

美食休闲

金吉鸟： 白领一族的专业健身品牌

年轻女主播猝死 健身运动讲方法

7月31日晚,25岁女主播郭梦秋,感冒未痊愈去健身房运动,突发心肌梗死。此事引起了大家的广泛关注,对此,专家建议运动要适量,平时很少锻炼的白领突然运动要遵循循序渐进的原则,如果感觉很疲劳、睡眠少或是有感冒不适、心脏不适等情况,不要盲目锻炼。

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷 整理



运动量要配合体能状况

体能状况较差时,如何保持脂肪燃烧?这可以经过“调整”,让运动量符合上述的身体情况。我们追求健康所从事的每一次运动,都指向一个目标,这个目标可能次次不同——今天你可能只想做只温驯的小绵羊,明天或者希望变成女超人;而在运动的同时,我们也受到体能状况的限制。

总之,要有正确的方式,循序渐进,不能不顾体能状况、一味急攻猛进。要根据自己的当时的体力,顺序调节,或增加或减少运动量,使自己轻轻松松地燃去脂肪,千万不要硬把自己当成女蓝波,搞得整天紧张兮兮的。运动除了可

以增强体能、改善心肺功能之外,对于舒缓情绪也很有用。运动后,肌肉或许比较疲惫,但心情上应是格外地放松;但是如果你在运动后,只是惦记着今天的“目标”尚未达成的话,也许你就要考虑这个目标是不是太苛了点。

运动量多寡视目标而定

运动量多寡视自己的健身目标何在。如果想变成神秘女超人或无敌女金刚的话,每天大概要运动十个钟头吧?可能还不够!假如是要参加奥运马拉松的话,每天也要几小时。若自己所想要的,只是燃烧体内多余脂肪、加强肌力、增进心肺功能的话,一天有氧运动30分钟以上(不到一个小

时),每星期三次以上,就足够了。

循序渐进,运动不过量

运动是否过量,并不在于多久运动一次,而在于“如何”运动。如果自己的运动经过精心设计,依照自身的体能状况,循序渐进,一步步增加运动量,何有过量之虞。倘若一开始就强迫自己每周运动七天,以激进的方式硬练,刻意跨越自己的体能负荷范围,那么就很可能运动过量了。

找到适合自己的正确运动方法,室内运动最好在健身教练的指导下进行,自然不会有过量的困扰。一旦身体更健康,精力更充沛之后,届时丰富多彩的生活,亲人们就不亦乐乎地去尽情享受吧!

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!



金吉鸟 助白领收获美丽

金吉鸟作为南京健身行业的领跑者,一流的环境、高品质的课程和实惠的价格,成为白领健身的好去处。金吉鸟长期致力于瑜伽教学,向白领女性教授瑜伽技术,让她们获得健康,享受美丽人生!金吉鸟开设了多种瑜伽课程,高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教并聘请国内外知名瑜伽机构来宁培训。白领小张说:“金吉鸟为我们的瑜伽练习提供了静谧雅致的环境,在这里健身,我很享受。练习瑜伽既强身健体,又舒缓心情。”除了瑜伽,其他课程项目也是丰富多样:普拉提、肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、搏击操、活力舞蹈等健康课程,白领们可以据自己的兴趣选择。

执著专业 缔造健身传奇

金吉鸟健身连锁覆盖南京

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。专业的设备、一流的师资为市民提供了高品质的健身场所。其打造的“金吉鸟健身俱乐部”品牌,涵盖了瑜伽、游泳、跳操、器械等项目,以丰富的内容赢得人们的青睐。金吉鸟设有有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等。在金吉鸟,高温瑜伽馆和常温瑜伽馆分开授课,所有场地使用水循环地热系统,避免了传统电采暖带来的辐射,更加舒适、安全。李小姐拥有一份让人羡慕的工作,“平时工作很辛苦,在同事的推荐下,每天下班第一件事就是来金吉鸟练习健身操,这里的环境好,价格实惠,现在不仅体质有所改善,而且精神状态特别好。”

金吉鸟健身连锁的稳健发展给南京爱好健身的白领们带来了福音,金吉鸟一直在脚踏实地地创造一个又一个奇迹!

责编:宋昱 美编:孙月 组版:谈雷



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

猜金牌 赢奖品 —— “金吉鸟·斯巴鲁奥运金牌有奖竞猜”
活动火热进行中,详情见金吉鸟健身西祠讨论版。

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:13200988567
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

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:龙江城市广场(奥体中心)电话:86299976 86299979
珠江路店:珠江路88号新世界中心D座1102室(珠江路、珠江路口)电话:84533677 84533678
虹桥店:中山北路281号新世界中心三楼 电话:83171399
新街口店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:84653299

办理年卡优惠详情咨询各门店

南湖店:南湖新城店:水西门大街213号美高美大厦(水西门、湖南路路口)电话:58891299
桥北店:大桥北路48号东洲广场C3栋四层(桥北大洋百货后面)电话:58298899
龙江店:龙江新城店:广场二楼运动健身专区 电话:86371097
虹桥店:中山北路281号新世界中心三楼 电话:83171399
瑞金路店:龙蟠中路117号美都国际 电话:84796899
珠江路店:珠江路88号新世界中心D座1102室 电话:84721125
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号建华大厦2706室 电话:84702406
鼓楼店:鼓楼47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话:86663232
苏宁店:苏宁店:苏宁广场不夜城4楼 电话:0512-51710118

暑期游泳培训班

火热招生中

地址:鼓楼会所店:鼓楼巷47号 1金吉鸟万源健身会所内
电话:86663232 86619295

西祠讨论版: <http://b1175701.xici.net>

健身馆
桥北店:大桥北路48号东洲广场C3栋四层(桥北大洋百货后面)电话:58298899
古湖店:水西门大街213号美高美大厦(水西门、湖南路路口)电话:58891299 58891000
珠江路店:珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、珠江路口)电话:84533677 84533678
龙江店:龙江新城店:广场二楼运动健身专区(阿酷KTV、老媽火锅楼上)电话:86299976 86299979
虹桥店:中山北路281号新世界中心三楼 电话:83171399
万源店:鼓楼巷47-1(万源大厦四楼)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
公交路线:1, 2, 15, 25, 31大有亭下