

冬季健身 许给春天一个未来

“冬三月,此谓闭藏”,“早卧晚起,必待日光”,冬季是阴气盛极、万物收藏之季,自然界生物处于冬眠状态,以待来年春天的生机。可是,人如果也“猫”起来“冬眠”,可就很难迎来一个健康灿烂的春日了,所以,冬天,也还是动起来!

慢跑:最常见

研究表明,进行轻松的慢跑运动,能增强呼吸功能,可使肺活量增加,提高人体通气和换气能力,慢跑时所供给的氧气较静坐时可多8~12倍。

慢跑时,全身肌肉要放松,呼吸要深长,缓缓而有节奏,可两步一呼、两步一吸,亦可三步一呼、三步一吸,宜用腹部深呼吸,吸气时鼓腹,呼气时收腹。慢跑时步伐要轻快,双臂自然摆动。慢跑的运动量以每天跑20~30分钟为宜,但必须长期坚持方能奏效。慢跑运动可分为原地跑、自由跑和定量跑等。原地跑即原地不动地进行慢跑,开始每次可跑50~100步,循序渐进,逐渐增多,持续4~6个月之后,每次可增加至500~800步。高抬腿跑可加大运动强度。自由跑是根据自己情况随时改变跑的速度,不限距离和时间。定量跑有时间和距离限制,即在一定时间内跑完一定的距离,从多到少,逐步增加。

滑雪:最潇洒

冬季带给我们的不只是寒冷,它给大地披上的银装是为我们的灵魂插上翅膀。当雪板与雪杖像平日手中的方向盘一样变得听话,当两旁的林木飞一般从眼前掠过,我们开始领悟飞翔的快感,也不会再抱怨这个冬天太长。

确定滑雪天,要选择好天气,最好避开大风天。衣服不能凑合,滑雪帽最好选用套头式,

能防止冷风对脸部的损伤。衣服的颜色应鲜艳,以使其他滑雪者容易辨认,从而及时绕行避免相撞。雪地上阳光反射厉害,且滑行中冷风对眼睛刺激大,所以应该选择全封闭式滑雪镜,同时外框上应有透气海绵制成的透气口,以使面部皮肤排出的热气散到镜外,保证镜面有良好的可视效果。

此外,由于冷风对皮肤的刺激和雪面上强烈的紫外线对皮肤的灼伤,可选用防紫外线效果好的防晒霜涂在皮肤上。同时,人体产生冻伤主要发生在手部、脚部、耳朵等部位,所以应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。

瑜伽:最适宜

气温一降低,整个人都少了点劲,只想懒懒窝在床上、沙发里。但在寒冬中,身体愈不活动,愈容易出问题——筋骨僵硬,血液循环变差,尤其身体末梢的手



脚,老是冷冰冰。还有生活、工作的焦虑、压力降低身体的免疫功能,让冬天四处招摇的感冒病毒很容易找上你。如何温暖舒服度过今年冬天?试一试在室内做瑜伽吧。

选择合适的体位法,再配合按压穴位、调息呼吸,可以让气血循环变好,身体不易失温冰冷,而且能提升对抗感冒病毒的战斗力。一些动作甚至没有场地限制,能随时练习。像在办公室里精神不济,注意力无法集中时,不妨站在自己座位上,做几分钟扭转式,再来个10次完全呼吸法,为身体带进大量氧气,马上提神醒脑,赶走瞌睡虫。

冬泳:最刺激

随着时代的进步,被体育专家称为下世纪最受人们欢迎的运动——游泳,已不再是夏季的运动了,一年四季都可以使您在健身的同时,感受到亲和与优雅。而且冬季游泳的感觉与夏季也有许多不同。冬季游泳,一般都由室外转入室内。

冬季游泳在一定程度上还能有效地提高人体的免疫能力,可以使您抵御春季和冬季的流感,游泳运动员不易感冒就是最好的证明。游泳运动除了有以上诸多优点外,同时还可为您塑造一副健美的身躯、丰满的肌肉、匀称而修长的四肢。在寒冷的冬季,人们在四季如春的游泳馆内游泳健身、休闲娱乐,与此同时,还可享受热水浴和桑拿的服务,使您的冬季健身活动更加丰富多彩。

黄建军 整理

金吉鸟荣获快报大奖

瑜伽,已经成为2008年南京健身行业最为热门的一个词,成为南京健身时尚。短短一年间,瑜伽能如此深入人心,金吉鸟功不可没。近日,金吉鸟荣获“快报年度最佳品牌价值奖”。

2005年,金吉鸟扎根南京,在珠江路开出第一家瑜伽馆。4年间,金吉鸟已在南京发展了9家分店,会员拓展到超过万人,并在今年挺进苏州市场。金吉鸟能有今年的规模,是靠瑜伽起家的。2008年之前,金吉鸟还仅仅只有3家分店,仅在2008年一年间,金吉鸟就增加了6家店。今年,随着金吉鸟专业瑜伽馆大行宫顶级店和龙江新城市二店的破土动工,金吉鸟专业瑜伽馆完成了在南京主城区核心商业地段的战略布局,以其专业、高性价比的经营特色,引领着南京瑜伽时尚潮流,悄然成为南京瑜伽业的领军品牌。

“在当时,南京的健身市场一直缺少亮点,金吉鸟准确把握了健身潮流,切入南京健身市场。”金吉鸟总经理周荣表示,南京健身行业已进入了品牌时代,能获得此奖项,既是对金吉鸟品牌的认可,也是对金吉鸟的鞭策。除此以外,金吉鸟健身俱乐部也进入了快速发展期。上个月,金吉鸟虹桥店正式开门迎客,这是继金吉鸟·万源游泳健身会所之后斥巨资重点打造的综合健身俱乐部。

金吉鸟瑜伽

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

喜迎新春,大型促销
网址: <http://b572828.xici.net>

- 一、体验式特惠半月卡,常温瑜伽58元,高温瑜伽98元;
- 二、买年卡送季卡、游泳、瑜伽服;
- 三、双人同行,优惠300元/人。备注:以上优惠限参加一项

虹桥店: 中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼
 预售电话: 8317 1395 8317 1396 (火热预售中...)

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 8637 1997

龙江二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话: 8637 1997

瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 8479 6899

珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 8472 1128

大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 8465 3299

新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2708室 电话: 8470 2468

山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 8320 0879

牌楼巷会所店: 牌楼巷47号-1金吉鸟·万源健身会所内 电话: 8666 3232
 此处有瑜伽/游泳/跳操/器械

苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-6171 0118

金吉鸟瑜伽学院(全日制、周末班)

金吉鸟文化艺术团招生: 凡16-36岁身体健康、五官端正的舞蹈爱好者均可报名,且享受前期优惠培训。

编创导师春晚班2月8日开课: 凡持有学生证、教师证、就业证的瑜伽爱好者请春节前报名,可优惠1000元。

肚皮舞全日制班2月5日火爆开课,优惠价4800元,周期45天,全天7小时授课: 集基本功、技巧、表演、风格于一体,带给您全新的舞蹈风貌。

由印度新德里肚皮舞舞蹈学院、法国AAA肚皮舞培训学校王牌教练执教。

聘:拉丁舞、街舞教练

咨询热线: 025-84799686 咨询QQ: 794950222 地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304 公交线路: 16、27、33、34、35、38、100新街口南站下

金吉鸟健身俱乐部

虹桥店预售特惠中 每满50名会员,价格上调100元

一年卡特价1680元 二年卡特价2680元 三年卡特价3480元

- 赠送礼包: 1、运动大礼包(大小毛巾各一、运动水壶一个)
- 2、私人教练免费3节课程指导
- 3、金吉鸟万源游泳健身会所的十个月免费游泳(每年3、8月两月禁用,另付400元可全年不计次使用)

设施: 有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等

课程: 街舞、拉丁、爵士舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽(收费)、普拉提等

预售电话: 8317 1395, 8317 1396

虹桥店: 鼓楼中山北路虹桥281号虹桥新城市中心三樓
 预售咨询电话: 83171 395 8317 1396

万源店: 牌楼巷47号(离五台山健身会所仅百米之遥,旁有餐饮名店“翠亨村”)
 电话: 86663232 (瑜伽、游泳、跳操、器械)

金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

秋冬季游泳特价卡 680元(4月) 游泳年卡 1510

健身年卡 1320元 游泳+健身年卡特价 1880元

瑜伽特价年卡 1380元

地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 8666 3232 8661 9295