

做做小动作 无病一身轻



上班族、久坐族近年的亚健康状况令人堪忧,整天久坐电脑旁又要面对辐射的危害,使上班族身体状况越来越差。只要想健身,随时都能抽出空来,其实也只需小小的动作就能轻松获得健康。下面就随小编一起看看吧!

健身大课堂

颈椎保护:许多人颈椎不好,是因为一些错误的习惯性动作。因此可以分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩的顺、逆环绕动作,每次坚持5分钟。

梳头:用木梳从前额至顶部向后部梳理,逐渐加快。梳时不要用力过猛以防划破皮肤。这样可刺激头皮神经末梢和头部穴位,促进局部血液循环,达到消除疲劳、强身和促进头发生长的效果,对脑力劳动者尤为重

要。

脸部运动:工作间隙,将嘴巴最大限度地一张一合,带动脸上全部肌肉以至头皮,进行有节奏的运动。可以加速血液循环,延缓局部各种组织器官的“老化”,使头脑清醒。

咬牙切齿:“咬牙切齿”可以拉动头部肌肉,促进头部血液循环,进而起到清醒大脑、增强记忆的功效。

摇头晃脑:颈部由颈椎关节、血管、肌肉韧带等组成,摇头晃脑可使这些组织得到活动。这样,不但可以增加脑部的供血,还可以减少胆固醇在颈动脉血

管沉积的可能,从而有利于预防中风、高血压及颈椎病的发生。

练眼:用眼工作时每隔半小时,远望窗外1分钟,再以紧闭双眼数次的方式休息片刻,也可做转动眼珠运动。这样有利于放松眼部肌肉,促进眼部血液循环。

伸懒腰:当身体长时间处于一种姿势时,肌肉组织的静脉血管就会淤积很多血液,这时伸个懒腰,便会促使全身大部分肌肉舒张或收缩。在短短数秒钟的伸懒腰动作中,很多淤滞的血液被赶回心脏,这就可以大大增加循环血液的容量,改善血液循环。

宋昱 整理

健身 不去金吉鸟去哪

为了感谢广大市民一直以来的支持与厚爱,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);金吉鸟瑜伽学院全日制班将于11月12日开班,周末班、晚班随到随学。特别惊喜的是,凡报名除了有瑜伽用品相送以外,还送流瑜伽、健身操、肚皮舞、钢管舞等特色课程!此外,肚皮舞季卡不限次,惊爆价仅需888元;少儿培训涵盖少儿芭蕾、国际拉丁、跆拳道,年卡仅需1680元!更多金吉鸟信息,可进入金吉鸟西祠讨论区 <http://b1175701.xici.net>。



塑形燃脂 无所不能

寒冷的冬天即将来临,近日来金吉鸟健身馆锻炼的人数明显增多,相信前来的会员不管男女都是奔着塑形燃脂、拥有健康有力的体魄而来。据金吉鸟珠江路馆相关教练介绍,要有效地减掉“堆”起来的脂肪,最好的方法是器械训练加有氧训练,一周不少于3次,每次多于1小时。金吉鸟教练建议会员可以选择跑步机、登山机这类有氧训练进行全身减脂,如果觉得枯燥,也可以选择金吉鸟丰富多样的操课。比如动感单车快速大量燃脂,搏击操、杠铃操更是无氧结合有氧的最佳选择,让你在塑型的同时减掉全身多余的脂肪,此外还有拉丁操、踏板操、综合舞蹈、柔韧的健身球、瑜伽、街舞、爵士等都是不错的选择。

除了实惠 就是专业

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,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,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。短短的几年时间,金吉鸟已经拥有了无数的粉丝,而一流的环境、专业的课程和实惠的价格,则是金吉鸟大受欢迎的主要原因。

在金吉鸟任何一家分店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。金吉鸟更是开设了多种与国际同步的瑜伽课程,并且高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教,除了聘用受过良好培训的瑜伽教练并且定期聘请国内外知名瑜伽机构来宁培训、交流,使得教练自身的能力不断得到提高,整个教学团队的师资力量一直维持南京顶尖教学水平。

有奖问卷读者获奖名单

我刊10.25和11.1连续两期的读者问卷调查活动得到了全城市民的热烈响应,我们收到了近千份包括邮寄和电子邮件在内的有效问卷,在收集问卷的过程中,读者给出了众多的宝贵意见很令人感动,我们将继续努力,办大家最爱看的休闲周刊。现将随机抽取的十名获奖读者名单公布如下:齐静:139*****22;王正铨:522***54;王涛:138*****55;于诗宇 151*****98;陆雪萍:135*****72;马骏:130*****93;刘慧 189*****06;刘蓉 132*****16 李晓华:139*****59 王珉 136*****96

请以上获奖读者带着您的身份证于一周之内(上午10:00—下午6:00)前往南京市洪武北路55号置地广场1813室 现代快报《美食休闲》编辑部领取价值100元的麦乐迪欢唱券一张。如有疑问,可拨打8478363 8478363



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!

承租: 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:13390918587
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

金吉鸟瑜伽学院

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、3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、老鸭火锅楼上) 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

提前报名 享优惠!

开课时间 全日制:11月12日
周末班:随到随学
晚班:随到随学

更有瑜伽用品相送

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!

肚皮舞会员班特惠季卡888元不限次

咨询热线:84799686, 84653299
咨询QQ:794950222
地址:太平南路2号,日月大厦4楼
公交线路:1, 游2, 15, 25, 31大行宫下

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、老鸭火锅楼上)
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)