

各种烦恼各种恨 之 男人篇

“露肉”的夏天就快来了,如果你还只是唱着“三月不减肥,四月徒伤悲,五月徒伤悲……”的歌,而不将减脂、塑形付诸实际行动,那就太让人恨铁不成钢了。走走看看,街上的型男美女满目皆是,你有没有为藏不住小肚腩、遮不住扁平臀而烦恼?春风得意、生机盎然的面孔迎面而来,你有没有为自己的面色蜡黄、精神萎靡而恨?

男男女女的各种烦恼各种恨,且看记者在健身房里“捕获”的他们如何应对。



恨 长期坐在办公室 变胖还犯困

下午一点半,在金吉鸟珠江路健身房随手抓到李先生,他人很亲和,立马答应了记者的采访要求。他看上去精神奕奕的,额头上有少许汗滴,双眼皮、长睫毛的长相更让人觉得不难亲近。可是在来健身房健身之前,他的状态可没有这样好哦。

李先生跟记者聊到,一年前他并没有健身的习惯。当时的他,平时的工作多半时间都是坐在办公室里完成,虽然精神上的压力并不大,干的也不是体力活,却整个人经常没精神,总犯困、想睡觉。而且由于不运动,导致他逐渐地变胖了,当时体重

■捕获对象:李先生
■捕获地点:金吉鸟健身连锁珠江路馆
■猎物信息:男,26岁,事业单位办事员。身高178cm,体重75kg

达到了88公斤。

为了改变这种状态,他来到离自己的住所很近的金吉鸟珠江路馆,办理了健身卡。一开始,他只是跑步,后来渐渐地在巡场教练的指导下做器械。为了让健身更加精彩好玩,他也选择了男士参与度较高的几项团操课如有氧搏击、踏板操等。这样下来,仅仅半年,他就从88公斤瘦到了75公斤。“我几乎天天来锻炼,整个人精气神跟以前都截然不同了,工作状态也很好。”李先生说,“只可惜,体重就一直维持在75公斤,没办法再减一点喽。”

在我们聊天的过程中,一位

新来的金吉鸟会员听说他竟然瘦了13公斤,立刻抛下矜持,一屁股坐下来急切地询问他:“你怎么瘦下来这么多的?教教我!”李先生脾气特别好,挺耐心地跟她讲自己的减脂经验:1.在跑步机上跑步至少要跑半小时以上,快走的话时间要再长一些,这样才能达到消耗脂肪的目的;2.如果刚进健身房健身,可以先选择骑动感单车,不仅可以自己调节阻力,还能在音乐的环境下跟着教练练习。等体力上来了之后,再练习跑步就轻松多了;3.一定要控制饮食,特别是晚上要少吃。

恨 同样的制服 我穿却很臃肿

别以为男人对自己的外表不注重,尤其对要穿制服的男人来说,看起来臃肿可是很让人烦恼的。当然,对于现在的陈先生来说,这样的问题早已成为过去时了。4个月前的他,体重达到了90多公斤,当看到周围的同事身材都不错,可自己穿起制服来却没办法体现出气宇轩昂的感觉来,着实有些郁闷。

而现在出现在记者面前的他,只是简简单单地穿着背心,身材已经练得不错了,尤其是露

■捕获对象:陈先生
■捕获地点:浩沙健身户部街店
■猎物信息:男,26岁,酒店大堂经理。身高187cm,体重84kg

出的胳膊明显看得出好看的肌肉线条。

现在的男性,一般很少对身材刻意保持警惕,但一旦注重起来,却可能比女人还要疯狂。在给陈先生提供私人指导的倪教练眼中,当初的陈先生按常理来说其实也并不太胖,毕竟身高摆在那儿呢。但的确如陈先生所在乎的,他的身材不够匀称,需要塑形。于是,倪教练为他安排了有氧训练,如跑步、骑车、跳绳等,2个月后,他的体重明显有所下降,但肌肉却

会流失一些。于是第二步就是在减脂的同时增肌,多做轻重量、多次数的运动,塑造出男性身体的力度感、线条感。

陈先生说,以前胖的时候毛病很多,比如踢球的时候才开始跑几步就没劲了,还气直喘。舆论的压力也让人有点不堪重负,别人会当面评价他又高又胖。现在感觉完全不一样了,“像把冬天穿的厚棉袄给脱掉了的感觉,精神很充沛,人很有活力。”他对4个月下来的健身成果感觉很满意。

迎接夏天 科学健身



每年5月5日或6日,太阳到达黄经45度为“立夏”节气。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高的序幕。人体也会随气温的升高产生很大的变化,此季节有利于心脏的生理活动,人在与节气相交之时故应顺之,所以在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

在养生上,“未病先防”的观点越来越得到人们的接受。在未病之前,应当特别注意运动强度,以避免因运动强度过大而导致身体机能下降,出现脱水、中暑、热衰竭现象。

春天不宜进行过多力量运动,要多做有氧训练,但是,这个强度应该如何控制呢?记者特邀金吉鸟资深健身教练龙云雷为大家专业支招,共分6步。

- 1.热身。可选择跑步机、椭圆机、登山器、健身车等,练习10-15分钟。
- 2.筋膜放松。用泡沫轴做筋膜放松。
- 3.核心训练。锻炼腹直肌、腹外斜肌、竖脊肌、臀大肌、臀中肌等。
- 4.正式训练。胸大肌、背阔肌、肱二头肌、肱三头肌、三角肌、腿、腹等。
- 5.拉伸。主动拉伸,被动拉伸(私教辅助)。
- 6.有氧训练。可选择跑步机、椭圆机、登山器、健身车等锻炼20-40分钟。

此外,饮水也需注意。普通人每天大约需要2升左右的水,运动时则需要更多。补水不仅对保持运动能力至关重要,而且有助于增肌和减脂。
彭凌梅 整理



金吉鸟健身连锁

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200-4000㎡ **收购:** 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

联系人: 周先生 电话: 13390810507 联系时间: 11:00-21:00
 其它业务联系: 025-84799686 822 联系时间: 10:00-18:00

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训

加入我们
金牌之音

金吉鸟少儿培训班 会员子女18元,体验一个月(限4-16周岁)

金吉鸟健身俱乐部

“迎五一”双人行特惠
个人年卡:
2380元/2年 (不限次)
1980元/2年 (1周2次)

注: 购以上卡种 赠送运动大礼包一套
 另加198元可获得10个月游泳赠送,可累加两次

万源店 游泳、健身特惠中

江北店: 江江北大桥东泰源国际四楼(肯德基旁) 电话: 13390728882 13370008839
 南京店: 城西门大街2-3号黄巢公寓大堂 电话: 58991998 88291300
 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: 84533877 84533878
 龙江店: 龙江新城万达广场4楼4楼(万达广场·老坝坎路口) 电话: 88299978 88299979
 虹桥店: 中山北路201号虹桥城市中心二楼 电话: 83171388
 九和店: 珠江路47-1(力源大厦四楼) 电话: 86683228 86618995

金吉鸟瑜伽

“迎五一”特惠
双人同行
每人减免200元!!!

备注: 已参加活动的年卡不参加此优惠活动。之前所有跨年卡活动均取消。
 本公司拥有此活动的最终解释权 **更多优惠,请电询**

龙江旗舰店: 龙江新城万达广场4楼4楼 电话: 84533877
 虹桥旗舰店: 中山北路201号虹桥城市中心二楼 电话: 83171388
 紫金城旗舰店: 龙球中路17号达美国际西二楼 电话: 84799899
 珠江路精品店: 珠江路88号新世界百货4楼4楼 电话: 84533877
 大行宫旗舰店: 太平南路4号日月大厦4楼 电话: 84653299
 新街口精品店: 石鼓路42号建发大厦706室 电话: 84708468
 山西路精品店: 山西路62号世界贸易中心A座1205室 电话: 83200878
 梅梅委员会店: 梅梅巷47号-1金吉鸟万源健身会所 电话: 86683228
 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61770118

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用
瑜伽教练班晚班报名进行中, 欢迎免费体验!
瑜伽培训全日制、周末班、晚班最新推出“双月班”!
理论+练习+实践=100%就业
提前报名减免学费!
优秀学员可留任金吉鸟, 机会不容错过!

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!
肚皮舞会员班 特惠进行中!!!

咨询热线: 025-84799686 13913857337 咨询QQ: 794950222 763850209
 地址: 新街口石鼓路42号建发大厦1304
 公交路线: 18、27、33、35、38、100新街口地铁站下

金吉鸟少儿培训班

国际拉丁 少儿芭蕾 跆拳道 年卡仅需1680元
 龙江店: 龙江新城万达广场4楼4楼(河内KTV, 老坝坎楼梯上) 电话: 88299978, 86299979
 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, 84633678