

跑步机,想说爱你很容易

立秋了,爱好健身的人士热情指数是越来越高。上周末,记者来到南京最大的知名品牌健身连锁中心珠江路店,跑步机已全部占满,市民小李告诉记者:“自己是个跑步控,但是天太热,户外运动实在让人很不舒服,所以选择室内健身,而且在跑步机上锻炼能知道自己消耗的能量、心率等等。”白领张女士说:“自己家里也曾买过跑步机,刚开始还很有兴趣,但时间一长,跑步机就成了家里的闲置物品了,选择像金吉鸟这样大型专业的健身场馆锻炼,会有健身教练做一些专业性指导。另外,在健身房里,能认识很多的朋友聊聊天,比自己在家里锻炼要好得多。”其实在跑步机的使用中,最好能在健身教练经过体质测试以后进行相应的训练,而且一定要循序渐进地练习,长期坚持才有效果。到底如何才能正确使用跑步机呢?记者采访了金吉鸟健身连锁中心金牌教练许望波。

准备活动要做好

跑步机其实是很简单的健身器材,饭后至少休息四十五分钟才可以锻炼。着装上要穿运动鞋、运动服,不能穿高跟鞋、拖鞋之类的,别太随意或赤脚上阵,就像户外运动一样。准备活动比较简单,主要做一些腿部肌肉、关节的准备活动就可以了,比如侧压腿、活动脚腕等,以达到准备活动的目的,速度要由慢到快在跑步机上以很慢的速度开始缓缓步行,双手拉住扶手,慢慢加大步幅。大约2~3分钟即

可。再逐渐降速到停止,慢跑时的坡度在2至4。此外,如果时间较长,还要注意呼吸调整以及及时补充水分。

速度调节要适宜

对于不同年龄的人群,速度的调节要看每个人的身体素质而定。许教练说:“出于安全考虑,十六岁以下要成人陪同才可以使用。四十五岁以上的人群速度不能过快。不要超过9。如果是减脂运动,还要看心率,热身时间在20分钟就可以了。此外,主要锻炼项目结束后,上跑步机不超过7的速度慢走十分钟,亦可以达到放松的目的。”

跑步姿势有讲究

很多新会员刚开始跑都会感到头晕,许教练告诉记者,如果新会员之前没有跑过,头晕是很正常的现象,习惯就好了,停止以后在跑步机上站一会。此外,运动的时候要放松肌肉,感觉在陆地上跑步。有些人跑步时习惯含胸弓背,人体重心前倾,就会加大腰椎的压力,时间久了就会造成腰椎劳损。此外,跑步落地时的震荡下落带给人脚掌的冲击力差不多是体重的5倍,重心前倾会给腿部和脚部关节带来更大的冲击力,久而久之便会出现不适。因此,在跑步机上锻炼时一定要挺胸收腹,下肢关节放松。

快报记者 宋昱



金吉鸟,一直在创造奇迹!

炎炎夏日,户外运动的不舒适让很多健身爱好者纠结不已,汗流浹背反而会健身的人们得不偿失!但是,如果选择金吉鸟,再热的天气也阻挡不了健身的脚步!金吉鸟人性化的设计成为顾客信任的基石,充分考虑到客户需要,金吉鸟以科学先进的场馆设计赢得广泛好评,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,更加舒适、安全、不干燥,宽敞明亮的会所,幽雅清新的环境让人舒心减压,为塑形健身提供了绝佳环境。

桥北新店亮相,延续健身热情

6月28日,“金吉鸟健身俱乐部”桥北弘阳广场店在万众瞩目中盛大开业,目前报名十分火爆!据悉,位于大桥北路48号弘阳广场C3栋四楼的“金吉鸟健身俱乐部”,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。该馆在秉承原有印度式装修风格的情况下,进一步提升了装修档次和增加健身舒适度,并分设常温馆、高温馆,全都采用安全、舒适、无副作用的水循环地暖系统和进口新风系统,对于广大的健身爱好者来说,金吉鸟新店的开业无疑又多了一个选择,不需要走很多的路,在家门口就可以选择高品质、高性价比的品牌健身场所。

健身比赛火热,引爆夏日激情

金吉鸟健身中心积极参与2011年“金吉鸟”杯南京健身健美比赛,这场比赛将于9月10日在山西路青春剧场隆重举行。作为比赛的承办单位,承办这项赛事,彰显金吉鸟对健身事业的实



力与执着!

“金吉鸟”杯南京健身健美比赛不仅是一场赛事,也是对市民们健身热情的一种激励。届时全城将掀起健身的热潮,人人热爱健身,人人参与健身。

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,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区,下辖12家金吉鸟专业瑜伽馆,6家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学校,其全力打造的“金吉鸟健身俱乐部”品牌,涵盖了瑜伽、游泳、跳操、器械等项目,以丰富的内容得到健身群体的喜爱。一流的环境、专业的师资队伍和实惠的价格以及丰富多样的课程使得金吉鸟极好的口碑早已深入人心。短短几年时间,金吉鸟从一家小瑜伽馆发展到如今,一跃成为本土网点最多的大型健身连锁俱乐部,尽管季节轮回,夏日难耐,金吉鸟仍旧是市民们的最佳选择。

金吉鸟健身连锁的稳健、持续发展给南京爱好健身的市民们带来了福音,金吉鸟一直在脚踏实地地创造一个又一个奇迹!

想要了解更多有关金吉鸟信息,可登录<http://www.xici.net/b572828/board.asp>



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: 1330918387 联系时间: 11:00-21:00

其它业务联系: 025-83618366-822 联系时间: 10:00-18:00

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)

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用

全日制、周末班、晚班全面授课

暑期班 8月20日特价开班,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!
优秀学员可留用金吉鸟,机会不容错过!
肚皮舞教练班名额将满,欲报从速!

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!
助你就业无忧!

肚皮舞暑期会员班480元

咨询热线: 025-84799686 18913857337 咨询QQ: 784950222 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

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、学生凭证件可再优惠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栋四层 | 桥北大洋百货后面 | 电话: 58298899

南湖店: 水西门大街213号美高美大厦 (水西门、湖西街路口) | 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

南湖顶级店: 水西门大街213号美高美大厦 (水西门、湖西街路口) | 电话: 58991299

桥北顶级店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋四层 | 桥北大洋百货后面 | 电话: 58298899

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 | 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: 84853299

新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 | 电话: 84702488

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

金吉鸟少儿培训班

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: 86299976, 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