

健身与康体

文华东方健身中心配备时效性强且功效显著的新生代健身与康体设施。醇致奢适的氛围加之专家级辅导团队，为您实现健身目标提供诚挚协助。我们将为您提供包含专业级指导、健身体验、现状调节等各个不同层级的悉心关注，为使您达到理想体型状态贡献力量。

有氧健身器械

- 跑步机
- 踏步机
- 椭圆机
- 坐立式单车机
- 坐卧式单车机
- 划船器

力量训练器械

- 腹部肌肉群综合训练系统
- 坐姿推胸机
- 肩部推举机
- 坐式下拉训练器
- 屈腿训练机
- 腿部伸展机
- 可调式哑铃椅，并配备各重量层级哑铃

柔性训练器械

- 前身柔韧与拉伸机
- 后背柔韧与拉伸机

KINESIS 综合训练系统

Kinesis 综合训练系统融合尖端科技，提供标准模块化的训练解决方案，是世界顶尖的综合训练系统。该系统采用 360° 全维度设计，可确保身体特定肌肉群接受不同力量层级的垂直、倾斜及往复循环式锻炼。此系统包含多达 250 项训练程序以供选择，不同功效的锻炼模式，可使您增强稳定性，增加肌肉强度，延伸机体柔韧性。

康乐智能追踪系统

康乐智能追踪系统为融合高科技精密设计的计算机系统。健身与康体教练可通过此系统建立与识别健身目标，为您评估身体层级，并为您量身设计训练程序。当您预订系列私人训练课程之后，我们将为您提供一把“健康密钥”，用来储存您的个人训练信息。

MAYAFIT 虚拟教练

MayaFit 融合尖端数字科技，可提供心肺训练、柔韧伸展训练及瑜伽等课程的虚拟指导。Maya 将为您提供专家级辅导，可确保您在锻炼中掌握技术要领，获得最佳成效。

ARKE CORE CENTRIC 体操智能训练平台

Arke Core Centric 训练方法将助您收获最佳的运动效果，并确保您迅速获得卓越的健身成就。镶嵌其中的多元化进阶工具使之可完美适应各类使用群体，在使用过程中，可循序渐进使您的肢体动作及身体功能得到显著改善。Arke Core Centric 主要聚焦以下内容：

- 协调与柔韧性
- 平衡与稳定性
- 力量与速度
- 敏捷性与反应速度
- 心血管功能与呼吸容量

身体组织分析

时长：15 分钟

人体成份分析系统将精确探测与度量您的身体现状，并为您设立健康基准，引导您在向该基准靠拢的过程中全面提高健康层级。测量内容包含：

- 身体成份分析 - 揭示现阶段健康状况，并探测体内总水份含量、肌肉含量、去脂体重及总体重。
- 肌肉脂肪比例—测量骨骼肌含量及体内脂肪含量。
- 肥胖诊断—测量体重指数 (BMI)，脂肪百分比及腰臀比。
- 肌肉分析—测量手臂与腿部的肌肉发育，同时进行肌肉含量分析。
- 体形统计图与身体类型解析。

健身评估

时长：1 小时

健身评估将依据个人身体现状，为您提供包含您个人生命体征、柔韧度、心肺功能及身体维度测量等客观信息。此项评估将与人体成分分析及 30 分钟私人训练课程相结合，完成后教练将会根据您的状况与特征，为您量身开发您的私人训练项目方案。

私教课程

时长：1 小时

无论您渴望通过全方位的健身运动来打造强健体魄，或追求提高机体耐力，亦或仅仅期待改变一成不变的生活方式，我们的专业健身与康体教练都将辅佐于您的身边。教练将在私人训练课程中为您提供专业指导，确保您专注于恰当的训练方式，助您发掘自身潜能，获得至佳训练成绩。

操课内容

操房课程将包含太极拳、瑜伽、普拉提、Core Centric 室内体操以及融合武术与拳击元素的综合搏击。我们可为您提供私人课程及团体（2位学员）课程。

*具体课程详见每周课程表。

游泳池

文华东方室内恒温游泳池风格别致，长 25 米，您可于此一展泳姿，休闲放松。游泳池配设波浪式按摩浴池，将是您放松身心的至佳之选。我们为您供应水疗餐点与健康果汁，您也可于泳池餐饮吧享用蛋白质饮品，重现激情与活力。

游泳课程 • 游泳指导

时长：1 小时

针对初学者，游泳教练将会使您完全放松，并跟随您的步调，从基础开始教授游泳技巧。对于初级水平，目标一般设定于 100-200 米的短距离前行。当掌握划水方式、身体定位方法、水下技巧、游泳动作及身体姿态后，您将倍感自信。游泳指导将针对由初级向中级过渡的学员，教练将著重改善与定位您的泳姿与呼吸技术。

私人水上训练

时长：1 小时

水上运动对身体健康大有裨益。水上运动可有效缓解由承重骨骼与肌肉引起的病痛，如膝盖、腕部、下背部、肩部及颈部的痛症;同时，对于高血压、头痛、肌肉僵硬、焦虑、高承压及疲倦也有显著效果。游泳教练可为您传授多种水上运动技巧，助您迅速恢复健康，散发迷人活力。



上海浦东文华东方酒店水疗中心

中国上海浦东新区浦东南路 111 号 邮编 200120 电话：+86 21 2082 9868 传真：+86 21 2082 9866 mandarinoriental.com