



之前,Mary Helen Bowers曾经来访上海,为粉丝精心策划了天使般待遇的塑形芭蕾课程,在与粉丝面对面的互动中,Mary Helen Bowers也亲授了不少塑形的秘密招数,她还自己录制了四个动作的小视频——经典天鹅臂,锻炼手臂、胸部、肩膀、后背;天鹅臂侧位,锻炼腰部、核心、手臂、后背;天鹅臂向后伸展,阿拉贝斯克芭蕾舞姿站位,锻炼三头肌、背部;循环阿拉贝斯克式,锻炼腿部、臀部、后背,帮助大家达到传说中的完美线条。

在Mary Helen Bowers看来,练习芭蕾是一种健身法,也是一种精神:“它帮助你感觉到身体最为女性化、最为性感、最为强壮的一面。在我第一次怀孕时,我感觉到身体发生的变化,觉得不受控制,但是坚持运动让我感受到和自己身体之间更强烈的关联。我希望带着大家进入芭蕾的世界,让芭蕾并非那么遥不可及,而是变成生活中的一部分。”●

QA

生活周刊 × Mary Helen Bowers

Q: 对练习美丽芭蕾的人身材有没有要求?更适合瘦身还是塑形?

A: 美丽芭蕾是适用于大众的,也并不需要有舞蹈功底。健身不应该以减重为目的,而应该着力在塑形上。它能让女性增强力量,身材也更加性感,很大程度提高女性的自信。我希望越来越多的人都能够来练习,坚持芭蕾练习会起到很好的瘦身效果。

Q: 相对于别的健身项目,美丽芭蕾的难度系数如何?

A: 美丽芭蕾是基于芭蕾基础动作而建立的一套系统运动方法,它初看简单,多次数的自重训练后才发觉不简单。它既能燃脂,也能保留芭蕾带来的强力伸展,使得肌肉线条被拉长,让练习者在锻炼的同时也有着美感。但做完一整套训练动作也很

不容易。

Q: 每天应花多少时间完成一套美丽芭蕾的动作?练习时对环境有什么要求?

A: 对于大多数女性来说,如果每天有15分钟的训练的话,就可以一周进行5天的训练;如果每天有1小时的训练时间的话,一周锻炼3次就足够了。美丽芭蕾不需要任何器械,在许多场地都可以进行。练习时最好在宁静、较为空旷的地方。

Q: 在练习期间,对饮食摄入的建议是什么?

A: 我有一个非常适合所有人的建议就是多喝水,补充水分对肤质和发质来说都非常重要。除此之外,多运动之后你可能会自然而然地选择更加健康的生活方式。



Q: 适合美丽芭蕾的服装、装备等用品的建议是什么?

A: 我个人很喜欢维密的Legging,它很好地体现腿部的线条,让你清晰看到自己腿部肌肉的锻炼。同时又很时尚好看,能够满足女生的爱美之心。

腕表大咖金秋汇聚,共鉴西铁城2017秋冬新品



作为品牌创新的代表,活动现场除了展示光动能40周年的限量版纪念表款Eco-Drive One外,品牌2017年全新力作PROMASTER运动系列“海陆空”新品以及花语风吟·胧月系列女表也一同亮相,既展示了西铁城探索宇宙边线的逐日雄心,也有汲取自然精华创新工艺的爱月灵感,作为技术与美的融合,得到了现场腕表大咖们的喜爱。

大咖云集,高品质鉴表话品牌

高级腕表大咖汇聚,当然少不了趣谈阔论。作为西铁城头号表述和资深收藏家,住川先生说起西铁城顶尖技术以及历年产品如数家珍,并用112块藏表来致敬品牌百年。

住川先生认为好的藏表,除了一些特殊纪念意义款外,功能性也是需要考量的一个重要标准。作为“一周不飞就浑身不自在”的空中飞人,两地时功能就极大解决了他经常出差频繁切换时间的困扰。好的技术一定是为人便利的,就如西铁城已经走过40年发展的光动能技术,“平时会把手表放在家里靠近窗台的桌子上,因为随时要吸收光,方便随时充电”,这可能就是表圈晒表的原始意义。

同样作为“晒表狂魔”的著名独立钟表人白映泽先生则对光动能40周年纪念款Eco-Drive One青睐有加,“这块表一开始吸引我的点是薄,想买给父亲,但试戴后决定自己留下,对我来说,腕表其它数据没什么概念,但轻特别重要,平时出门或是聚会也会舍弃重的表选择轻便的表”。

康威凯先生对腕表材质有较高的要求,“个人比较喜欢钛金属,它的材质轻,不用担心导致过敏,佩戴比较舒服。”他认为划痕是所有爱表之人心中的痛,而现场展示款PROMASTER SKY采用西铁城独有的超级钛™技术可谓极大解决了爱表人士的心头困扰。

除了在技术上创新不止,胧月漆珠款“感受时间”的创新理念深深吸引着资深时尚媒体人左小丹女士,她坦言“胧月传达的是一种不被时光催促,慢享生活的理念,非常符合当下独立女性的生活态度”。

顾江先生选择把限量版的西阵织表款作为送给家人的礼物,“当时到巴塞尔去采访这款表的设计师,这款表可以说‘很不西铁城’。因为西铁城,一方面是购买它的功能性,另外就是设计感;但这款表特别朦胧,不仔细看,看不到指针,表带采用的西阵织体现了日本人对文化的传承,更加吸引我的是腕表搭配的手包,送给女性朋友特别合适。”

在愉悦的分享氛围中感受着高级腕表大咖对腕表技术的痴迷,也感受到他们对西铁城品牌难掩的喜爱。百年来,西铁城不断挑战,坚持创新,以挑战与超越的精神使品牌始终处于国际腕表行业的领先地位。临近100年之际,作为“未来发明家”的西铁城将继续秉持“Better starts now”的品牌理念,持续用产品、用技术,探索腕表未来新的可能性。



古往今来,啖蟹、饮酒、赏月一直是金秋趣事。在这样一个充满欢聚氛围的时节,西铁城(中国)钟表有限公司董事长兼总经理住川龙夫先生与国内知名钟表人士及资深媒体人,一起相聚在上海,在品牌即将迎来100周年之际,谈腕表趣事,共赏品牌百年时计的魅力。

日新月益,创新驱动品牌百年

创立品牌的近100年间,西铁城坚持把创新精神融入品牌的血液,“消费者选择我们,是因为我们始终坚持提供最新的东西,我们的成功是通过独特的技术实现的”。正如本次活动的主题“日新月益 时计百年”。“新”字,代表了品牌的创新和挑战。“益”字,则是贯穿了品牌百年精益求精的理念。