

# 登录我能网看视频教学

上期,我们在休闲周刊上刊出“健身大课堂”栏目即将在我能网上线,读者可以在网上收看健身教学视频的消息,得到了许多读者的好评。一些读者在我能网“爱美部落圈”跟帖表示想要学习瑜伽、肚皮舞和有氧拉丁等健身项目,还有不少人给记者的邮箱发邮件说出自己最想学的项目,并对健身大课堂视频版表示期待。 快报记者 彭凌梅

## 健身大课堂



### 健身大课堂视频版让你学习更直观

健身大课堂栏目开设以来,针对我们的读者反映的问题,我们已经做过几期瑜伽知识的普及、瑜伽理念的介绍,也邀请南京知名健身场馆的优秀教练为我们亲身示范过瑜伽的体式要领,包括猫式、板式等,更结合每期公益健身的主题如钢管舞、肚皮舞等邀请相关的教练向大家讲述学习的要领与诀窍。

然而,在报纸上,“健身大课堂”一直是以图片和文字的形式呈现。能不能以视频教学的形式更加精准、直观地展现给大家呢?现代快报《美食休闲周刊》与快报我能网联手推出“健身大课堂”视频版,第一期,记者邀请到南京知名健身场馆金吉鸟的金牌教练龙萍老师为大家讲解侧脚式

的做法,相信龙萍老师精彩细致的讲解会让读者有所收获。

龙萍老师强调,侧脚式在脚打开时最标准的距离是将双手臂打开,手腕与脚踝在同一垂直线上,同时,弯曲前膝盖时,让后脚外侧往里收,内侧外侧均匀有力地贴地。这样才能让身体重心平衡,让前侧的膝盖不至于受到太大压力。整个体式,龙萍老师在视频中讲解得非常细致,并通过对“麻豆学员”的体式纠正让大家能够更加清楚直观地了解,怎么样去完成这个体式是正确的。

收看请前往:我能网(www.wonengw.com)“我为瑜伽狂”圈子“健身大课堂”第一期

### 健身大课堂,想学什么说出来

“健身大课堂”,你最想看

到哪方面的健身视频?(每人限选3项)

- 瑜伽
- (  随便  流瑜伽  办公瑜伽  其他 )
- 肚皮舞  钢管舞  有氧拉丁  街舞  尊巴
- 杠铃  跑步机  动感单车
- 我要补充,我想学其他关于\_\_\_\_\_

### 参与问卷调查的方式有:

1. 将你想要看到的健身视频类型(每人限选3项)发送邮件至 penglingmei@yahoo.cn,邮件标题请注明“健身大课堂收”;
2. 登录我能网(www.wonengw.com)“爱美部落圈”相应活动帖跟帖参与,参与跟帖调查的前30名网友都可以获得健身馆提供的健身优惠券一张。

# 印瑜伽大师亲授昆达利尼呼吸法

9月12日上午,9点还没到,金吉鸟珠江路健身馆的瑜伽学院大厅里却早已是人头攒动。金吉鸟的瑜伽学员们和闻讯而来的瑜伽爱好者们端坐在大厅里,等待着印度瑜伽大师Yogiraj N.Ramalingam的到来。一位虔诚的女学员更是捧了一束散发着浓郁香气的百合,准备献给仰慕的大师。

Yogiraj N.Ramalingam是国际瑜伽联盟的终生成员,泰米尔瑜伽协会的秘书长、印度瑜伽联盟高级秘书长、亚洲瑜伽联盟的主席。他所创办的印度Swami Sivananda yogasana R.C 瑜伽研修学院是印度最有名望而古老的治疗瑜伽研修学府,被当地政府权威认证为最专业的治疗瑜伽培训机构。金吉鸟瑜伽学院是金吉鸟专业瑜伽馆巨资与印度Swami Sivananda瑜伽学院合作兴办的,是Swami Sivananda在中国唯一的合作分校,由其教学总监Siva负责国内的教学质量及证书考核,由金吉鸟专业瑜伽馆资深瑜伽教练负责实践教学,并定期邀请国内外的著名瑜伽人士交流,颁发由世界瑜伽联盟认证、印度Swami Sivananda瑜伽研修学院的权威证书。

作为瑜伽的系列公益讲座之一,金吉鸟这次请到了世界级瑜伽大师Yogiraj N.Ramalingam来为南京的瑜伽爱好者们做题为“可以治疗十种疾病的昆达利尼呼吸法和灵性生活”的主题讲座。当长发银须、身穿素衣、佩戴佛珠的瑜伽大师Yogiraj N.Ramalingam出现在门口时,大厅里顿时响起了雷鸣般的掌声。短暂的问候与互赠礼品之后,Yogiraj N.Ramalingam大师的儿子在轻柔的印度传统音乐声中为现场观众表演了一段精彩的瑜伽操。

随后,Yogiraj N.Rama-



lingam大师带领现场的学员和爱好者们做了瑜伽唱颂、冥想,并为大家讲解了瑜伽的起源,瑜伽对促进呼吸系统、神经系统、骨骼系统健康等多方面的功效。他告诉大家,瑜伽是一种让人充分使用体内能量的方式,而生活中的每件事都是瑜伽,在适当的时候修炼瑜伽就可以学会如何合理使用体内能量。而修炼瑜伽最重要的便是遵从平等、无差别的博爱的瑜伽精神。

讲座完毕后,Yogiraj N.Ramalingam大师向大家传授了昆达利尼呼吸法,讲解了动作过程中应该注意的要点。现场观众中,无论是满头银发的老大妈,还是青春活力的少女,甚至是大腹便便的男士,都跟着大师摇动双臂、急促呼吸,练起了昆达利尼呼吸法。

活动最后,针对一些学员提出的问题,金吉鸟瑜伽学院当场登记了他们的信息,并准备在以后的活动中提供免费的咨询及讲座指导,使瑜伽治疗成为金吉鸟瑜伽学院的公益活动。

## 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

### 教师节特惠

9月7日-20日,凭教师证年卡减免现金380元(已做活动的卡种除外,每店限30名),可以凭证免费体验3次。

**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1200m<sup>2</sup>-4000m<sup>2</sup>。

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>

## 金吉鸟健身俱乐部

## 金吉鸟学院

权威证书,国际通用!

## 最新特惠!!!

- 1、购年卡,双人同行,优惠300元/人
- 2、特种年卡,常温1380元 高温1680元

(此卡可以是10个月有效期,每周限2次;也可以是一年有效期,每周不限次,共60次)

\*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

注: 购年卡 赠送运动大礼包,另加198元可获得10个月游泳赠送。

双人行年卡 1680元/人/年!!!

特种年卡 1380元!!!

私人教练包月 仅需2000元!!! (每店限前15名)

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!

秋高气爽了,你的瑜伽教练梦 快来学习啦! 是否又开始蠢蠢欲动了?

9月15日前,报名就送千元学习基金!

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

### 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·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、老妈火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979