

健身“三八线”，该消失了吧！

“三八线”，这个概念并不陌生：少年时将性别界限看得非常严格，男女同桌总要表现出对彼此的“厌恶”似的，非得在书桌中间画上一条“三八线”，谁也不许碰着谁。

没想到，成年人涉足的健身房却也存在这样的“三八线”：女性不玩器械，男性不练瑜伽。这条健身人士一直墨守的“潜规则”是否应该打破呢？记者采访了金吉鸟瑜伽馆与健身房教练们，看看他们是怎样看待这一问题的。

快报记者 彭凌梅



健身教练 Holly：谁说女性不能练器械？

看到青春洋溢、身材凹凸有致甚至有点小腹肌的 Holly，你绝不会想到，年纪轻轻的她竟然是金吉鸟珠江路健身馆的操教总监！她简直是十八般武艺样样精通，在馆内教授杠铃操、搏击操、动感单车、街舞等课程，并以饱满的热忱赢得粉丝无数……

在健身馆，你会发现这样一个明显的问题：除了团体课和跑步机，女会员基本与器械区无缘，仿佛器械训练只能是男性的天地。金吉鸟健身教练 Holly 表示，其实女会员们对器械训练的认识存在一些误区，许多女会员觉得器械训练很枯燥，或者认为器械太重，自己负担不来，或者怕自己肌肉练得太强壮……

金吉鸟健身教练 Holly 说，其实，即便女会员像运动员一样

很努力地做举重训练，也难以练成硕大的肌肉块。另外，女性常常会因为体形不佳而烦恼，比如臀部下垂、含胸姿势等，这就必须通过针对性的力量训练进行矫正。经常练习器械的女性朋友，会拥有更挺拔、更完美的体形。她向女会员们推荐以下三种简单易行又能针对性塑身的器械健身方式：卷腹肌，锻炼腹部肌肉，就像做仰卧起坐一样；蹬腿机，紧致腿部线条；哑铃，减掉手臂多余脂肪。

瑜伽教练 Mark：瑜伽让男性收获快乐！

金吉鸟瑜伽教练 Mark 从事瑜伽教学已经四五年了，他说：“尽管男性女性身体和天性不同带来了健身方式的差异，但在现实生活中，男女的健身方式没有什么鸿沟，健身过程中男女间可以互相学习，互相借鉴，找

到适合自己的最佳健身方式。”

最近不少职场男士开始对瑜伽感兴趣，他们不仅看中了瑜伽缓解工作压力的功效，也开始模仿女性提高身体柔韧性和身心交融的放松健身方式，而且越来越体会到其中的好处。瑜伽教练 Mark 说：“男性练瑜伽首先要破除这是一项女性运动的错误看法，瑜伽看上去动作速度比较舒缓，节奏较慢，对柔韧性要求相对较高，但事实上瑜伽更强调的是呼吸的方法和让身体进入平静状态的诀窍。随着练习的深入就会发现，由于身体韧性的增加，男性从瑜伽中获得的好处可能更多，他们的体力会变得更好，心态会更平和。”

只有根据人体的发展规律，结合自身的特点，采用正确有效的科学方法，才能塑造自身协调和谐的形体美。健身，其实无需设定性别界限，“三八线”也该消失了吧！

健身不能只做“周末战士”

春天的微风已经吹来，寒冷的冬天已经渐渐离我们远去，冷暖季节的交替总是会给我们的身体健康带来影响。这不，小记办公室的同事就因为受不了天气变化，已经感冒嗓子嘶哑了！我们应该如何调整好自己的身体，健康快乐地迎接春天呢？

运动不宜“暴饮暴食”

随着生活节奏的加快，不少人利用双休日进行集中式健身，以弥补平日锻炼的不足。但健身专家指出，周末时间充裕，却并非体育健身的最佳时间，这种“暴饮暴食”的锻炼方式无益于健康。

很多人喜欢运动，但平常因为工作忙，根本抽不出时间。于是，每到周末闲下来，就会约上朋友去运动，把自己累得筋疲力尽。像这样“平常基本不动、周末基本没空、周一基本酸痛”的“周末战士”已经不在少数。

然而金吉鸟健身教练指出，这些健身者一星期的前5天大多是在办公室里坐着的，基本没有运动，身体实际上已经适应了这种状态。周末突然拿出许多时间集中锻炼，反而打破已经形成的生理和机体平衡。

健身效果主要是锻炼痕迹不断积累的结果。所谓锻炼痕迹，即运动后留在健身者机体上的良性刺激。若健身时间间隔过长，在锻炼痕迹消失后才又进行锻炼，每一次锻炼都等于从头开始。科学有效的做法是每周锻炼3至5次，或者说，最适合的锻炼巩固应该在

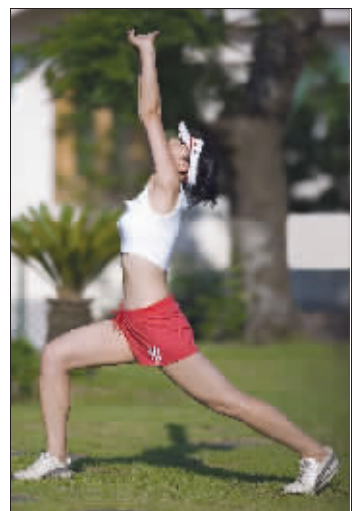
前一次的锻炼痕迹未消失之前，就进行第二次锻炼。

“周末战士”当心运动损伤

时下，为了春夏薄衫加身时有个窈窕好身材，不少女性现在开始了瘦身运动。另外，天气转暖也让不少“猫冬”者恢复了锻炼。金吉鸟健身教练提醒您，平时肌肉锻炼不够，而仅仅在节假日或周末进行大量的、剧烈的运动，一定要注意防范肌肉拉伤或关节扭伤等运动损伤。

强身健体的方式很多，如打太极拳、散步等，跳健身舞、团体操等也不错。认定其中一项，长期坚持下去，必见成效！

彭凌梅 整理



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：周先生 电话：15251829391
联系电话：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>

春季特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店：

- 活动1、加38元，送瑜伽服一套、2个月会籍、防滑铺巾一条
- 活动2、加198元，送10个月游泳

★活动1、活动2可以同时参加！

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阔之家旁 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

春季特惠!!!

加198元，获赠20个月游泳

2年特种卡 1980元/人
每店限前30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（阿菲KTV、老冯火锅楼上） 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 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程！助您就业无忧！

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

健身操 / 肚皮舞 / 普拉提

教练培训班即将开课，详情电询！

专业肚皮舞半年卡999元

咨询热线：025-84799686 18913857337

咨询QQ：794950222 763850209

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>