

金吉鸟站

爱就一起来健身

双人搏击操让爱情升温

下班后去健身房锻炼一下身体,已成为大多数白领所选择的健康又时尚的生活方式。可是一个人做运动总感觉有些单调,而且健身也让工作之余的自己和恋人相处的时间变得少之又少。其实,健身项目的界限远没有你想象的那么男女分明,不少健身课程你都可以和恋人一起练习哦。若是爱意浓浓,恨不得朝朝暮暮,何不与恋人在健身的时刻也甜蜜厮守呢?

七夕,全城热“练”第一站,我们来到南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构金吉鸟健身连锁,看看他们有什么适合情侣一起练习的健身项目吧!

情侣瑜伽: 让信任给恋情打好基础

金吉鸟资深瑜伽教练介绍,“情侣瑜伽”是由双人瑜伽延伸出来的,它并不是简单地将单人瑜伽的动作由两个人一起完成,而是重视两个人之间的配合与交流。通过目光的交流以及肢体的亲密接触,情侣瑜伽能够增加情侣之间的默契,比起单人瑜伽来更有乐趣。你要知道,并不是任何伴侣都愿意陪你共同练习,当你的他愿意与你一起练习,那已经证明了你的幸运和幸福!

情侣瑜伽有何魔力?不妨想象一下,两个热恋中的情侣,身穿宽松的瑜伽服,在轻柔曼妙的音乐中,在朦胧的灯光下,或面对面,四目含情脉脉相望、双手轻轻相握,或背贴背、发鬓相抵,配合着呼吸法做着优美的瑜伽动作。练瑜伽时

注意力集中,排除俗事,心灵感应最敏锐。没有情话,但爱意眼神中流动,爱情传说中的“心电感应”也会在此刻显灵。肢体的和谐默契,一定会形成日常生活的和谐默契,这是瑜伽的承诺。

【点评】

像情侣间的关系一样,情侣瑜伽建立在互相信任、互相帮助的基础之上,一个人无法完成的动作因为另一个人的帮助会突然变得轻而易举,一个人枯燥无味地锻炼也因为心爱的人陪伴左右而回味无穷,情侣瑜伽就是要让情侣们一边甜蜜,一边收获健康。

双人搏击操: “打破”平静让彼此更亲密

大部分女人都喜欢跳操这种健身方式,如果跳操的时候男朋友可以和自己一起练习的话,真是再好不过了!但是很多男性觉得跳操过于女性化,让他们陪自己跳操简直比登天还难。这时不妨尝试一下搏击操,第一次可能需要你拽着男朋友去跳,不过下一次他就会主动和你一起走进搏击操的课堂啦,因为它的动感和爆发力实在让男人也无法不爱。

以往,搏击操大都是由单人进行的,双人搏击操将带给你全新的感受——和爱人、朋友进行双人身体力量对抗,从而感受出拳、防卫的乐趣。双人搏击操在动作和步法的设计上,强调充分调动身体的动力和爆

发力,并刺激感官,让神经系统兴奋起来,让两人在体验愉悦的搏击对抗中放松心情,从而达到释放压力、增加两人感情、提高综合健康水平,以及增强个人自信心的效果。

【点评】

这种搏击操对练是完全没有身体接触和伤害的互相攻击和躲闪,训练反应速度和爆发力。情侣们模拟对抗的场景,在远距离中挥拳、踢腿、躲避,充满新鲜感的“搏斗”模式可以调节以往一成不变的交往气氛。平时有什么小怨气,向着对方挥挥拳、踢踢腿怒气发泄出来,两人的关系也就变得更亲密了。



七夕趣行

儿时小游戏回归童心

不少调查结果都显示,情侣运动对于增进情侣间的感情可以说是效果超乎想象了。那么,除了去健身房体验情侣瑜伽、双人搏击操或是与恋人共舞拉丁、尊巴,我们是否可以在户外去玩一些小游戏呢?相信在蓝天白云绿草地上,这些充满童趣的小把戏,会带着恋人们回到小时候的纯净,让我们的心在这一刻靠得更近吧!

1.双人跳绳:不用多说了吧,年轻情侣贴在一起跳绳,看看你们配合得默契不,哈哈。据说跳300下,相当于跑1公里。

2.跳皮筋:女孩子的心头好,随着高度的升级,难度其实蛮高的!方法很简单,找根长皮筋,两头套在固定物上就可以跳了。不会的男士去问自己女朋友,都会玩。

3.踢沙包:2人游戏,需要1个沙包和1个井盖大小差不多的“家”就可以了,1个守家1个进攻,想起来怎么玩了吧?进攻方将沙包尽可能扔进对方的家中,只要沙包刚好停落人家中,守家的那方宣告失败。在进攻方沙包扔出还没有停下的过程中,守家方可以用脚踢开运动中的沙包,踢得越远越好,等到沙包停下估计一下沙包到家的距离,用脚步计算有多少脚就要多少分,5的倍数要分。如果要多了,也会输掉比赛,所以不要贪心。100分宣告胜利。如果守家方在空中直接抓到进攻的飞包,进攻方就输掉此盘比赛。然后可以角色互换。呵呵,可以事先打赌,最后看双方总成绩,输的给赢的一个小惊喜!

4.不许动:2人同方向前后站着,后面人距离前面人5米左右,前面的人可以回头。后面的人任务是前面人回头看不到自己动的情况下碰到前面的人宣告胜利。如果前面人回头看到后面人往自己身边运动了后面人就输了。嘿嘿,挺好玩的。不过要限制回头次数哦,尤其是女孩子总爱赖,回头的频率像拨浪鼓一样。那你就死定了,哈哈。(此运动对颈椎很好,建议从两边回头)

5.踩脚:室内室外都能玩的小游戏。顾名思义,2个人面对面站着石头剪刀布,赢方可以在第一时间踩一下输方的脚,输方可以躲避。提示:让你女朋友不要穿高跟鞋跟你玩,否则你死定了!双方穿软底鞋。不要太用力,不会疼。看着一对情侣在那里蹦蹦跳跳互相拉扯挺有意思的。很男人很好玩。

6.双人脚踏车:有什么比两个人骑着双人脚踏车兜风更浪漫的么。如果是一家人,就是3人脚踏车。呵呵,骑车是减肥最好的方法之一(还有跳绳和游泳)。

7.放风筝:嘿嘿,尤其是白领和爱玩电脑的朋友,对颈椎特别好的运动。2个人配合放起来很有成就感。对天气和场地要求很高。找个明媚的周末,去公园草坪晒太阳吧!有车族最好带顶帐篷还有午餐。



前面的人可以回头。后面的人任务是前面人回头看不到自己动的情况下碰到前面的人宣告胜利。如果前面人回头看到后面人往自己身边运动了后面人就输了。嘿嘿,挺好玩的。不过要限制回头次数哦,尤其是女孩子总爱赖,回头的频率像拨浪鼓一样。那你就死定了,哈哈。(此运动对颈椎很好,建议从两边回头)

5.踩脚:室内室外都能玩的小游戏。顾名思义,2个人面对面站着石头剪刀布,赢方可以在第一时间踩一下输方的脚,输方可以躲避。提示:让你女朋友不要穿高跟鞋跟你玩,否则你死定了!双方穿软底鞋。不要太用力,不会疼。看着一对情侣在那里蹦蹦跳跳互相拉扯挺有意思的。很男人很好玩。

6.双人脚踏车:有什么比两个人骑着双人脚踏车兜风更浪漫的么。如果是一家人,就是3人脚踏车。呵呵,骑车是减肥最好的方法之一(还有跳绳和游泳)。

7.放风筝:嘿嘿,尤其是白领和爱玩电脑的朋友,对颈椎特别好的运动。2个人配合放起来很有成就感。对天气和场地要求很高。找个明媚的周末,去公园草坪晒太阳吧!有车族最好带顶帐篷还有午餐。

(摘自百度百科)
彭凌梅 整理报道

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

热烈庆贺“金吉鸟健身”即将进驻江北“红太阳华东茂”

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>

史上最优惠活动 “八折连连看”!!!

第一年八折,第二年在第一年基础上继续八折...依此类推

备注:该活动限购两年以上者参加,最多限购四年。

金吉鸟健身俱乐部

双人行年卡!!!
1680元/人/年
夏季瘦身卡!!!
666元/2月 888元/3月

注:购年卡可赠送游泳、运动大礼包等。
夏季瘦身卡,学生、教师凭证件优惠80元。

万源店 暑期游泳特惠
游泳培训热招中

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:84533677 84533678
龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿宝KTV、老玛火锅楼上)
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!

瑜伽培训周末班本周新班开课
肚皮舞教练班8月11号开课!

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!

瑜伽/健身操
暑期教练班8月25日火爆开班!
暑期千元助学活动等你来参加!

热力球/动感单车/有氧舞蹈培训班报名进行中
超划算!肚皮舞暑期卡480元!

咨询热线:025-84799686 18913857337
咨询QQ:794950222 763850209
地址:新街口石城路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 <http://www.dazhengkd.com>
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1: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
地址2:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿宝KTV、老玛火锅楼上)
电话:86299976, 86299979

*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