

健身大课堂

生命在于运动,随着社会经济不断发展,人们在享受物质生活的同时,压力也随之而来,尤其是办公室一族,久坐不动,导致脂肪堆积,形体走样,困苦不堪。天气渐渐转凉,气温的舒适,人们的胃口也是大开,赘肉上身更是有机可趁,为能够更好地帮助大家解决秋季减肥的问题,小编整理了5种时下最适合减肥的运动,感兴趣的读者不妨一试吧!

简单便宜 又可行减肥运动

1.有氧操,不是适合每个人

初学者或体能条件不好的朋友建议不要跳有氧操减肥,太简单的达不到心率要求,比较复杂的对身体的力量、灵活性、柔韧性要求都较高,一般人根本做不到。如果动作不到位,也没什么效果,还容易造成伤害。虽然现在有各种十分吸引人的有氧操,但还是建议没有体能条件的朋友不要有氧操作为减肥的方法。

2.游泳,不要追求速度

游泳是很好的减肥方法,也是一种很好的全身性运动,并且对提高心肺功能十分有效,只是很多人不太会游泳,那么可以用在游泳池中快走替代,这对提高心率效果非常好。

不过会游泳的朋友也请注意用游泳来减肥,不是游泳比赛,不要追求速度,达到心率要求就可以了,同时还一定要注意足够的摄氧量。

3.单车,室内训练注意别缺氧

现在很多健身房都有动感单车,这些单车的设计

非常适合有氧训练,但一般单车训练室都太小,很多人在以前训练时,房间里很容易缺氧,虽然健身房这样设计是为了提高环境温度,使运动者大量出汗提高减肥功效。

如果户外骑车减肥的话,建议选用山地车(只是城市里有限速,环境也不太好)。

4.跑步,跑步机要放开扶手

户外跑步会受环境限制,选择跑步机也挺好,放开跑步机的扶手能增加8%的氧利用率和5%的心率,当然首先要保证平衡的前提下才能放开扶手,选择一定坡度的跑步机能提高减肥效果。在跑步机上使用间隔法锻炼,可以用高速锻炼一会,转而至较低速度循环练习。

5.跳绳,物美价廉的有氧运动

跳绳简单易学,器械也简单,一小块空地上就可以锻炼,是非常好的有氧运动,可以说是物美价廉,跳绳能在几分钟内提高心率和呼吸频率,能在短时间内减轻体重,职业拳击手通常把跳绳作为赛前有氧减脂的主要内容,同时也能锻炼全身的协调性和灵敏度。

快报记者 宋昱
 实习生 武林林 整理



金吉鸟向心社会 不涨价还送大礼



在南京,金吉鸟已经成为口碑最好的健身场馆的代名词。样样专业,性价比又高,谁不为之动容?为了感谢广大市民一直以来的支持与厚爱,值此金吉鸟健身连锁珠江路店开业两周年之际,金吉鸟健身连锁旗下所有分店均开展年卡三人同行减免400元的优惠活动(已有优惠活动除外),年卡仅需1580元,并赠送运动大礼包。另加198元还可获得10个月免费游泳(7、8月份除外);此外,金吉鸟瑜伽学院将于9月22日开班,不仅有免费试听的机会,提前报名还可减免学费;少儿培训班涵盖了少儿芭蕾、国际拉丁、跆拳道,年卡仅需1680元,更多金吉鸟信息,可登录http://www.xici.net/b572828/board.asp。

众口皆碑 无与伦比

每周刚出完刊,都会接到很多热心读者的电话,作为本刊的责任编辑,心里总会有些许的感动和兴奋,其中咨询有关金吉鸟健身项目及课程的读者更是络绎不绝。当问及为何会选择金吉鸟时,读者总会滔滔不绝道:“性价比高”、“课程多项目全”、“设备好”、“环境一流”、“教练棒”、“价格实惠”……的确,金吉鸟是南京首屈一指的大型连锁健身俱乐部,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院,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;开设课程更是丰富多彩:有街舞、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提、游泳等。更重要的是,定期聘请国内外知名瑜伽机构来宁进行培训、交流,使得整个教学团队的师资力量一直维持在南京顶尖水平。

健身巨鳄 向心社会

金吉鸟不仅在健身业界独



金吉鸟珠江路店

树一帜,创造了样样是强项,样样是一流的奇迹,在推动健身事业上金吉鸟更是功不可没。凭借雄厚的实力和对象健身事业的热情,2011年南京市“金吉鸟杯”健美比赛暨健身先生健身小姐大赛精彩落幕,而金吉鸟这个强有力的代表队也一举夺得了健身先生、健身小姐两项大奖!值得一提的是,在这个物价飞涨的阶段,作为大型知名的健身连锁中心,金吉鸟始终坚持不涨价,目的就是让全民健身运动普及开来!一次次为健身事业默默做出无比巨大的贡献,金吉鸟一心为顾客、一心向社会的美誉越响彻金陵大地!



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1200-4000m²。

联系人:周先生 电话:1330918587
 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

金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十二家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队
 网址: http://b1175701.xici.net

金吉鸟健身俱乐部

金吉鸟学院

权威证书,国际通用!

金吉鸟健身珠江店2周年店庆 所有门店均参加庆典活动

每人减免400元

备注:已有优惠活动的不参加此次减免活动,另加198元可获得10个月免费游泳(7、8月份除外)

*更多优惠,请电询

1580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(7、8月份除外)赠送。

万源店 游泳、健身特惠中

- 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: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

- 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

清凉季,快来学习吧!总有一样适合你!

瑜伽 全日制:10月8日
 晚班:随到随学
 周末班:9月24日

肚皮舞季卡,特价888元不限次!

国庆特惠 直降1000元!

更有运动礼包相送!

凡报名即送瑜伽/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(本周活动截止)

咨询热线:025-84799686 18913857337
 咨询QQ:794950222 763850209

乔迁新址:太平南路2号日月大厦4楼 金吉鸟瑜伽馆大行宫店内(新世纪广场对面)

金吉鸟少儿培训班

少儿芭蕾·国际拉丁·跆拳道 年卡仅需1680

- 龙江店:电话:86299976 86299979
- 龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上)
- 珠江店: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)