

堵车运动赢得好心情

健身大课堂

车多、人多、天气恶劣都会使人产生烦躁情绪。尤其是上下班高峰期，一碰到堵车，即使是平时脾气很好的人，也难免“路怒”。堵车的时间也是很宝贵的，只要利用得当，同样可以起到健身的作用。首先在车里放上一段轻缓的音乐，闭上眼睛感受一下你的呼吸是不是平稳深长的，然后，小运动正式开始。

□宋昱 整理



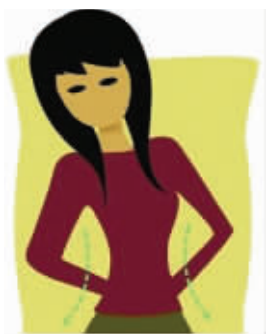
1

颈部的练习，分别为颈部前后左右四个方位的练习，然后可以做颈部的绕环，跟随自然的呼吸，顺时针，逆时针地做旋转，可正反各4圈。



2

对于长时间开车的人来说，肩背部往往酸胀，可以让手臂向上，双手在头上方握住对侧的手肘，展肩、扩胸、背部上提，有助于缓解肩背的疲劳。



3

将双手十指相扣在背后，呼气时身体向左手臂向右，去感受侧腰的舒展，再做反方向的练习，可重复练习3-5组。



4

将座椅微微向后调，将背部靠在椅背上，缓慢地让双脚依次做顺时针和逆时针的绕环，可反复多次地练习，使双脚得到放松，使其变得更灵活。

情人节即将来临，南京健身界的王牌金吉鸟健身连锁贴心地推出了超特惠的情侣卡，健身年卡，每人仅需1680元，瑜伽年卡，现在办理立马减免现金300元。此外，金吉鸟健身连锁新浪官方微博已正式启用啦，大家可搜索“金吉鸟健身连锁V”，了解更多金吉鸟健身资讯！

金吉鸟 别样惊喜给爱情加温

2012的情人节就要到来，玫瑰、巧克力……早已落入俗套，对于如何过一个能够表达真情又不至于浪费的情人节，健身房里却有着另一片天地，曾有专家指出，两个人在距离50厘米以内时，会产生细微的生物电流，使人感到愉快。而这种增强的异性生物电流，会使锻炼效果事半功倍，因此，过个别样的情人节，当然首选金吉鸟喽！

甜蜜享“瘦”不一样的情人节

金吉鸟健身俱乐部的健身设备相当完备，不但可以激起学员们的活动乐趣，更可以达到多重塑身健体的成效。双人瑜伽可谓是最适合朋友和情侣的运动了，两个人共同协作，完成一些单人无法进行或比较难实现的瑜伽动作，既能增强彼此的情感交流，又有助于培养两人的默契感。钢管舞的特殊起源决定了其基本动作的性感与妩媚，当舞者是自己最亲爱的人时，那种诱惑估计是任何人都难以抵挡的。练拉丁舞的以女士居多，男士极为稀缺。如果你也是拉丁舞爱好者，不如把你的他改造成为你的舞伴，你将成为大家羡慕的对象。

而且男女比例相当的金吉鸟健身俱乐部也逐渐成为单身男女



金吉鸟环境

邂逅爱情的缘地。

健身巨鳄魅力之所在

现已拥有12家专业瑜伽馆、6家健身俱乐部和一家瑜伽培训学院，会员数量早已达到上万人次的金吉鸟健身连锁短短几年有如此大的发展靠的就是高性价比，即超低的价格就能享受高档环境、强力师资和优秀服务。健身房除了有高档齐全的设施，课程种类更是丰富。重要的是，金吉鸟整个教学团队师资力量始终维持着南京顶尖的教学水平。



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！

情人节特惠 每店限30名

每人减免300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

情侣卡 1680元/年/人

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
- 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

全日制班 周末班 晚班

- 30天基础学习
- +15天会馆实践
- +50节跟课实习卡
- +无限期免费进修
- +终生免费瑜伽讲座

另: 报名赠送: 肚皮舞+钢管舞+有氧操+流瑜伽+高温瑜伽
开课时间: 全日制3月1日 周末班2月11日 晚班3月5日

肚皮舞年终酬宾年卡8折特惠!!!

咨询热线: 84799686
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 · 国标拉丁 · 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号新世界百货四楼全吉鸟健身俱乐部内 (珠江路、丹凤街路口)