……所有人都适合的运动, 是个妄想吗?

位于北京银泰中心A座柏悦酒店6层的Rebecca工作室, 位置VIP, 服务也VIP, 它提供安全、舒适、有效、零冲击的螺旋塑体训练。这项运动创始人Mr. Juliu Horvath和中国地区发起人Rebecca, 一个曾经是芭蕾舞家, 另一个是专业运动员, 都在遭受创伤后无法运动, 却在这海浪般的螺旋塑体里找到了归属, 它圆融, 养气, 磨合筋骨, 改善体质, 有如中国古法的养生之道。在美国, 奥巴马、麦当娜、戴米·摩尔等政客和明星都将螺旋塑体纳入他们的健康生活方式中, 他们至今还熠熠生辉的容颜, 取之不竭的活力和婀娜曼妙的身姿, 有多大程度得益于它? 那是个秘密, 不过, 已经为许多名流耳熟能详。

曾在纽约工作的Rebecca实践了这项运动之后, 下决心把它带到中国。于是有了Rebecca工作室: 其中的一个器材是中国生产, 却因为机构的严格控制只能从国外辗转购买; 而老师全由Rebecca从美国专程邀请过来。每次课程都提供私人空间, 和一对一专属服务。Rebecca

轻松地笑, “我的顾客最大的84岁, 最小的8岁。其实, 我更像一个设计师, 为你设计最合适的养生方式。”

“旋转, 旋转, 吸气, 呼气! 伸长你的脖颈, 腰, 肩膀, 拉开你的身体, 缓缓地, 优美地!” 我们感叹着Rebecca在器械上像舞蹈一样优美的动作。一位近70岁的英国皇室女性, 身体受过两次车祸创伤, 在训练螺旋塑体之后, 重新跑了马拉松, 还攀登了喜马拉雅。当然并不是所有人都都能实现奇迹, 但睡眠质量和身体素质的有效提高足以让女人们成为忠实粉丝。Rebecca说她常常听到顾客在谈论, “生孩子前的衣服又能穿上了。” “我居然一夜无事睡到了大天亮。”

M.C.: 螺旋塑体和一般健身有何不同?

Rebecca: 首先它是养生。其次它给身体带来的是零负荷, 零冲击, 是在牵引的力量下, 如同水下环境的前提下, 让筋骨牵拉, 关节之间产生润滑和强壮。能有效改善身体内在和外在的健康状态, 舒缓压力, 强壮骨骼。

M.C.: 通常如何对顾客进行一对一的定制运动?

Rebecca: “彻底地从内到外”是我们的原则。具体来说, 先进行75到90分钟的面谈, 知道客人的工作压力、背景, 再检测他的运动, 是否有膝盖、脊柱、关节的问题, 观察并了解问题来自哪里, 比如一个演员在30天之后就要拍泳装照, 一个女人刚生完孩子需要恢复, 量身定做的计划是不一样的。除了雕塑身体之外, 我们还为顾客设计营养学课程, 以及如何进行家庭互动, 我有积极心理学和灵性心理学国际证书, 可以从身体和心灵全方位引导客人。

收费标准: 4万到28万不等

入行成本: 螺旋塑体教练培训由初级课程开始, 第一步被称为“先期培训”。取得初级教练培训认证后可以实习并有所收入。约四个月左右可以独立授课, 整个培训需要1年左右时间。

费用: 螺旋塑体先期培训 8500元左右

螺旋塑体初级教练培训 14500元左右

螺旋塑体实习教练培训 7500元左右

螺旋塑体国际教练资格最终认证 大约4500元左右。

备注: Rebecca工作室, 是中国区惟一Gyrotonic禅柔律动(螺旋塑体) 培训项目认证机构。

网址: www.rebeccachina.com

