

“消除桌前大胖子”运动

行走健身七大理由

我来韶健身

现在许多国家把倡导民众步行健身纳入了国家计划,例如美国有“每天走1万步”计划,号召大家随身携带计步器,每天走1万步健身。澳大利亚的“健身金字塔”计划将走路列为很重要的一项。加拿大发起“消除桌前大胖子”运动,鼓励大众多走路。在芬兰,北欧式行走开展得十分普及。在日本,20世纪70年代掀起了“快走!快走!”之风。中国卫生部倡导全民行走运动,号召大家在每个月的11日走出家门,加入行走健身的行列。



走运动就治好了哮喘;艾森豪威尔通过行走使心脏病得到痊愈;肯尼迪是个“行走狂”,一周能走80公里。

懒人的运动

对于很多上班族而言,持之以恒的体育锻炼无异于天方夜谭,三天打鱼两天晒网和数张过期的健身卡使大多数人很无奈。现在,运动懒人们的福音来了,专家们认为,每天散步30分钟可以摆脱“成人病”的危险。每天走一万步的人,患心脑血管病的几率会下降60%。

健身减肥两不误

大多数女性最烦恼的莫过于大腿粗壮,臀部肥大和突出的小肚腩。目前,许多运动医学专家一致认为,长期科学地坚持行走锻炼,可以减少体内多余的脂肪,使身材变得匀称和健美。

愉悦身心,快乐行走

行走锻炼是天然的镇静剂,经常进行行走锻炼,可以提高神经系统的兴奋性,抑制低落情绪,让人在行走之后精神状态良好,周身轻松,精力充沛。

零成本,高回报

行走健身,时间灵活,没有场地和设备的限制。不用担心健身卡过期,不用特别安排健身时间,不用专门跑到密闭的健身房与众人一起挥汗如雨。只要你迈开双腿,走起来,健康和快乐就会自动找上你。

杨坤

世界上最好的运动

国际卫生组织将行走定义为“世界上最好的运动”。温和的健步行走,有神奇的抗衰老功效,成年人只要坚持有规律地行走超过12周,就会达到体态端正、腰围变细的效果,而且身体结实,不易疲劳。此外,还可以治疗头痛、腰痛、肩痛等,并可以促进睡眠。

行走比慢跑安全

行走比散步有效,比慢跑安全,尤其对于很少运动以及30岁以上的女性来说,贸然进行跑步锻炼,膝关节、肌腱等部位很容易受伤;心、肾、肝等脏器或新陈代谢系统有问题的人,会出现明显

的血氧供应不足的状况。而行走时,人的脚底所受的冲击大约是体重的1~2倍,仅为慢跑的1/3左右,行走时对身体的冲击能提高免疫,延缓衰老。行走是最平凡的行为,最经济的运动,却常常有不凡的效果。经常坚持行走锻炼,可以减少30%心脏病,50%糖尿病的几率,还可以防治精神忧郁,神经衰弱等疾病。

“Walking是最好的补药”

此言出自西方医学鼻祖希波克拉底,中医也将行走称为“百炼之祖”。多年来已有许多研究证实,有规律的Walking行走计划,可增进人身体所有部位的健康。历届美国总统都是行走锻炼的拥护者和实践者:罗斯福只通过行

夏季健身刻不容缓 实惠,金吉鸟让你无法拒绝



感单车、操房、果汁吧、休闲区、台球、乒乓球、男女淋浴区、男女桑拿房等,开设课程有:街舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提等。

夏季健身首选金吉鸟

入夏以来,金吉鸟健身场馆随着气温的升高呈现出一派火爆的景象。时下,运动健身不仅成为一种生活时尚,也逐渐成为人们生活中的必需,不少市民纷纷以健身出汗作为迎战夏天的高招。据悉,为了迎合南京市民的需求,金吉鸟推出了夏季健身卡,2个月660元,3个月880元/人,凭学生证和教师证可以再免80元/人。

此外,5月初金吉鸟推出“金吉鸟三人同行”活动,由于活动力度大,在5月的健身市场掀起了热潮,6月份还将继续此活动回报市民。由于非常划算,不少市民当即交钱办卡;还有一些市民由于无法达到人数要求,当即不能享受优惠,急忙打了好几个电话招来自己好友或者亲戚。

新场馆、新感觉等您来体会

据介绍,本次推出活动内容是从5月份开始,三人报名购买金吉鸟瑜伽或综合健身年卡,将立刻可以享受每人立减400元的待遇。

周荣表示,现在很多人健身,都是同事或者朋友一起,一起的主要原因就是大家相互可以进行交流,并且很快进入状态,当然最大的好处是可以享受优惠。南湖和桥北的两家健身俱乐部均设有有氧运动区、无氧运动区、动

据前台一位工作人员介绍,夏季是一年中的健身旺季,前来健身的人数较平时会有大幅提高。平时每天来健身的人约20多人,到了夏天会猛增到60多人。”在该健身房内,几名女士正在跑步机上挥汗如雨。其中一位女士告诉记者,“我是专门选择在夏季进行健身的,因此买了一张月卡,每天也不定时来,希望通过运动保持身材。”

持这种想法前来健身的女士不在少数。一到夏天,女孩子连衣服都穿得较少,所以就更加注意自己的身材,通过运动减肥的女士就逐渐增多。”金吉鸟的教练介绍,除了前来健身的女士人数有明显增长以外,每年暑假,很多有空余时间的学生也纷纷加入健身行列。”

金吉鸟提醒:谨防夏季健身误区

夏天温度湿度都很高,健身时应穿吸汗的棉衫,不要穿紧身运动服,并且不可以用自己的体温来烘干衣服,最好准备一套干衣服,特别是上衣,运动后马上换上湿衣服,否则容易引发风湿或关节炎等病症。大量运动会使身体内的水分流失比较快,因此,建议运动前半小时喝500-800毫升水。



金吉鸟健身连锁

健康成就未来

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地, 使用面积1200-4000m² 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: 13390918587 联系时间: 11:00-21:00
其它业务联系: 025-83518366-822 联系时间: 10:00-16:00

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

惠动全城 减免4000元

备注:
1、金吉鸟健身连锁旗下所有门店个人年卡均参加该活动。
2、已参加活动的年卡不在此列。(每店限前30名)

“三人同行”年卡每人减免现金400元

夏季瘦身卡: 666元/2月 888元/3月
(可选择常温瑜伽或高温瑜伽或健身, 教师、学生凭证可再优惠80元。)

健身俱乐部 专业瑜伽馆

- | | |
|--|--|
| 江北店: 江北红太阳温泉(3楼)四楼(首层) 零售接待
电话: 13390778997 13376060678 | 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 863711117 |
| 南湖店: 永西门大街213号皇朝美女人屋
电话: 50991299 50991300 | 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171388 |
| 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: 84933677 84933678 | 瑞金路顶级店: 龙华中路317号法美国际中心二楼 电话: 84796898 |
| 龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(同鑫KTV、老码头火锅楼上)
电话: 86298876 86298878 | 珠江路林店: 珠江路88号新世界中心6楼1102室 电话: 84721128 |
| 虹桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼
电话: 83171399 | 大行宫店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299 |
| 万寿店: 滨松巷47-1(万寿大厦附楼)
电话: 86693232 86619285 | 新街口店: 石鼓路42号皇华大厦2706室 电话: 84702168 |
| | 山西路店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200079 |
| | 碑楼巷店: 碑楼巷47号1金吉鸟万寿健身会所内 电话: 86693232 |
| | 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512 61710110 |

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用

全日制班5月20日新班开课!

瑜伽教练班周末班、晚班新班 即将开课, 欲报从速!

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 季卡不限次特惠进行中!

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、35、38、100新街口南站下

金吉鸟少儿培训班

国际拉丁 少儿芭蕾舞 跆拳道 年卡仅需1680元
龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(同鑫KTV、老码头火锅楼上)
电话: 86298876, 86298878
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