



六一儿童节即将来临,作为祖国的花朵、父母的明珠,他们是未来、是希望。在这个属于孩子们的节日里,本刊联合南京知名的健身休闲企业金吉鸟、明道、欢腾水中,为孩子们带来健康,为孩子们的六一节奉献诸多的精彩!孩子们,属于你们的节日,由你们自己把握。邀请三五小伙伴,相约在一起,欢度精彩的假日时光。孩子们,节日快乐! 现代快报记者 宋昱

# 玩转六一 在金吉鸟享受快乐

“六一”儿童节即将来临,孩子们怎样度过这个快乐的节日,家长们需要动一番脑筋。金吉鸟健身连锁以其良好的口碑赢得了广大消费者的青睐。值此六一儿童节,金吉鸟推出一系列儿童优惠套餐,少儿培训班开设少儿芭蕾和国际拉丁课程。(具体优惠……)广大家长们可以根据孩子的兴趣和爱好,酌情选择合适的项目,让孩子们集运动、娱乐、时尚于一体,在“六一”节充实起来。



## 少儿芭蕾益处多 国际拉丁塑体型 显气质

少儿芭蕾课程一般会编成“小音乐剧”的形式,让孩子们根据剧情扮演不同的角色,有极强的趣味性。舞蹈课程按照不同的组舞、群舞练习,不仅使孩子们感受到欢快活泼的气氛,而且能够增强身体的协调能力。芭蕾课程强调动作的伸展性以及身体的平衡性,孩子们正确掌握舞蹈动作,将会促进骨骼成长发育,拉伸四肢韧带,使肌肉逐渐修长紧实。坚持练习还会有助于矫正孩子的驼背、脊椎侧弯等不良姿态,塑造挺拔的身姿,同时可以增大肺活量,降低呼吸系统的感染率,并能消耗脂肪,发展孩子们开朗的性格。

拉丁舞本身的学习训练也能够促进孩子对文化知识的学习,在舞步的学习过程中要求孩子集中精力,提高模仿和理解能力,使孩子将这种优良的习惯运用到文化知识的学习中。

金吉鸟向心社会的美誉一直是响彻金陵城的!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!做瑜伽出身的金吉鸟,除了有高温瑜伽、常温瑜伽、普拉提、瑜伽冥想等瑜伽课程以外,健身方面操课类型更是非常丰富,有肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈等。“金吉鸟瑜伽学院”是唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构!

金吉鸟向心社会的美誉一直是响彻金陵城的!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!做瑜伽出身的金吉鸟,除了有高温瑜伽、常温瑜伽、普拉提、瑜伽冥想等瑜伽课程以外,健身方面操课类型更是非常丰富,有肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈等。“金吉鸟瑜伽学院”是唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构!

## 科学健身 遵循儿童生理特点

儿童通过科学的运动健身,不仅能有效地促进身体各器官的生长和发育,而且可以锻炼强健的体魄、培养坚强的意志,使儿童拥有充沛的体力和精力投入到学习中,使得学习事半功倍。

儿童期一般指6、7~11、12岁的孩子,是人体生长发育的重要阶段,也是孩子们学习、掌握各类知识和技能的关键时期。因此加强健身运动,锻炼一个健康强壮的身体,对于孩子的学习和生活具有举足轻重的作用。社会大众都应该支持儿童的健身运动。

### 儿童运动系统的生理特点:

儿童期的孩子们骨骼短细、骨质柔软,多软骨,骨化还没有完成;骨成分中有机物多而无机盐少,易变性;关节活动幅度较大,但牢固性较差,肌肉尚未发育完善,因此,肌肉的力量和伸展性较成年人弱。

### 儿童神经系统的生理特点:

儿童期,孩子们神经过程的兴奋和抑制发展不均衡,表现为兴奋为主,活泼好动,神经系统的稳定性较弱,动作缺乏协调性。

### 儿童健身效果影响因素:

运动强度:运动强度是制约运动量的重要因素。运动强度越大,能耗量、氧耗量则越大,心率也越大,因此心率是运动强度评定的关键指标。根据《人体心理学》所说,儿童少年健身时,运动强度控制在

## 健身大课堂



心率120~140次/分。因为此时的每搏输出量达到最高值,儿童的心肺功能可以得到有效的发展。

运动持续时间:运动健身给机体一定的刺激,最大程度地激发机体的机能,并持续运动一定的时间。有专家指出,心肺功能要达到最佳状态,要不少于5分钟,所以健身运动的持续时间至少要5分钟。

运动频率:运动频率可以用每周的运动健身次数来表示。每周运动3~5次,心肺功能以及其他生理指标则会逐渐提高到一定的水平。因此,运动频率尽量保持在每周3次以上。 现代快报记者 宋昱 整理



# 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1200~4000㎡。

联系人: 周先生 电话: 13390918387  
 联系时间: 11:00-21:00  
 其它业务联系: 025-83618386-822  
 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>

## 夏季瘦身卡

666元/2个月  
888元/3个月

各注: 可选择常温瑜伽、高温瑜伽或者健身

购年卡 加58元, 送 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(9、8月份除外)

各注: 已参加过暑期卡不参加此类活动,之前所有的年卡均均取消。\*更多优惠,请电话咨询

### 金吉鸟健身俱乐部

## 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 特惠

桥北店: 大桥北路48号张庄广场C3栋四层(桥北大洋百货后街) 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 58991339  
 珠江路店: 珠江路58号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533677 84533678  
 龙脊店: 龙江新城广场新世界广场4楼(阿玛尼、老媽火锅楼上) 电话: 86299976 86299979  
 虹桥店: 中山北路581号新城虹桥中心二楼 电话: 83171399  
 万源店: 薛家巷41-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

### 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

全日制班 周末班 晚班

45天基础学习  
15天会馆实践  
+四门特色必修课  
+50节跟课实习卡  
+无限期免费进修  
+终身免费瑜伽讲座

另报名可选修 肚皮舞、钢管舞、有氧操、孕妇瑜伽

开课时间:  
全日制6月1日  
周末班5月26日  
晚班5月28日

## 肚皮舞年卡特惠85折!!!

咨询电话: 84799686  
咨询热线: 794850222  
地址: 太平南路2号,日月大厦4楼  
公交线路: 1, 2, 15, 25, 31, 大行宫

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

桥北店: 大桥北路48号张庄广场C3栋四层(桥北大洋百货后街) 电话: 58298899

龙江路店: 龙江新城广场新世界广场4楼(阿玛尼、老媽火锅楼上) 电话: 83171399

虹桥店: 中山北路581号新城虹桥中心二楼 电话: 83171399

万源店: 薛家巷41-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

珠江路店: 珠江路58号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533677 84533678

龙脊店: 龙江新城广场新世界广场4楼(阿玛尼、老媽火锅楼上) 电话: 86299976 86299979

虹桥店: 中山北路581号新城虹桥中心二楼 电话: 83171399

万源店: 薛家巷41-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295