

年后,健身业吹响瘦身号角



“恭喜你啊,猪圆肉润了不少哦!”不少人过完年回来上班,就收到了同事的这番“称赞”。在旧时食不果腹的年代这或许是一个好消息,然而在提倡体态健康的年代,这就是一个婉转的信号,意味着你该减肥了! 快报记者 彭凌梅

年后瘦身,迎接明媚春夏

农历新年,饭局、零食、睡懒觉成了大多数人的节日生活方程式,而这恰恰是致胖的元凶。胡吃海喝又缺乏运动,肥膘在短短的数天内悄然出现在自己身上,待到别人提醒的时候才惊觉原来过完年期间过度地摄入热量,下巴圆了,脸蛋宽了,肚脯凸出来了,瘦身革命要开始了!

年后,爱美的人士赶紧吹响瘦身革命的号角,为春夏能大方自信地展露好身材而奋斗吧!记者从南京几家知名健身场馆了解到,不少会员已经现身健身馆,开始器械训练或是跳绳、练瑜伽了。前来跳操的黄小姐告诉记者:“春节吃得太多了,得好好锻炼一下减减赘肉。不然等天气再暖和点,一身肥肉

想遮也遮不住啊。”来健身中心的大部分会员都是由于节日饮食缺乏规律而来做恢复性锻炼的,其中女性占了一大半。

资深教练为你提供瘦身指导

过年时,摆在面前的各类美食十分诱人,一不小心就贪嘴多吃了,结果年后就产生了一项迫在眉睫的紧急任务——那就是瘦身。本期,记者本着为爱美人士提供一些健身帮助的目的,特邀金吉鸟珠江路馆操课总监 Holly 和资深瑜伽教练 Mark 分别从器械健身和瑜伽的角度,为大家提供专业的瘦身指导。

Holly 表示,减肥最好的方法是器械训练加有氧训练,一周不少于3次,每次多于1小时。很多女士春节在家吃的太多脂肪大部分堆积在腹部、腿上、背部,那就需要运用这些器械来减脂腹部配合卷腹机、扭腰机,腿部配合前踢腿机,背部高拉机,每组不少于25个,最少3组,这些器械可以加快新陈代谢减掉局部多余的脂肪。

另外还需要配合有氧训练

来帮助全身减脂,可选择跑步机、登山机,每次不能低于30分钟。有的会员觉得这样会比较枯燥,那可选择有趣的操课,根据自己的情况选择力量的有比如动感单车快速大量燃脂,搏击操,杠铃操更是无氧结合有氧的最佳选择,会让你在塑型的同时减掉全身多余的脂肪,舞蹈的还有拉丁操、踏板操、综合舞蹈,柔韧的健身球,瑜伽,街舞,爵士等,这些都是有氧训练,再合理配合饮食,以少油低盐为主,低脂肪低热量、低碳水化合物的食物为主,三餐时间规律,合理饮食加有计划的合理训练就会快速地把脂肪攻破。

资深瑜伽教练 Mark 表示,不管用什么运动方式,要达到减肥的目的只有适量运动和合理饮食相结合。要减少脂肪最好的运动方式是有氧运动,而瑜伽属于半有氧运动,同样可以达到减脂的目的,但要注意练习的频率,一周不少于三次,一次连续练习不少于三十分钟。

一般过年的时候进食肉食会比较,也会喝一些酒,运动又相对减少,这样在假期中就会使体内积累很多的脂肪和毒素。而年后的运动恢复需要遵循循序渐进的原则,先从运动强度低的方式开始,比如瑜伽,也可以加入一些普拉提练习增强肌肉含量以增强基础代谢更好地达到减脂目的。

瑜伽七式除春困

春天的湿气重很容易让你终日睡意浓浓,全身乏力。不想再让这种疲惫状态一直困扰着你,不妨练练消除春困的健身瑜伽,让你在春天也倍觉精神。瑜伽解春困的方法有三种:完全呼吸法,单鼻孔呼吸法,以及太阳式。

清晨起床前,四肢放松,眼睛微闭,做5次完全呼吸法:用鼻吸气,腹部隆起,胸肺扩张,呼气时先收胸肺再收缩腹部,其间速度缓慢,顺畅。

下午,当春困向你袭来时,做单鼻孔呼吸法:(1)把右手食指和中指放在额上。(2)用右手的大拇指按住鼻翼,左鼻孔呼出气后,再慢慢地吸。(3)吸气后,用无名指按住左鼻翼,屏气直到难受之际,从右鼻孔呼出气来。(4)气呼出后,再用同一个鼻孔吸气,同样再次按住鼻孔屏气,依此重复3个回合。

在家中的客厅、卧室均能做“太阳式”:(1)挺身直立,双脚并拢,双手胸前合掌。(2)吸气,双臂上举,呼气,腰、颈椎后弯。(3)配合呼吸手回前,向下,前额触腿,膝直。(4)吸气抬头右腿向后伸展,屈左腿,两臂伸直触地,右膝右趾着地。(5)左腿往后,手掌脚掌间距同肩宽,脚尖贴尾骨朝上,呼气时重心后移,脚后跟慢慢落下。(6)身体放低,膝、胸、手、下巴和脚趾触地。(7)伸直双腿和双臂,从腰部抬起身体,头朝后仰,脚背着地。做完右侧再做左侧,每一姿势保持3~5个呼吸。

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

收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200平-4000平。

联系人: 周总 电话: 15251829391
联系时间: 11:00-21:00

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://b1175701.xici.net>

迎“三·八”特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
办理年卡,在优惠价格的基础上加38元,赠送会籍二个月、瑜伽服一套、防滑瑜伽铺巾一条,总价值980元。

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澜之家旁 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号达美御南二二楼 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

迎“三·八”特惠!!!

每月仅需115元起,游泳、运动大礼包等倾情赠送!

1680元/人 情侣卡 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、老妈火锅旁) 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!

瑜伽培训新班开课(全日制/周末班)

特大喜讯 凡报名即送肚皮舞/钢管舞/健身操 特色课程三选一! 助教就业无忧!

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

提前报名更有惊喜优惠!

肚皮舞会员班惊爆价480元!

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

公交线路: 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>