

会健身 女人才会更美

健身大课堂

爱美是女人的天性,除了日常的护肤工作、合理的饮食之外,合理的健身锻炼能使女性身体健康精力充沛,但是女性朋友们在健身的时候也有一些需要注意的地方,这个三八节,让我们一起了解女性怎样锻炼才能更有效果,做一个十足的美人吧。

1. 不要制定太严格的锻炼时间表

健身锻炼贵在坚持,如果所定的时间表过于苛刻,会让你感到压力太大而难于坚持。刚开始锻炼一定要循序渐进,慢慢增加运动量,让身体逐渐适应。

2. 经常尝试新的锻炼方式

从事健身运动的保健专家认为,任何一种锻炼方式都有它的长处和不足。只要是对人身体有益的锻炼方式,都可以积极参加,而不要选择一种方式。

3. 不要为追求时尚而改变自己的锻炼习惯

比如,有些专家认为爬山好,有些人以为有氧运动可行,

诸如此类的锻炼方式不胜枚举。但是,时髦的锻炼方式并不一定适合你。

4. 合理调整饮食结构

健身锻炼只是改变你身体状况的主要手段之一,在锻炼的同时,你还须注意自己的饮食问题,均衡营养。在锻炼的同时多吃蔬菜水果,多摄入各种微量元素,进而达到改善自己身体状况的目的。

5. 改变不良的饮食、生活习惯

控制蛋白质和谷类食物的摄入,按时上床休息,不吃零食,不吸烟和过量饮酒,调整好自己的心态。

6. 精神高度紧张和情绪剧烈波动时不宜进行锻炼

临床心理工作者指出,人在精神高度紧张或情绪剧烈波动的时候,不能进行锻炼,否则会出现损伤身体和引起精神疾病的现象,这一点要切记。

7. 运动量要适宜

不同季节、不同环境下,运动量应做适当的调整。一般情况下,每次锻炼时只要身体出汗,那健身的目的就算达到了。不可为了追求“立竿见影”而不顾自己的身体情况,尤其在身体不舒服的时候,更要注意锻炼的时间和运动量。

8. 不必去高档俱乐部

不要在朋友的撺掇下到高档健身场所锻炼,你考虑自己的经济状况吗?你适合她介绍的这种时尚方式吗?即使如此,在这种环境中,锻炼者的心理波动大,生理节律相对不平衡,而且由于人多,场所拥挤,空气污染,反而不利于健身。

9. 选择好锻炼地点

第一不要太偏僻,既浪费时间,又不安全;第二不要在闹市繁华地带锻炼,这些地方行人多,来往车辆多,环境和空气质量都无法保证,且容易分散你的注意力。



金吉鸟 三八节超级特惠火热进行中

值此三八妇女节来临之际,金吉鸟健身连锁特推出超给力的优惠活动:健身年卡每人仅需1680元,还有好礼相送;购瑜伽年卡,加38元,将送两个月会籍、一套瑜伽服和一条瑜伽铺巾,另加198元,还可获得十个月免费游泳。此外,金吉鸟健身连锁新浪官方微博已正式启用,大家可搜索“金吉鸟健身连锁V”,了解更多金吉鸟健身资讯以及给大家介绍的丰富的健康秘诀!机不可失,赶紧行动吧!



金吉鸟

肚皮舞 扭出女人妩媚身材

金吉鸟肚皮舞老师了解,大多数学习肚皮舞的人,就是想通过这种表现力十足的女性舞蹈,发掘自己作为一个女人的真正魅力。

“并不是第一次感受肚皮舞的风情了”,做业务主管的陈雨涵向笔者道:“在参加金吉鸟健身馆的肚皮舞课程时,忍不住感叹,跳肚皮舞的老师就是非常性感,那腰身,那紧实的腹部,那完美的曲线,实在让人移不开眼睛。前排的学员显然是老手了,跟着老师一抬手一抬眼,尽是无风情。白天,我的工作很紧张,我感觉性别都被模糊了,但一到晚上,当我跟着或热情洋溢、或风情万种的阿拉伯音

乐摆动身体时,我又找到了做一个纯女人的感觉:妩媚的、婀娜的、性感的。这种感觉美妙极了!”

器械健身 谁说女人不可以

经常练习器械的女性朋友,会拥有更挺拔、更完美的体形。金吉鸟教练为女性推荐三种简单易行又能针对性塑身的器械健身方式:卷腹肌,锻炼腹部肌肉,就像做仰卧起坐一样;蹬腿机,紧致腿部线条;哑铃,减掉手臂多余脂肪。

女性会员一旦熟悉了健身环境后,对健身资源的整合利用却要比男会员更优秀。她们会将有氧运动(跑步、动感单车等)、力量训练(杠铃、哑铃等)、精神运动(瑜伽等)、健身舞蹈组合起来,让自己的日常健身丰富多彩!



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!

三八节特惠 每店限30名

购年卡 加38元,

2个月会籍、
瑜伽服一套,
瑜伽铺巾一条

另加198元可获得10个月免费游泳(7、8月份除外)

备注:已参加活动的年卡不参加此类活动。之前所有的年卡活动均取消。*更多优惠,请电询

双人行 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、老媽火锅楼上) 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

45天基础学习
+四门特色必修课
+50节跟课实习卡
+无限期免费进修
+终生免费瑜伽讲座

另报名可选修
肚皮舞、钢管舞、有氧操、孕妇产瑜伽

开课时间:
全日制4月1日
周末班3月10日
晚班3月8日

肚皮舞年卡特惠直降300元!

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、老媽火锅楼上)
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)