

# 夏季健身的你 注意了吗?



夏季对于很多喜欢健身的人来说是一个好季节,但由于天气炎热等原因,夏季健身要注意几个方面的问题,才能趋益避害。

现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷 整理

### 1. 健身前要注意

在夏日炎炎的日子里健身,身体的新陈代谢率会高于其它季节,这意味着运动会消耗身体更多的营养物质,要及时补充,才不会对身体造成损害。健身前随身携带一瓶纯净水及时补充水分很重要,然后在运动前应慢跑三五分钟,让血液加速循环,再伸展一下全身的肌肉和关节,为后面要进行的运动做好准备。运动结束后,不要就地坐下,要让心率缓慢地减至正常。比如,运动后再慢跑三五分钟,同时做一些放松活动。如果有明显疲劳感,则表明你的运动量过大,应当适当减量。

### 2. 一月减重一公斤左右是安全的

很多人在夏天急着减肥,正常情况下每月减重一公斤左右是安全的。有些人为了速减体重,靠吃水果、

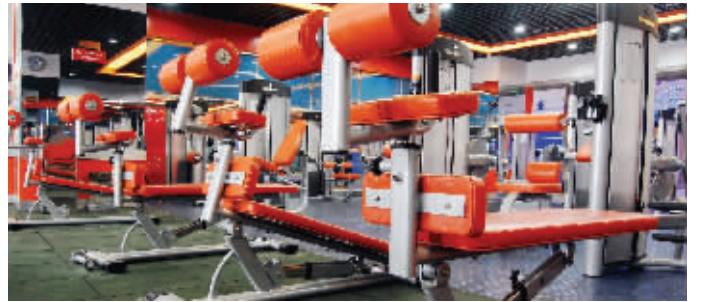
喝汤来充饥,一个月以后体重出现明显下降,这是非常不科学、也是无法长久的做法。当一个人决定减肥时,应选择一种能长期坚持的方法,如每天坚持适当运动,在保持很好身体状况的同时还可以保持苗条身材,一举两得。

### 3. 适合你的锻炼时间

只要你认为某段时间合适,它就是合理的运动时间,只要你愿意。但是,夏天健身也不要顶着太阳去跑步,容易发生中暑等意外情况。清晨和傍晚是理想的运动时间,关键在于要每天坚持。

夏季运动除了水损失增加外,很多矿物质会随着汗水丢失。锻炼者可以通过多吃一些水果和蔬菜来增加这些矿物质的摄入。

另外,也不能忽视补充维生素,因为B族维生素直接参与身体能量生成,因此会直接影响运动能力的提高。这就需要健身者多食牛奶、绿色蔬菜、红色蔬菜、红色肉类、海植物、豆类等。



## 选择金吉鸟 让年轻的心灵绽放

为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,金吉鸟健身连锁特推出超值给力的优惠活动,此外,大家可与金吉鸟健身连锁新浪官方微博进行互动,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!一起加入金吉鸟,畅享美好健康生活吧!

### 暑假健身 减压塑形 超值享受

科学的考后放松应该是一种积极休息,准大学生一族应该选择适当的健身运动,以便舒缓精神减轻压力,减少脂肪塑造身形。很多准大学生报名金吉鸟健身运动,一方面是想通过健身练习,减少多余的脂肪,塑造完美的身材。另一方面,“后高考时代”的准大学生们依然拥有炽热的激情和饱满的斗志,期待在将来的大学生活中让生活更精彩。金吉鸟健身连锁是南京专业从事“瑜伽”、“跳操”及“健身”等健康事业的、性价比最高、

规模最大的特色健身连锁机构,拥有一流的管理团队,准大学生们经过暑假系统、专业地学习,他们将在大学健身协会或社团活动中游刃有余。金吉鸟健身连锁为准大学生开启梦想旅程!

### 教练培训 权威证书 就业加码

六月是毕业季,亦是毕业生找工作的高潮阶段。当下的就业形势越来越严峻,找到一份称心如意的工作谈何容易。让生命更精彩,是金吉鸟健身连锁对广大顾客的承诺。金吉鸟瑜伽学院将给茫然中寻找工作机会的毕业生,增加良好的就业砝码。金吉鸟瑜伽学院拥有雄厚的师资力量,具有高素质与高效率的教练团队,因材施教的授课方式让每个学员学得愉快。

学院的所有瑜伽课程均有专业导师悉心指导,使缺乏经验的学员在跟课的过程中学习老教练的精华,学习整个课程安排的科学性,通过强化训练,不断完善自身技艺。培训时间安排灵活,全日制班、周末班和晚班,学员可以根据自己情况合理选择。做合格瑜伽老师,选择金吉鸟瑜伽学院!



# 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1200-4000m。

联系人: 周先生 电话: 13380818587  
联系时间: 11:00-21:00  
其它业务联系: 025-83318366-822  
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

备注: 可选择常温瑜伽、高温瑜伽或者健身

666元/2个月  
888元/3个月

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(7、8月除外)

备注: 已参加活动的年卡不参加此类活动,之前所有年卡活动均取消。\*更多优惠,请见前

- 南湖店: 永西门外大街213号美商大厦 (永西门、湖西街路口) 电话: 58991299
- 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
- 龙江店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371987
- 虹桥店: 中山北路281号新城虹桥中心一楼 电话: 83171399
- 瑞金店: 龙蟠中路317号达美利南二楼 电话: 84796899
- 珠江店: 珠江路88号新世界中心B8E1102室 电话: 86721128
- 太平店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
- 新街口店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
- 柳巷店: 荔枝巷47号金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663242
- 苏州店: 苏州新区绿宝广场不夜城二楼 电话: 0512-61710118

## 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号弘阳广场C3栋四层(桥北大洋百货后面) 电话: 58298899
- 南湖店: 永西门外大街213号美商大厦 (永西门、湖西街路口) 电话: 58991299 58991300
- 珠江店: 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: 龙江新城市广场二楼(阿酷KTV、老媽火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
- 虹桥店: 中山北路281号新城虹桥中心一楼 电话: 83171399
- 万源店: 牌楼巷47-1(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人行巴士

### 金吉鸟少儿培训班

少儿芭蕾 · 国标拉丁 · 跆拳道 年卡仅需1680元

龙江店: 电话: 86299976 86299979

弘阳新城中心店: 电话: (阿酷KTV, 老媽火锅楼上)

珠江店: 电话: 84533677 84533678

地址: 苏州新区绿宝广场金吉鸟健身俱乐部内(362路、丹凤街路口)