

# 瑜伽+普拉提=攻克肥胖



为了瘦身,不少人都曾尝试节食,也听够了健身器材没完没了的嘎吱声,然而腰腹没有减去多少,惟一失去的却是耐心。但千万不要灰心,振奋你的精神,试一试健身圈新近出现的一套塑形动作吧,创编这套动作的私人教练曾是一名舞蹈家,她结合现在最流行的两种形体训练——瑜伽和普拉提——的精华,创造了一套任何人都能做到的健身动作。以腹部为中心的普拉提动作主要修腹,而以瑜伽为中心的动作则帮助练习者拉长肌肉,使你看起来更加苗条。下面这套动作,每星期做3~4次,将持久性地消除肥胖的肚子。

## 1.侧旋转半倒

功效:增强心肌,瘦腰,锻炼腹肌,拉长脊椎骨

A:身体坐正,膝盖弯曲,双脚分开同臀宽,平放在地面,两膝之间夹一个小球或瑜伽木块(或卷成筒状的毛巾)。两臂在胸前相抱,同肩的高度。

B:旋转躯体向左,同时呼气,身体向后仰倒,约距地板一半的距离。双膝夹紧小球,臀肌收紧。吸气,身体抬起侧旋转半仰倒。重复3次。

## 2.举腿架桥

功效:增强臀肌和大腿肌,拉长胸肌和臀屈肌

A:仰卧在地下,膝盖弯曲,双脚分开同臀宽。呼气,臀部向上抬起,双臂屈肘在臀下支撑住。吸气,同时左腿

向上伸直,足尖绷直。

B:呼气,放低左腿至右腿膝盖以下,尽量勾足尖。吸气,再举腿向上。做5个举腿动作,然后把脚收回到地板上,换腿做同样的动作。整套动作完成后,臀部下放到地板上,膝盖收至胸前拉伸一下背肌。

## 3.侧身两头起

功效:瘦腰、提臀、美腿

身体朝左侧卧,左臂伸展,右手置于脑后。脚后跟并拢,足尖绷直。呼气,双脚举起离开地面10~25厘米,同时躯干和头向上弯曲。避免驼背。吸气,放下双腿、头和躯干。重复6次,换侧再重复6次。

## 4.臀侧高举

功效:增强臀肌,收臀瘦腰

A:身体朝左侧卧,双腿

与躯干成一直线。左肘支撑住身体,大小臂成直角。右手放在胯上,右腿置于左腿前,脚平放在地板上,膝盖向上。

B:呼气,同时高抬起臀部,右腿顺着地板用力蹬,腹部尽量向上向内收,上身可微微向地板倾斜。吸气,放下臀部,收右腿到开始的位置。重复2次以上,然后换侧再做。

## 5.收腹旋转

功效:收腹,柔韧脊椎

A:仰卧在地上,膝盖弯曲成90度抬起,双臂向身体两侧伸出与肩齐平。保持膝盖并拢,慢慢朝身体右侧放低,呼气。

B:吸气,双膝慢慢回到中央,然后呼气向左侧放低。不要让膝盖触地,应悬停在离地面大约15厘米高左右。交替旋转6次,然后收膝至胸前,放松。



**好消息**

酬宾时间:5月28日-6月20日(周一至周日 13:30-21:00)  
6月21日-8月31日(周一至周五 9:00-22:00)

# 迎奥运 太阳宫戏水运动中心 5.28 恢复营业

5月28日开业当天 前200名免费入场

咨询电话:05486607 05486608 05486588 05486599

休闲娱乐千万种 戏水还是太阳宫

南京太阳宫经营有限公司

【金吉鸟健身连锁】——南京地区专业从事“瑜伽”、“跳操”及“健身”等健康事业的、性价比最高、规模最大的特色健身连锁机构,下辖金吉鸟专业瑜伽馆(8家)、金吉鸟专业跳操中心(2家)、金吉鸟万源健身会所(1家)及金吉鸟瑜伽培训学院(1家)四大品牌。覆盖新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江等繁华街区。

## 金吉鸟专业瑜伽馆 南京瑜伽第一品牌

外教授课 大型直营连锁 优秀管理团队

### 为庆“金吉鸟瑜伽”顺利完成南京核心商业街区的布局并成为南京瑜伽第一品牌,所有门店特惠如下:

**特惠1:** 十月纪念卡(顶级店价格上浮200元)  
常温瑜伽 1380元/人 高温瑜伽 1880元/人

**特惠2:** 双人同时购卡,优惠如下(顶级店价格上浮200元):  
常温瑜伽 1580元/人/年 高温瑜伽 2080元/人/年

**特惠3:** 暑期学生卡(2个月,顶级店上浮60元)  
常温瑜伽 600元 高温瑜伽 600元

**金吉鸟瑜伽学院**  
初中高级连课 5800元,暑期学生特惠,优惠1000元

证书——由世界瑜伽联盟认证,印度Swamy Sivananda瑜伽研究院颁发的权威证书。  
师资——由印度Swamy Sivananda瑜伽研究院的教学总监R. Sivanandam 主讲。

**金吉鸟万源游泳(南京十佳泳池)**  
夏季特惠:(2个月)  
游泳卡 660元,游泳+健身 760元  
夏季特惠:(10个月)  
游泳卡 1260元,游泳+健身 1460元

## 金吉鸟瑜伽

网址: <http://b572828.xici.net>

**龙江顶级店:** 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区  
电话: 86371997

**龙江二店:** 龙江新城市广场二楼海澜之家旁  
电话: 86371997

**瑞金路顶级店:** 龙蟠中路317号达美御园南二楼(金润发斜对面、地税局旁)  
电话: 84796899

**大行宫顶级店:** 太平南路2号日月大厦4楼  
电话: 84653299

**新街口精品店:** 石鼓路42号建华大厦2706室  
电话: 84702468

**山西路精品店:** 山西路67号世界贸易中心A座1203室  
电话: 83200879

**珠江路精品店:** 珠江路88号新世界中心B座1102室  
电话: 84721128

**牌楼巷会所店:** 牌楼巷47号—1金吉鸟·万源健身会所内  
电话: 86663232 此处有瑜伽/游泳/跳操/器械

## 金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班及业余班)

地址: 石鼓路42号建华大厦1304室  
咨询热线: 84799686

## 金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

地址: 牌楼巷47—1(万源大厦附楼)  
电话: 86663232 86619295