

“冬三月,此谓闭藏”,“早卧晚起,必待日光”,冬季是阴气盛极、万物收藏之季,自然界生物处于冬眠状态,以待来年春天的生机。可是,人如果也“猫”起来“冬眠”,可就很难迎来一个健康灿烂的春日了,所以,冬天,也还是动起来把!

# 冬天动起来,为健康加油!

## 冬季长跑:傍晚1小时以上为最佳

爱好长跑的人很多,到底冬季长跑好不好?怎样才能达到最佳锻炼效果呢?健身专业人士指出,如果不是浓雾、阴霾、大风和雨雪天气,冬季的“冷刺激”还是很适合跑步健身的。

但要实现冬季长跑对心肺功能、塑身减肥和全身健康的锻炼效果,还是有不少讲究的。

首先,最好在室外跑。跑出去,纵情呼吸新鲜的冷空气,既锻炼意志,又有利于身体。而且要尽量远离污染源,最好选择在公园、树林等负氧离子充足的地方进行。

其次,傍晚跑步最好。中医讲,酉时(17时到19时)肾经当令,肾主骨,此时运动,对身体各个关节和运动系统健康都有好处。由于长跑消耗的脂肪更多、需氧量也更大,更利于健康,所以建议以持续1小时以上为佳。

## 冬季瑜伽:预防感冒、点亮精神的利器

气温一降低,整个人都少了点劲,只想懒懒地窝在床上、沙发里。但在寒冬中,身体越不活动越容易出问

题——筋骨僵硬,血液循环变差,尤其是身体末梢的手脚,老是冷冰冰。冬天四处招摇的感冒病毒很容易找上你。如何温暖舒服地度过今年冬天?试一试在室内做瑜伽吧。

选择合适的体位法,再配合按压穴位、调息呼吸,可以让气血循环变好,身体不易失温冰冷,而且能提升对抗感冒病毒的战斗能力。一些动作甚至没有场地限制,能随时练习。像在办公室里精神不济、注意力无法集中时,不妨站在自己座位上,做几分钟扭转式,再做10次完全呼吸法,为身体带进大量氧气,马上提神醒脑,赶走瞌睡虫。

## 冬季跳绳:有童趣又高效的健身运动

冬季做高效率的有氧健身运动是最好的减肥运动,如骑车、步行、跑步、游泳、健身操等运动。有氧运动超过20分钟,血糖基本消耗后,身体就要调动糖元和脂肪作为热源提供能量。所以每次进行20分钟以上的有氧运动训练对减肥是最有效的。

研究表明,跳绳是特别适宜在气温较低的季节健身的运动,而且对女性尤为适宜。一次跳上半小时,相当于慢跑90分钟的运动量。对女性来说,正是既好玩又高效的健身运动! 彭凌梅 整理报道

## 送金吉鸟健身卡,送关怀心意



年关将近,不少人开始筹备给亲朋好友、生意来往的伙伴送新年礼物了,每年都是送大鱼大肉或者礼盒香烟,是不是有些缺乏新意呢?不少时尚的关注身体健康的人士纷纷开始向健身机构咨询并办理健身年卡,准备向亲朋好友送去健康关怀!金吉鸟健身年卡成为炙手可热的新年礼物,董事长周荣表示:“一张健身年卡,可以让你的朋友享受运动一整年,对健康的影响更是深远。”

## 金吉鸟健身卡成为企业软福利

说到福利,很多人都想到真金白银,不少职场人都说:“我不要什么福利,多发点现金给我就可以了。”可是,当真金白银不是那么容易拿到手的时候,对于那些非现金形式的“小恩小惠”,你是不是多少也有点奢望呢?于是,健身卡成为不少公司对员工体现关怀的软福利,不仅让员工身体更健康,更能提高员工凝聚力。

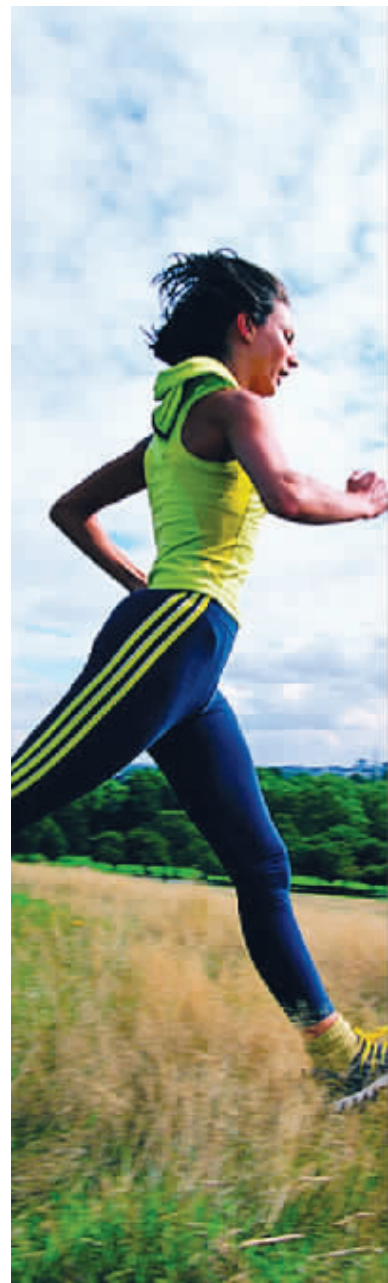
在金吉鸟健身连锁,企业为员工集体办年卡的情况也并不少见。这些公司为员工办了健身卡,提倡大家爱工作、爱运动。于是,这些员工经常会在下班后相约一起去公司旁边的金吉鸟健身房

“大干一场”,虽然有的人在大汗淋漓之后还是会回到公司加班,可此时的精神状态和之前已经完全两样。专家指出,一张健身卡,不仅能体现出公司对员工健康的关爱,更是用有限的经济成本收回了无限的经济效益。

## 高性价比让金吉鸟成为健身首选

虹桥、龙江、瑞金路、大行宫、新街口……金吉鸟健身连锁遍布南京,现已拥有10家专业瑜伽馆、4家健身俱乐部和一家瑜伽培训学院,会员数量早已达到上万人次。今年春天,金吉鸟桥北、南湖4家门店即将开业,此外明年年内还计划在南京市再开2-3家店。

金吉鸟为何能在短短几年时间内有如此大的发展?靠的就是高性价比,即中等价位却能享受高档环境、强力师资和优质服务。在金吉鸟任何一家分店,高温瑜伽和常温瑜伽馆全都分开设课,所有场地都使用了水循环地热系统,避免了传统电采暖带来的辐射;健身房的设施高档齐全,课程种类丰富。更重要的是,金吉鸟整个教学团队的师资力量一直在与时俱进,始终维持着南京顶尖的教学水平。



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

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)

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楼四楼)

## 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>

### 新年特惠!!!

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。

\*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

## 金吉鸟健身俱乐部

### 新年特惠卡

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(网咖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

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周隆重开课  
庆春节特惠,瑜伽培训直降1000元!  
瑜伽培训全日制、周末班、晚班,普拉提培训,  
2月10日开课  
接受提前报名,优惠不容错过!

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!

想在年终晚会上美美的展示动人舞姿吗? 580元  
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

- 龙江点: 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内(网咖KTV、老妈火锅楼上)
- 珠江点: 电话: 84533677 84533678
- 珠江路88号新世界百货四楼金吉鸟健身俱乐部内(珠江路、丹凤街路口)