

健身俱乐部常常打出办卡优惠广告,很多人禁不住低价的诱惑,一冲动就买了一张。但是,去锻炼了几次之后,却往往感到后悔,根本坚持不下来。要知道,挑选健身房并不是越便宜越好,千万别被优惠的价格冲昏了头脑,一定要选择适合的健身俱乐部。

近日,在杂志上看到一名私人健身教练、私人营养师张一给出的一些经验之谈,很不错,可以让大家在选择健身场所时有所借鉴,在此和大家分享。

教你选择适合的健身馆

一、参观最佳时段

晚上6点到8点,这个时段是一天中健身房人流最多的时候,选择这个时间去参观,对会员流量、通气情况、场地整洁程度、空间是否充足等细节都会有一个比较直观的了解。

从地理位置上来说,方便很重要。首先要就近为宜,单身上班族可以选择公司附近的健身房,已经成家的最好选择离家不远的健身房。二是查看车位,如果自己有车不在乎距离,那就要注意是否有足够的车位,停车是否方便等。

二、健身教练一定要专业

有巡场教练和私人教练。巡场教练可以在你锻炼时提供免费帮助和指导,也负责应对各种突发情况。私教是一对一给会员上课,其收费一般单独计算,并未包含在年卡内。如果是专业的私人教练,在初次训练时,一定会给你做一个全面的身体评估,包括:

1. 身体基本指标:如身高、体重、体脂比、围度、心肺功能、身体柔韧性、新陈代谢率等。

2. 身体既往病史:如果患有心脏病、哮喘等易发疾病,需要经过专业医生同意后,方可进行锻炼。此外,还要记录有无锻炼基础、最大负荷量、最多举起次数等。



三、课程设置要齐全

如果你想参加瑜伽、动感单车、搏击、普拉提等课程,就要注意:

1. 收费:有些课程需要单独收费,每个健身房的收费标准不尽相同,事先应该了解清楚。

2. 时间:每个月,健身房都会出一张详细的课程表,看看课程时间是否跟自己的时间相吻合。

3. 效果:主要在于聘请的教练水平如何,因此要预先了解,看看各个课程教练的资料。

四、服务项目价格合理

1. 饮水:大多数健身房提供训练时的饮用水,不提供饮用水

的需要看一下前台出售的各种饮料是否价格合理。

2. 存放:看看储藏柜空间是否安全及空间是否充足,贵重物品能否寄存前台。值得注意的是,有的健身年卡中包含一个储物柜的年租金,有的则另外收费,而且价格很贵。如果你不想每天拎一大包个人洗浴用品和运动鞋上班,就需要咨询清楚。

3. 洗浴:察看冷热水是否均匀、洗浴间的数量是否充足、洗浴空间是否够大、通风是否良好。而且,洗浴间应该备有吹风机。

4. 消毒:健身房在每天营业结束前还应对器械进行消毒。
彭凌梅 整理报道

热力运动,让你媚动夏天

金吉鸟高温瑜伽、肚皮舞让你魅力尽显

尽管立秋已过,但气温仍然持续火热,跟夏天毫无二致。况且,在众多爱美的女士心中,哪容夏天这么容易过去,咱可还没将新败的雪纺长裙和个性T恤穿够呢!当然,要真正将漂亮的衣衣穿出美感,还需要美女们在身材上有所“成就”——于是,夏天俨然是美女们去健身馆最勤的时间段哦!

近日,记者作为爱美女性的一分子,也来到了金吉鸟珠江路健身馆,一看真是不得了,各类健身项目都十分火爆呢!团操、肚皮舞就不说了,早有人早早地在等候上课,求晚了就占不到“近水楼台”啦。连平日里稍显冷门的钢管舞教室也是有不少美女在做热身运动了,不知道是不是与前几期钢管舞的猛力轰炸有关呢?

媚动夏天之一:高温瑜伽

“夏天是练瑜伽的最好时机。”金吉鸟资深瑜伽教练向记者介绍,“夏天人体气血比较畅通,练习起来不但轻松很多,充分舒展后的身体也会变得更加畅快、舒适。”尤其对很多年纪大的长者,所患关节炎往往是冬天严重、夏天缓解,更应抓住这个机会练习瑜伽,针对受损的关节做一些辅助性的锻炼,有助于体内寒气瘀血和积湿排出体外。

其实,在这个闷热得让人心烦意乱的季节练高温瑜伽,最大的好处还是让烦躁的心情平复下来。想象一下,在这样的高温环境里,只是专注身体的感受,那种大汗淋漓的感觉,好像毛孔都张开来呼吸新鲜空气了,感觉多好?记者在金吉鸟瑜伽馆采访了学员张女士,她由于长期被失眠困扰,性格变得敏感焦虑,但在她初次体验高温瑜伽的当晚,她却破天荒地睡得很沉。于是,她二话没说就办了一张年卡。

而当女人的心情变得平和,那种宁静、温婉的味道,怎会不让人想要接近呢?

媚动夏天之二:肚皮舞

并不是第一次感受肚皮舞的风情了,然而,在这次参加金吉鸟健身馆的肚皮舞课程时,还是忍不住感叹,跳肚皮舞的老师就是非常性感,那腰身、那紧实的腹部,那完美的曲线,实在让人移不开眼睛。前排的学员显然是老手了,跟着老师一抬手一抬眼,尽是无限风情。

“在白天,我的性别被模糊了,我的属性是专业的、严谨的、紧张的。但一到晚上,当我跟着或热情洋溢、或风情万种的阿拉伯音乐摆动身体时,我又找到了做一个纯女人的感觉:妩媚的、婀娜的、性感的。这种感觉美妙极了!”做业务主管的李娜说,毫无舞蹈基础的如今已经达到了肚皮舞“舞”分级的中级。

据老师介绍,大多数学习舞的人,就是想通过这种表现力十足的女性舞蹈,发掘自己作为一个女人的真正魅力。



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
“八折连年看”!!!

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。

*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

金吉鸟健身俱乐部

惊喜 双人行年卡!!!
1680元/人/年

惊喜 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

- 江北店:江北红太阳华东茂C3四层(即将预售,敬请期待) 电话:83171399
- 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(阿酷KTV、老媽火锅楼上) 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

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1200m²-4000m²。

联系人:周先生 电话:15251829391
联系时间:11:00-21:00

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周新班开课

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!

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 <http://www.dazhengtkd.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(阿酷KTV、老媽火锅楼上)
电话:86299976, 86299979