

应对夏健身小状况



夏季,人们活动时出汗增多,能量的消耗较大,脂肪细胞代谢也较快,因此大多数人热衷在炎夏做一些运动瘦身。然而,夏天天气炎热、气压较低,喜好健身的人尤其要注意细节,才能趋益避害,反之则会对身体造成隐形的伤害。下面列出几个经常发生的问题,我们听听专家的分析,并教会我们如何应对。

畅,加上天热,身体内的水分蒸发较多,晨练过早,容易导致心血管病。并且,近地面的空气中有大量的氮氧化物、碳氢化合物、铅等有害物质,起早锻炼,运动时深呼吸反而会吸入更多有害的物质,长期下去,会出现乏力、气短、头晕、气管、咽喉发炎。

专家建议:1.锻炼时应避免剧烈运动,时间最好在早晨6时之后,9时之前,超过10时则烈日暴晒,不宜进行体育运动。2.健身过程中应尽量避免阳光最强的时候在室外健身,可以戴上太阳镜、太阳帽,也可以使用一些护肤产品,保护眼睛和皮肤。3.夏季人体水分蒸发较多,饮水对健身的人来说尤为重要。如果外出健身,最好自己带水,不断地少量饮水,不要等到口渴了再去饮水,切忌狂饮。

体力不支致昏厥

很多人为了能快速瘦身,给自己制定了严格的计划,以水果和蔬菜代替正餐,还有每天1小时的有氧操运动。但这些人往往在几天后的健身活动中出现体力不支的情况,甚至昏厥。

专家分析:夏季气温高,人体消耗大,如果消耗得不到及时的补充,身体往往比较虚弱。过量运动会致使血糖偏低,抵抗力下降,严重的则会导致昏厥,对健康反而不利,所以夏季健身尤其要把握运动量,最好每天坚持30到45分钟的运动,30分钟最佳,而有意瘦身的锻炼者可以将运动时间延长到40分钟左右。

专家建议:1.出汗多时,体内的水分和盐分随之减少,要及

时补充淡盐水或类似绿豆汤、金银花水等清凉防暑饮料。2.出现中暑症状,应立即到阴凉通风处坐下,喝些凉盐开水,呼吸新鲜空气,在头颈部或腋下处进行冷敷。3.在饮食的搭配上,多补充蛋白质、维生素等身体必需的营养元素,最好荤素搭配。可以少吃多餐,多吃水果和蛋白质含量较高的食品,运动完后最好别吃太油腻的东西。

空腹游泳头昏

到了夏季,很多人每天都会抽空到游泳馆游泳一个小时,不仅凉爽解热,还能锻炼身体。但是,他们也发现一个问题,当空腹游泳时容易出现头晕的现象,而吃得过多后游泳,又会导致肠胃不适。

专家分析:从消耗人体热量讲,游泳无疑是非常好的运动。因为水对热量的传导速度是空气的26倍,就是说,在相同温度下,人在水里的热能消耗是陆地上的20多倍。经常进行游泳运动,可以逐渐去掉体内过多的脂肪。但是,空腹游泳影响食欲和消化功能,还会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;而饱腹游泳则会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象,所以不能在吃饭前后游泳。

专家建议:要想获得良好的锻炼效果,还需要有计划地进行锻炼,每天的运动量保持在30至45分钟。游泳消耗的体力比较大,最好隔一天一次,给身体有一个恢复的时间。另外,在游泳时,可以适当喝一点水。游泳后不能马上吃东西,至少要等上一个小时,让自己的饥饿感没有了,如果在运动后暴饮暴食,那就前功尽弃了。

宋昱 整理

金吉鸟健身夏日给力 桥北店28日火爆开业

夏季,是一年中的健身旺季,而提起金吉鸟,在南京的健身场所中,恐怕无人不晓。一流的场馆、一流的设备、一流的师资队伍,使得金吉鸟健身连锁早已在大众心中建立了非常好的口碑。近日,记者从董事长周荣那里了解到,去年开始筹备建设的金吉鸟桥北弘阳广场店将于本月28日在万众瞩目中华丽登场,这将为周围片区的居民、白领提供一个健康健身的好去处,该店的开业也将成为炎炎夏日里健身业一道亮丽的风景线。

金吉鸟,打造一流健身场所

金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构。此次斥巨资在桥北弘阳广场投资建设了一家专业瑜伽馆和一家健身俱乐部,使得金吉鸟健身连锁直营门店达到18家,其中专业瑜伽馆12家,健身俱乐部6家,成为南京举足轻重的健身王牌。

据了解,“金吉鸟健身俱乐部”桥北弘阳广场店位于大桥北路48号弘阳广场C3栋四楼,占地面积4800平米,与沃尔玛、大洋百货二店、影城、国内最大室内游乐场毗邻。不仅项目齐全,而且设施先进:有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、果汁吧、休闲区、台球、乒乓球、男女淋浴区、男女桑拿房等,为市民的健身提供了全方位轻松优质的环境。同时,俱乐部还高薪聘请了经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的管理团队,精心打造南京一流的健身俱乐部。此外,金吉鸟健身连锁的瑜伽体系还会安排全职印度瑜伽教练,给每一位会员带来精彩的课程,更重要的是,爱好健身的市民不用花很多钱在家门口就可以享受到高性价比、高品质的品牌健身



场所的优质服务!

金吉鸟,健康享“瘦”才是真

南京的盛夏时节已经到来,人们外出时也都为图个凉快尽量穿得少一些。衣服穿得少了,身材自然就显现了出来,一些爱美人士碍于体型问题想尽办法努力减肥,想要达到一定的瘦身效果,除了适当控制饮食之外,加大运动量是至关重要的。而在天气炎热的夏季,户外运动常常会使人感到很不舒适,因此,加入金吉鸟,这个夏天你就不必再汗流浹背剧烈运动,轻轻松松就能健美纤体了。譬如练习常温或是高温瑜伽都可以帮助出汗排毒,并且瑜伽中的伸展运动可调整各个器官的生理机能,达到强身健体的目的;同样,金吉鸟健身连锁的街舞、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、普拉提等多种健康健身课程,不仅能让身体消耗大量的热量,达到减脂的效果,而且对于修身养性、减轻压力等都大有裨益。

据董事长周荣介绍,在桥北店开业之际,为了感谢广大市民对金吉鸟健身的厚爱与支持,预售年卡优惠的时间将延长至本月的30日,7月1日开始,年卡将会恢复正常价位,所以,想要体验健身乐趣的市民抓紧时间,赶快行动,抢最后的大礼包!



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: 13390919587 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

热烈庆贺金吉鸟桥北弘阳广场店6月28号盛大开业!

惠动全城

“三人同行”年卡每人 减免400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)

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

桥北店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋四楼(肯德基旁 健身操房)
电话: 1339078997 / 13378990879
南湖店: 水西门大街213号原奥高美大厦
电话: 58901299 / 58901300
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: 86299978 / 86299979
虹桥店: 中山北路281号虹桥城市中心三楼
电话: 83171399
万源店: 崇楼巷47-1(万源大厦西侧)
电话: 86683232 / 86618295

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: 86299978 / 86299979
虹桥店: 中山北路281号虹桥城市中心三楼
电话: 83171399
万源店: 崇楼巷47-1(万源大厦西侧)
电话: 86683232 / 86618295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用

暑期班7月20号特价开班, 名额有限, 欲报从速!

清凉晚班培训即将开课, 欢迎免费试听!
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!

肚皮舞暑期会员班480元

咨询热线: 025-84789688 18913857337 咨询QQ: 794950222 763850208
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

少儿芭蕾·国标拉丁·跆拳道 年卡仅需1680

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: 86299978 / 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 / 84533678