



# 健身大课堂

# 练瑜伽莫奢求

## 下班这样走 可消除疲劳

在行走运动中,慢跑和散步是最常见的锻炼方式。其实,进行多姿势行走运动,对祛病延年、养生健身是大有益的。对于久坐办公室的上班族而言,下面几种行走方式可消除疲劳。

### 内八字行走:

一般人行走多为外八字或直线前进,如改为内八字行走,可消除疲劳。

### 倒退行走:

倒行时全身放松,膝关节不屈,两臂前后自由摆动,可刺激不常活动的肌肉,促进血液循环。另外倒行还可防治脑萎缩,对于腰腿痛有显著疗效。

### 两手行走:

徐徐下蹲,两手着地,背与地面略平行,手爬脚蹬,缓缓前进。可增加头部供血量,减轻心脏负担,对颈椎病、腰腿痛、下肢静脉曲张等多种疾病有疗效。

### 脚尖行走:

提起足跟用脚尖走路,可促使脚心与小腿后侧的屈肌群紧张度增强,有利于三阴经的疏通。

### 脚跟行走:

抬起脚尖用脚跟走路,两臂有节奏地前后摆动,以调节平衡。这样可加强锻炼小腿前侧的伸肌群,以利于疏通三阳经。

很多人在选择练习瑜伽时,首先考虑的是练习瑜伽能减肥。大多数瑜伽练习者的心态是急功近利的,这与古老的瑜伽运动是背道而驰的,瑜伽向来就反对急于求成的焦躁心态。这些人只看到瑜伽的一面,却忽视了瑜伽的本质——平和的心态,这也是导致“瑜伽病”流行的原因之一。

爱自己、欣赏自己远比追求一种完美体型重要得多。郭健建议所有的瑜伽练习者要从身、心、灵三方面全面提升自己。如果你真的投入了瑜伽,你就会体验到身体深层变化的惊喜,把目光从单纯的形体训练上移开,不但有利于减少运动伤害,还会让你的生活得到真正的变化。

此外,不要盲目追求高

难度。有些瑜伽教练以能做高难度的体位自我炫耀,一些爱好者也喜欢追求高难度,其实高难度的体位对健康的价值未必高,有些体位根本就是杂耍。你纵使能把身体扭成麻花,折成几叠,对身体健康有什么好处?人群中只有很少的人因为关节先天的特点,经过训练能做出高难度的柔术动作,一般人如果过度地拉伸身体,就会造成关节强度的降低。

高难度的体位,受伤的危险也高。许多瑜伽大师并不重视体位,有些瑜伽大师甚至根本就不练习体位,呼吸和专注的训练才是瑜伽技法的核心。如果你不是靠高难度的体位表演来作职业,为了健康和安全起见,还是不去练习高难度的体位为好。

## 蟠龙阁:醉心死海泥浴

死海位于耶路撒冷东部26公里与约旦接壤的边境地区,世界上独一无二的海湾沟。由于四面围山,没有任何出口,每年长达330天日照,水分蒸发成气体进入了干燥的沙漠上空,海盐结晶成柱,矗立在湖面上。溶解湖底之金属性矿物质(矿石),加上火山爆发期的灰烬,形成了一层

对人体健康非常有益的黑色粘土——死海泥。50-60年代医学的进步将其纯化应用至今。

蟠龙阁有关负责人介绍说,市面上普通的浴泥使用的是火山泥,价格不超过每公斤2元,而真正的死海黑泥价格在每公斤250元以上,因此,那种让客人跳进泥

池尽情涂抹的泥浴有何种效果只有天知道了。死海泥及其衍生产品在国外都是提供给高级SPA、豪华酒店使用,非一般大众消费品。死海泥及其沐浴、美容产品的价格基本上是国际一线美容产品的价格,中国消费市场有限,这也是中国普通消费者比较陌生的原因。

死海泥不菲的身价源于其特有的超过26种的微量元素,早已是国际医学界公认的对关节炎、腰肌劳损、皮炎、降脂、脱发等有直接疗效的纯天然产品。很多欧美医院对西医无法解决的病症开出的处方竟然是去以色列的水疗护理中心尝试死海泥浴。

## 金吉鸟瑜伽健身 陪你一起快乐运动到底



分享收获、分享喜悦、分享健康,生活中点点滴滴都应该找个人一起分享才能够令幸福升值,瑜伽和健身也都是这样一种值得大家分享的运动。以瑜伽打天下的健康品牌“金吉鸟”目前在南京拥有十家直营连锁店,身为会员最庞大的瑜伽品牌,2009年度更直接地朝着健身、器械、教练培训等多元化路线发展。值得惊喜的是,继“金吉鸟健身俱乐部虹桥店”之后斥巨资重点打造的金吉鸟综合健身俱乐部龙江店正拉开特惠风暴进行预售。

“金吉鸟”从一开始就打出“普及瑜伽为己任”的个性牌,力求在教学上、环境上、服务上都做到“人无我有,人有我优”,特别在价格上更是降低门槛,先让别人跨进来感受到运动对身体的奇妙,相对整个市场绝对是超性价比的。也正因为如此,不少会员在经历过转会又回归的路线,充分说明了“金吉鸟”经得起考验。

南京龙江新城市中心筹建“金吉鸟健身俱乐部”,是继“金吉鸟健身俱乐部虹桥店”之后斥巨资重点打造的综合健身俱乐部,标志着“金吉鸟健身俱乐部”连锁经营进入了快速拓展的轨道,进一步贯彻了“金吉鸟健身”的经营宗旨——让更多的人拥有健康和美丽。

抓住春天的尾巴,无论是与闺蜜死党,还是和家人朋友,一起到“金吉鸟”运动起来吧,将自己的身体和心情都调整到最好的状态。



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

金吉鸟健身俱乐部龙江新店 金吉鸟现有各门店接受报名  
**预售特惠中** 特惠电话: 81556518 83171399  
 地址: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老码头火锅楼上)

**求租**  
 承租豪华地段,使用面积1200-4000  
 的适合开设健身俱乐部的场地,中介也可联系。联系时间10:00-21:00  
 联系人:周先生 15295510450

## 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

网址: <http://b572828.xici.net>

春季特惠

- 办理年卡,另加38元,赠送2个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 特种年卡,常温1380元,高温1780元(顶级店价格上浮100元)
- 双人同行,优惠300元/人。

\*以上优惠限参加一项,本公司拥有最终解释权。

## 金吉鸟健身俱乐部

庆虹桥店 盛大开业

年卡特惠

入会热线: 83171399  
地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

## 金吉鸟瑜伽学院

全日制周末班

1. 瑜伽导师培训班火热报名中...  
初中高 5800元,学生凭证可优惠1000元
2. 肚皮舞会员班办卡优惠中 **新增时间请关注**  
双人年卡 1580元,三人年卡 1380元
3. 肚皮舞教练培训班热线报名中...  
**特惠价: 4800元**

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

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润之家旁 电话: 86371997  
 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399  
 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 84796899  
 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128  
 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  
 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号一一金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663232  
 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

### 金吉鸟万源健身会所

南 / 京 / 十 / 佳 / 泳 / 池

游泳年卡 1510元  
健身年卡 1320元  
游泳+健身年卡特价 1880元  
瑜伽特价年卡 1380元

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

### 金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团  
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

周末班4月11日开班,火热报名中,额满即止。  
暑期班特惠招募中 **220元起**

一馆: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼  
金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399  
二馆: 龙江新城市广场二楼金吉鸟专业跆拳道中心内  
其他10家大正跆拳道分馆信息详见:  
<http://www.dazhengtkd.com>