

健身大课堂

久坐,长时间用电脑,动得少!这些都影响了办公室人群的健康,小编整理出了办公室全身健身宝典,让你轻松脱离亚健康,赶快尝试做一做吧!



办公族们,花30秒健身

头部操

上体保持不动,头颈尽量向左侧转动,直至看到肩部为准,保持3至5秒钟,然后再将头颈向右侧转动,要求同上。重复做5至10次。这组运动可以促进头部血液循环,改善大脑功能,增强记忆力。特别适合脑力劳动者工作之余来做。

腹部操

站在桌前,两脚开立,与肩同宽,上体以腰为轴向左侧旋转,两臂向两侧摆动。与此同时,右前臂及手拍打腹部,左前臂和手腕拍打腰部,使腹背都得到锻炼,而且可以使手和臂得到放松。然后换手、换方向做。

全身操

双手自然下垂,两脚开立,与肩同宽,两臂经体侧上举,同时双手相对,然后翻掌上举,尽量上托,两眼看手指并深呼吸3

次,还原后重做,反复做5至10次。这组动作可以促进全身血液循环,增大肺活量,尤其适合久坐办公室的脑力劳动者。

膝部操

上体直立,两脚靠拢,膝盖微屈,双手扶膝,由右向左旋转10次,再由左向右旋转10次。这组动作有利于双腿的血液循环,让久坐不动的双腿得以舒展,防止腿部疾病发生。

腿部操

双手叉腰或扶于支撑物上,抬左脚并伸向前方,脚尖向上勾起,然后脚跟稍用力下蹬,换右脚再做,重复10余次。足部运动越来越受人们的关注。因为腿是人的第二心脏,恰当的腿部运动有利于血液回流。

面部操

在等人时,还可以适当做一些面部活动。首先将嘴张成圆

形,然后合拢;闭紧后,试图使脸部肌肉构成一个微笑姿势,再慢慢放松;最后,将脸颊吹成球形,持续几秒钟,再放松。对女士而言,多做这样的练习,会减少嘴角附近及脸部的皱纹,使皮肤绷紧。

脚底操

有时在漫长的等待中,在你的桌子下面放一个瓶子,用脚踏在瓶子上来回滚动,通过瓶子对脚底有力的摩擦,可以放松脚部肌肉并改善血液循环。

推车操

当你在超市排着长队等待结账时,你可以试试这样做:

第一步:将双手放在购物车侧面的支架上,双手用力向外分,然后再向内合。

第二步:双手反复紧握、放松。

第三步:双手放在购物车握杆上,一手上提,一手下压。

金吉鸟 只有想不到的实惠

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12月14日开班,周末班、晚班随到随学,特别惊喜的是,凡报名除了瑜伽用品相送以外,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,惊爆价只需888元;少儿培训涵盖了少儿芭蕾、国际拉丁、跆拳道,年卡仅需1680元!更多金吉鸟信息,可进入金吉鸟西祠讨论区http://b1175701.xici.net。

专业健身 不涨价

金吉鸟这个牌子,无数的市民赞不绝口了,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!

一个企业的发展壮大,必定有着它坚实的消费者群体的支撑。金吉鸟是南京规模最大、会员拥有数量最多、口碑最好的瑜伽品牌,南京许多爱美的、时尚的、追求生活品质的MM们都是它的忠实粉丝。据金吉鸟的负责人介绍:“每天在金吉鸟锻炼的会员有2000人之多,冬天来了,前来办理会员的也不少!”那么为什么大家都这么青睐金吉鸟瑜伽呢?作为南京规模最大、会员拥有数量最多、口碑最好的健身连锁企业,金吉鸟想必极其符合以上“快乐健身”的要求了。

样样专业 就是棒

金吉鸟健身连锁下辖12家专业瑜伽馆,6家金吉鸟健身俱乐部覆盖南京新街口、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。在金吉鸟任何一家分店,高温瑜伽馆和常温



金吉鸟动感单车教室

瑜伽馆全部都分开授课,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。除此之外,健身馆的课程更是丰富多彩,你能想到的健身项目几乎无一不有:器械、肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈、游泳、踏板等,还有乒乓球、斯诺克、美式桌球等供你休闲时来场精彩PK!



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: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、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3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、老玛火锅楼上) 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:12月14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
- 龙江新城广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老玛火锅楼上)
- 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)