

天冷了 流汗运动很HOT

进入了十二月,南京开始阴雨绵绵,尽管还未出现降雪,仍然不免透出几分刺骨的寒意。然而,一项反季节的健身项目却在寒冷的冬季中悄然升温,健身者置身38℃的高温环境中,体味着冬日里渴望的温暖与久违的大汗淋漓,这就是高温瑜伽。与此同时,据健身行业人士介绍,南京各大健身馆的有氧运动与力量练习也开始广受欢迎,这些都是冬季适合开展的健身运动。

□快报记者 彭凌梅

冬天来了,与高温瑜伽“热恋”吧

天冷了,运动强度大的运动相对更受欢迎了。明道瑜伽唐总向记者介绍,现阶段在场馆运动的会员更热衷流汗多的运动,比如高温瑜伽和有氧运动,尤其是高温瑜伽教室的会员相较其它季节多了好几成。由于是预约制的,基本晚上6点多的高温瑜伽课都是满的。在金吉鸟珠江路瑜伽馆,记者了解到,目前来练高温瑜伽的会员人数有明显提升,更有不少人选择在冬季办理会员卡来练习高温瑜伽。

“保持平稳而有力的呼吸,精神集中在你的身体,注视着前方一点,尽量拉伸,保持平衡……”在教练的循循善诱下,学员们慢慢把右脚抬高地面,左臂向前伸展,右手轻扶在右脚脚跟上,一个个舒展优美的“舞者式”动作呈现出来。这是记者



在金吉鸟、明道等瑜伽馆所看到的情形。高温瑜伽的排毒效果挺不错,资深瑜伽教练Mark建议,冬季可以多练习高温瑜伽,不仅雕塑你的外在形象,更通过穴位锻炼到了你的内在器官!

有氧运动、力量练习 冬季大受欢迎

在健身馆,有氧运动和力量练习目前大受欢迎。金吉鸟、明道等健身场所都设有有氧拉丁课程。有氧拉丁来源于国标中的拉丁舞,不强调基本步伐,强调能量消耗,对动作的细节要求不高,注重运动量和对髋、腰、胸、肩部关节的活动。要求百分之百的情绪投入,越是淋漓尽致地把拉丁的感觉发挥出来,就越能在音乐中释放情绪。它能锻炼女性腰部、臀部和腿部,最大好处是防止这些部位赘肉堆积。

越来越多的女性会员也开始意识到力量练习的好处和重要性了。以前,许多女性锻炼者对于身体肌肉成分的多少并不太关心,认为只要体重或围度达到心目中的标准,肌肉多少没关系。现在,她们已经开始走出这个误区。金吉鸟健身教练Holly表示,力量练习会使肌肉过分发达,影响美观的发生机会在女性身上发生的几率是极小的,几乎不可能。

金吉鸟为您支招 预防“心理流感”

连日以来,南京的天气在阴雨绵绵之下变得愈发寒冷,您是否觉得情绪与精神状态有些不佳?专家提醒,由于冬季气温降低、日照减少等因素影响,易造成人们出现“心理流感”的症状。针对这一现象,记者采访了金吉鸟健身连锁的资深教练们,让他们支招帮助您预防“心理流感”,从身到心都健康!

高温瑜伽,排毒减脂 让身心轻松

寒冷的冬季,爱美的女人们开始提高在瑜伽馆练习高温瑜伽的频率,所以尽管天气变冷,金吉鸟珠江路瑜伽馆仍然是座无虚席。金吉鸟珠江路瑜伽馆前台MM告诉记者,高温瑜伽在冬季尤其受会员欢迎,不少人特地选择在冬季办会员卡练瑜伽。

上完一节高温瑜伽课后,金吉鸟会员张女士披上准备好的外套,在沙发上跟记者闲聊说:“冬天我来瑜伽馆的次数比其它时候还勤,因为冬天胃口好,吃得多,不运动的话太容易长赘肉了。而且锻炼对提高身体抵抗力很有作用啊!”而据金吉鸟瑜伽教练Mark介绍,瑜伽还能预防感冒呢。原来,瑜伽中所有倒置体式和一些呼吸控制法都可以有效地增强呼吸系统机能,从而帮助抵抗一些上呼吸道感染,比如哮喘、感冒等。

同时,Mark教练提醒大家,在冬季练习高温瑜伽最好在课前提早10-15分钟进入教室,调整自己的心态,让自己慢慢安静下来。由于冬季身体不像其它季节那样灵活,充分的热身运动也是必不可少的。



用综合舞蹈、动感单车,燃烧脂肪吧

本期,金吉鸟健身馆Holly教练为您介绍两项冬季绝佳燃脂运动。“综合舞蹈”是金吉鸟健身馆会员尤其喜欢的一项运动项目。它将音乐与动作结合,编排的动作中包含了拉丁舞、加勒比舞蹈、街舞等风格的舞蹈元素。而且高难度的动作都被剔除了,即使没有舞蹈基础,您也可以轻松学会,放情热舞哦!“动感单车”在会员中十分普及,是一项能够使全身得到锻炼的有氧运动。骑车过程中,臀部、腰部、背部、手臂的肌肉都能得到充分的锻炼,消耗大量的热量,达到减脂的效果。

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

金吉鸟少儿培训班 会员子女38元体验一个季度(限4-16周岁)

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:13390918587
联系时间:11:00-21:00
其它业务联系:025-83518366-822
联系时间:10:00-18:00

喜讯

金吉鸟瑜伽和健身南湖店开始特价招募创始会员(水西门大街213号原美高美)

金吉鸟瑜伽和健身桥北红太阳华东茂店开始特价招募创始会员(大桥北路48号红太阳华东茂C3栋四楼)

各分店均接受 报名咨询

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>

圣诞特惠!!!

半年卡1080元 年卡1680元

备注:1周2次,高温、常温不限。每店限前20名,顶级店上浮100元,不含淋浴,不同时参加其他优惠活动。

金吉鸟健身俱乐部

圣诞特惠卡

1680元/人/年!!!

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。

万源店 游泳、健身特惠中

江北店:江北红太阳华东茂C3四层(肯德基旁 预售接待)
电话:13390778997 13376090879

南湖店:水西门大街213号原美高美
电话:58991299 58991300

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

金吉鸟学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周隆重开课

肚皮舞+瑜伽教练培训费直降2000元!

不是所有的梦想都要等到明年哦! 快来学习啦!

快快抓紧最后机会! 瑜伽培训全日制

12月25号隆重开课!

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!

想在年终晚会上美美的展示动人舞姿吗? 包教会成品舞! 接受单位团购!

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

金吉鸟少儿培训班

国标拉丁 少儿芭蕾 跆拳道

年卡仅需1480元

龙江店:电话:86299976, 86299979

龙江新城市广场餐饮广场4楼金吉鸟健身俱乐部(阿酷KTV、老妈火锅楼上)

珠江店:电话:84533677 84533678

珠江路88号新世界百货四楼金吉鸟健身俱乐部(珠江路、丹凤街路口)

*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

大行官顶级店: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