

### 健身大课堂

没人能阻止时间的脚步,随着年龄的增长,生理机能必然出现微妙的衰退迹象。不用美容手术,保持年轻并不困难。除了要具备合理的饮食、快乐的心态,科学的健身是至关重要的一个环节。近日,网络爆红的“健身房美女”41岁辣妈张女士就是典型的例子,健身已经成为我们日常生活中必不可少的一部分,当然,想要保持年轻,心态也十分重要哦,本期《健身大课堂》就跟随小记者来看看,什么样的年龄做什么样的运动可以让自己保持年轻的活力吧!

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷

## 41岁辣妈爆红网络 健身 保持年轻态不是神话

**二十岁左右:**选择高冲击有氧运动、跑步等。

这些运动能消耗大量卡路里,强化全身肌肉,增进精力、耐力与手脚协调。同时,还可以缓解外在压力。跑步则具有激发创意、训练自律力的优点。

**三十岁左右:**选择滑板运动、溜冰或者武术。

除了具有减脂瘦身的功效,这些运动可以加强肌肉弹性,培养活力、耐力,改善身体的平衡感、协调感。溜冰令人愉悦、忘却不快,武术可以使人在冲突中保持冷静与警觉性,有效增进专心的程度。

**四十岁左右:**选择低冲击有氧运动、远行、网球等。

可以增加体力,加强下半身肌肉,特别是双腿。网球是非常合适的全身运动,可以增加身体各部位的灵敏度与协调度,保持活力充沛。此外,这些运动让人神清气爽,松弛紧张和压力。

**五十岁左右:**选择游泳、重量训练、打高尔夫球。

游泳能有效加强全身各部位的肌肉与弹性,而且由于有水的浮力支撑,特别适合疗养者、孕妇、风湿病患者与年纪较大者。重量训练能坚实肌肉、强化骨骼密度,提高其他运动能力。而打高尔夫球时如果能自己走路、自备球袋,而且加快脚步,常有稳定心脏



功能的效果。此外,游泳兼具振奋与镇静的作用,重量训练可以提高自我形象满意度,打高尔夫球则可让人更专心、更自律。

**六十岁以上:**应该多进行散步、交谊舞、瑜伽或水中有氧运动。

散步能强化双腿,帮助预防骨质疏松与关节紧张。交谊舞能

增进全身的韵律感、协调感和优雅感。瑜伽能使全身更富弹性与平衡感,能预防身体受伤。水中有氧运动主要增强肌肉力量与身体的弹性,适合肥胖、孕妇或老弱者健身。这些运动除了健身外,最大功用是使人精神抖擞,感觉有趣,并且有社交的作用,是让老年人保持年轻心态的一个好方法。

## 酷暑爱上健身 金吉鸟让您美丽蜕变

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!

### 减压塑形:高性价比享“瘦”健康

连日的高温挡不住健身达人们的热情,这个暑期报名金吉鸟参加锻炼的孩子占很大比重,其中大多是准大学生。他们选择金吉鸟健身,不仅因为金吉鸟健身连锁的场馆设备齐全,环境舒适,更重要的是课程丰富多样,他们可以根据自己的兴趣选择最适合的项目进行锻炼,对于修身塑形、放松身心都很有益处。瑜伽、普拉提、街舞、芭蕾、拉丁、民族舞、活力舞蹈、健身操、游泳、跆拳道等多种健康健身课程,可以满足不同顾客的需求。准大学生小张今年考出了非常优异的成绩,马上就要就读心中的理想大学复旦了,“高三一整年都在紧张地复习,大部分的时间都是坐着看书,很少有时间锻炼,身体有些走形。马上就要上大学了,利用这个假期集中锻炼,一方面是想通过练习,减少多余的脂肪,塑造完美的身材,另一方面也可以舒缓精神,减轻压力。金吉鸟的课程多,而且针对学生推出了很多优惠项目,选择金吉鸟,以完美的身形迎接大学新生活。”

### 专业场馆:健身业中的奇葩

金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构,



下辖12家金吉鸟专业瑜伽馆、6家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学院,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区,成为南京举足轻重的健身王牌。其一流的师资、一流的设备及规范化的管理教学受到了越来越多的家长的信赖和好评,也成为孩子强身健体和全面发展的好选择!金吉鸟不仅项目齐全,而且设施先进:有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、果汁吧、休闲区、台球、乒乓球、男女淋浴区、男女桑拿房等,为市民的健身提供了优质的环境。金吉鸟的任何一家分店,高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部分开授课,所有场地都使用水循环地热系统,避免传统电采暖带来的辐射,更加舒适、安全、不干燥。同时,俱乐部还高薪聘请经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的管理团队,精心打造南京一流的健身俱乐部。选择金吉鸟,让您完美绽放!



# 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:1390918857  
联系时间:11:00-21:00  
其它业务联系:025-83515366-822  
联系时间:10:00-18:00

## 特惠 夏季瘦身卡

666元/2个月 888元/3个月

备注:可选择常温瑜伽、高温瑜伽或者健身

中韩名师联合执教

### 暑期跆拳道培训班

特惠价:390元 送道服一套

咨询专线:86533778

龙江店:龙江新城广场16楼(龙湖7F,老汤火锅楼上) 电话:86299976 86299979  
珠江路店:珠江路88号新世界百货四楼金吉鸟健身俱乐部(珠江路、丹凤街路口) 电话:84533677 84533678  
虹桥店:中山北路88号虹桥中心三楼 电话:83171399  
桥北店:大桥北路48号弘阳广场C3栋4层(桥北大洋百货后面) 电话:58298899

办理年卡优惠详情咨询各门店

西祠讨论版: <http://b1175701.xici.net>

#### 瑜伽馆

南湖店:东西门大街213号美高美大厦(水西门、湖南街路口) 电话:58991299  
桥北店:大桥北路48号弘阳广场C3栋4层(桥北大洋百货后面) 电话:58298899  
龙江店:龙江新城广场16楼运动岛专卖店 电话:86371997  
虹桥店:中山北路281号虹桥中心三楼 电话:83171399  
瑞金路店:龙蟠中路117号达美利二楼 电话:84796899  
珠江路店:珠江路88号新世界中心B座1102室 电话:84721128  
人行店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:84653299  
新街口店:石鼓路42号建伟大厦2706室 电话:84702468  
桥北店:桥北路47号-1金吉鸟健身会所内 电话:86663232  
苏州新区店:苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话:8512-81710118

#### 健身房

桥北店:大桥北路48号弘阳广场C3栋4层(桥北大洋百货后面) 电话:58298899  
南河店:水西门大街213号美高美大厦(水西门、湖南街路口) 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:龙江新城广场16楼餐饮广场4楼(阿玛尼、老汤火锅楼上) 电话:86299976 86299979  
虹桥店:中山北路281号虹桥中心三楼 电话:83171399  
万源店:桥北路47-1(万源大厦内) 电话:86663232 86619295

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

特大喜讯 暑假瑜伽、肚皮舞教练培训班

## 报名开始啦!!

全日制班 周末班 晚班  
暑期优惠大酬宾  
一个健康与高薪双收的金领职业  
月薪3000元—10000元

优秀学员可推荐就业

开课时间:7月1日—7月15日  
8月1日—8月15日

持学生证、教师资格证可减免部分学费

咨询热线:847996886  
咨询QQ:1539348214  
地址:太平南路2号,日月大厦4楼  
公交专线:1, 游2, 15, 25, 31大有亭下