

# 健身达人的健身“铁”则

运动健身掌握科学的方法,将会事半功倍。对于爱好健身的你,遵守下列准则,有助于养成良好的锻炼习惯。 □现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷整理

## 健身大课堂

### 1、恒心毅力

健身贵在持之以恒,只要不偷懒,一定会开花结果的。如果你是固定上健身房的人,每次一个半到两个小时,每周三到四次;如果是自己在家练,每天半小时到一个小时,就很不错了。

### 2、呼吸的节奏

这是运动中最重要的一环,通常会听到两派说法,一派是说做动作时都要接近心脏时呼气,一派是说运动需要离开心脏时吸气。其实,哪一种呼吸法都可以,只要自己觉得气顺就好!

### 3、要冷静

很多人做运动的时候,因为要尽吃奶的力气,以至于表情特多,牵动一脸的肌肉,然后再生出一脸的皱纹。健身人,一定要冷静,做运动时候尽量保持“面无表情”,专注于要锻炼的身体肌肉上,这样就能让你的脸免于加速老化的命运了。

### 4、专心至上

专心实在是太重要了,有很多人健身的时候,没有把心绪集中在所要锻炼的肌肉,或是该做的动作上,而是不该用力的地方用力,练错肌肉。比如要练胸肌,结果分心练到三头肌,最后变成胸小,手臂却过大的大力水手

派,样子就很滑稽。专心才能做对动作,才不会因为姿势不对造成运动伤害,健身不成反伤身,真的划不来。

### 5、肌肉先生也要换口味

肌肉也是会有惯性疲乏的时候,如果让它做同一个动作,或者让它负重同一个重量太长时间,它就会疲乏没有反应,你所做的努力也会徒劳无功。所以应该每两三个月就会换一下健身的动作,增加或者减少负重的重量。

### 6、肌肉先生也要轮休

一定要让运动过的肌肉部位休息48个小时后,因为没有休息的肌肉是不会长得漂亮的,不断地练习,只会很快的把它给拖垮,无法顶天立地,所以一定要排日程表。



## 金吉鸟:专业健身 疯狂一“夏”



### 惊喜大放送

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!

### 高性价比的课程,享“瘦”金吉鸟

金吉鸟健身连锁是南京首屈一指的专业健身品牌,金吉鸟不仅环境舒适,而且健身课程丰富多样,健身器材齐全,价格实惠,并拥有一流的师资队伍指导教学。金吉鸟让健身达人们尽享运动的乐趣,它以高性价比的良好口碑,成为这个夏季人们瘦身的好去处。

瑜伽、普拉提、街舞、芭蕾、拉丁、民族舞、活力舞蹈、健身操等齐全的项目,可以满足不同顾客的需求。比如动感单车强调腿部的锻炼,减少腿部的多余脂肪,在骑车过程中,同时带动背部、腰

部、臀部及手臂的肌肉得到充分的锻炼。肚皮舞注重腰腹臀等部位的肢体运动,来达到瘦身减脂的目的。女士们可以选择肚皮舞,尽情享受性感小蛮腰的绰约身姿。

### 游泳课,清凉一夏

一年四季,只有夏天的水最宜人,酷暑最佳的锻炼项目莫过于游泳。游泳有益身心健康,不仅可以舒缓平日工作和学习的紧张压力,达到心态的平衡,而且作为一种全身性运动,能够锻炼四肢的协调能力,有效地消除赘肉,达到瘦身的目的。孩子们学习游泳课程亦可以一举两得,一方面可以增强克服困难意志,培养吃苦耐劳的精神,另一方面能够有效地增强体质,提高身体的健康水平。这个夏季,游泳班着实吸引了不少游泳爱好者,选择金吉鸟的游泳课,自由畅快地游来游去,享受水的清凉与温柔。

此外,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。结业学员将获得权威证书,国际通用。健身塑形又能享受高薪,谁说这不是一件鱼和熊掌可以兼得的事情呢?

**“欢腾水中” 高品质游泳培训**

10年专做游泳私教培训,集中了国内最优秀的教练和健身指导团队,以精品教学为根本,以解决游泳疑难杂症著称!

教学环境:安全、卫生, 28-30°C 室内泳池, 5星级设施;  
 教练资质:温和、耐心、人性化教学模式,加之5年以上专业的持证执教生涯,因材施教,在轻松愉快的环境下学会并爱上游泳。

无基础成人儿童游泳私教: 1对1私教: 1680元/人/10课 每课1小时  
 1对3私教: 1450元/人/10课 每课1.5小时  
 赠送泳具一件

1对2私教: 1550元/人/10课 每课70分钟

欢腾水中 HUANTENG FITNESS CLUB 欢腾健身俱乐部

培训地点:  
 1, 钟山宾馆(江苏省会议中心)贵宾楼1楼游泳池(中山东路307号)  
 2, 国际会议大酒店钟山楼负1层游泳池(四方城2号 海底世界旁)  
 3, 金陵利喜来登酒店6楼游泳池(汉中路169号, 价格电话咨询)

咨询电话: 025-84506022, 84819822, 400-770-2723  
 资质查询: www.njht126.com