

金吉鸟开新课啦!

减脂最快“杠铃操”受会员强力追捧

金吉鸟开新课啦!近日,记者从金吉鸟健身连锁获悉,金吉鸟将于本月内实现南京所有分馆均开设一门新的健身项目——号称减脂最快的“杠铃操”。

而为了让广大会员提前“尝鲜”,12月10日晚7点,金吉鸟杠铃操课教练 Holly 已带领2位男教练同台示范,在珠江路健身馆启动了首节公开课。不少会员在收到公开课的风声后,纷纷来到会馆体验新课程的魅力,操课教室不仅出现了好几十名会员的盛况,还迎来了平日里在此地点难得一见的男同胞们!会员宋女士告诉记者,自己和同事当天还特地早早完成工作,免得加班耽误了前来练习杠铃操。记者发现,刚上完肚皮舞课的会员们大部分都留了下来,继续加入跳杠铃操的行列。

区区“杠铃操”为何能有如此大的魔力?

金吉鸟教练 Holly 告诉记者,杠铃操的英文意为“给身体充电”,它最大的魅力在于能让你体会到比较快速的瘦身效果!这得益于杠铃操将杠铃、健美操和音乐完美结合,在激昂的音乐、坚强的意志、响亮的呐喊中进行持续的体能练习,不仅使得健身效果更加提高,还能塑造魅力体形。因此号称“减脂最快”的杠铃操成为大家的心水之选。

没练过杠铃操的会员可能会认为自己手无缚鸡之力,没力气练好杠铃操。金吉鸟教练 Holly 说,杠铃操看起来像是一项力量型的健身项目,但事实上它可以适合不同年龄、性别和体质的人士。因为杠铃杆的重量很轻,不是平时器械区域的那种大重量的杠铃,而杠铃片也有

1Kg、2Kg、2.5Kg 等多个级别的重量可供选择,所以无论是平时缺乏锻炼、身材娇小、体质瘦弱的白领女性,还是身体强壮的女孩子,都能把它举到头顶并进行反复练习。

向团体课“女多男少”状况 SAY GOODBYE

金吉鸟开设“杠铃操”这门新课程的契机是什么呢?教练 Holly 告诉记者,健身馆开设新课一方面是与当今流行操课同步,满足会员对集体操课的需求,达到科学合理的健身效果;另一方面是为了鼓励男会员来上集体操课,故而开设杠铃操这类令男会员也感兴趣的操课种类。而在平时,团体课比如拉丁舞、综合舞蹈、芭蕾形体、肚皮舞等都仅适合女会员参加,男会员可以选择的只有搏击操、动感单车这样寥寥可数的几项健身项目。



金吉鸟的这一举措显然收到了成效。在当天的杠铃操公开课上,出现了2名男会员尽情运动的身影。据记者观察,其中一名男会员更是早就等在操课室外,期待杠铃操课的开始。“男女搭配,干活不累”,相信当男性的身影更多出现在团体操课时,锻炼现场的气氛也会更加活跃。 见习记者 彭凌梅



■本期互动话题

第一次练高温瑜伽的丢人囧事

其实,要爱面子的小记说出藏在心底这么久的糗事,还真是费了一点点心理挣扎的。但是,“好事不出门,坏事传千里”印证了古人爱听别人的“丑闻”并口口相传、大逞口舌之快的乐趣,相信咱们热衷人肉搜索的现代人在这方面的爱好程度绝不落于古人之后了。所以,为了大伙的欢乐,牺牲小记一人算什么?而且小记自认心理恢复能力堪比蟑螂……

1.以为高温瑜伽房必是水汽蒸腾,雾气会将眼镜蒙得看不见。为是否戴眼镜进去练习瑜伽纠结了很久……

2.不知道练瑜伽时要赤脚,结果充满傻气地穿着袜子、趿拉着拖鞋进入了瑜伽房。还要尴尬地赶快将袜子拽下,至于有没有汗臭味,我不敢保证……

3.老师讲解的瑜伽姿势,我做起来却很僵硬,于是低声问隔壁姿势到位的MM应该怎么做,这时老师柔声提醒:“请大家在练习时关注自身,不要与他人比较或者聊天。”好想找地洞钻进去……

见习记者 彭凌梅

征集启事:身为健身爱好者的你,初练健身项目或是瑜伽、普拉提时也遇到过一些自觉脸红的事情吗?别藏着掖着了,发送“C+内容”参与话题讨论,电信用户发送短信到 10659396060、联通用户发送短信到 106596060、移动用户发送到 1065830096060。让大家一起捧腹大笑吧!健身,就是为了快乐,促进身心健康,至于与健友分享健身事嘛,当然能够让你更加欢乐啦!参与短信互动的读者,将有机会获得本刊提供的奖品。

纤瘦如黛玉才是好身材?你OUT了!

女人,有点肌肉更性感

前阵子,一位网友在天涯娱乐八卦版发帖,认为性感身材并不是腰肢纤细、丰胸肥臀,要像杰西卡·阿尔芭或李孝利一样有点肌肉才是真正的性感!

此话一出,顿时引发了众多网友的激烈讨论。记者查看了多页回帖,发现楼主的观点得到了大部分网友的赞同,时下的女人们对于身材的要求已不像以往

那样纯粹追求纤瘦,盲目减肥,而是希望通过健身来锻炼身材,拥有一小肌肉而使自己更加健康性感。

杰西卡·阿尔芭十分热爱健身,火辣的身材使得她多次被评为“最性感女星”之一。韩国女星李孝利是小记私下很羡慕的身材,她的腰腹曲线尤其完美(这也归功于坚持不懈的健身锻

炼),劲歌热舞时扭动的腰部让人着迷,难怪她去军营表演总能引起不少男粉丝的狂热反应呢。看过内衣秀《维多利亚的秘密》的读者一定非常清楚,她们的内衣模特可都不是瘦竹竿哦,个个都是有肌肉的呢!

见习记者 彭凌梅

健康成就未来!



金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训

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>

圣诞特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:

圣诞特价卡 999元

(半年卡,高温和常温均可用)

备注:本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠,请电询

- 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湖之家旁 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-1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

金吉鸟健身俱乐部

圣诞特惠!!!

情侣卡

1590元/人 限前50名

万源店 新装特惠
游泳+健身 年卡1880元

- 珠江路店:珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话:84533678 84533677
- 龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上) 电话:86299976, 86299979
- 虹桥店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
- 万源店:牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话:86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训每月八号开课

瑜伽培训全日班、周末班

资深导师+印度外教=双优学习
跟课实习+权威证书=信心百倍
免费重修+特色附送=巩固提升
就业指导+推荐工作=100%成功

本月报名更有圣诞大礼包赠送!

学生、教师、军人优惠1000元!

想在年终晚会上展风采吗?
580元教你肚皮舞成舞!

接受单位团体报名

咨询热线:025-84799686 18913857337

咨询QQ:794950222

地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304

公交路线:16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

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

暑期班、周末班特惠招募中

地址: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

其他10家大正跆拳道分馆信息详见:

<http://www.dazhengtkd.com>