

南京最权威的美食地图

Cate

# 美食休闲

## 享瘦 就动起来

白领一族常常抱怨没有充足的时间健身，瘦身减肥是空谈。而根据“运动金字塔”理论，只要我们保持“动态”生活，就能轻轻松松享受健康。下面小编将介绍五类运动，帮助大家消耗热量，有效减肥。

现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷 整理



### 第一类：生活形态的体能活动

日常生活中，生活形态的体能活动占用了大量时间，包含走路、爬楼梯、做家务事、上下班、上街、办事、购物、骑车、园艺活动等。

**建议：**这些生活形态的体能活动尽量每天多做几次，每天花费在这些活动上的时间累积30分钟以上。

### 第二类：伸展运动

瑜伽、拉筋动作、柔软体操等都属于伸展运动，通过拉伸动作和呼吸节奏，达到锻炼肌肉的目的。

**建议：**练习瑜伽等伸展运动，尽量做到每周有5-7天锻炼，最好每天练习，每次练习6-10项伸展动作，每个动作坚持30秒。

### 第三类：有氧运动和休闲运动

有氧运动包含快走、慢跑、有氧健身操、游泳、脚踏车、水中有氧、打太极拳

等。休闲运动主要是体育运动项目，大多数是球类运动，如桌球、网球、篮球、足球、垒球、高尔夫球、排球、壁球等，有竞技性质。

**建议：**每周锻炼3-5天，每次持续20分钟以上。长期坚持，能加强身体的协调能力、增强免疫力。

### 第四类：肌肉适能运动

很多朋友都试过仰卧起坐瘦腹，仰卧起坐、伏地挺身、弹力棒、拉力带、重量训练等，都是肌肉适能运动，目的是锻炼肌肉。

**建议：**肌肉适能运动每周锻炼2-3天，强度要略超过肌肉的负荷，每次锻炼1-3组，每组8-12次。

### 第五类：静态活动

坐在书桌前上网、打电动，或坐在沙发上看电视，都是静态活动。

**建议：**缩短静态活动的时间，不要连续60分钟都坐着不动。上网、看电视的时候可以每30分钟就站起来走动，伸伸懒腰，踢踢腿，倒杯水白开水喝，也可以在窗前远眺，让眼睛休息一会儿。

## 金吉鸟 健身房中靓丽的运动旋律

“立秋之日凉风至”，秋季正是进行运动锻炼的良好时机，金吉鸟健身连锁特推出给力的优惠活动，此外，大家可与金吉鸟新浪官方微博互动，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！

痛，久而久之连身型线条都走样。在金吉鸟练习普拉提后，绷紧的肌肉重新伸展，仿佛做深层按摩一样，腰部、颈部也得到了放松，身体更柔韧了。”

### 一流的场馆 高品质的课程

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，成为南京有口皆碑的健身王牌。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，为市民提供了舒适的环境。除了普拉提、动感单车之外，金吉鸟还开设了丰富多样的课程，有瑜伽、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，人们可以收获全面健身服务。选择金吉鸟，不用花很多钱，就可以享受到高品质的健身乐趣！

### 秋季养生 在金吉鸟享受健康

《管子》记载：“秋者阴气始下，故万物收。”立秋时节，天气凉爽起来；立秋也是人体出现阴消阳长的过渡时期，大家可以自由选择锻炼项目。普拉提是目前最流行的运动项目之一，对全身的控制及肌肉的力量进行练习，让身体更协调。同时，普拉提可以改善久坐造成的肩痛、腰酸，或肌肉不适等问题，还可以减轻压力，收获身心健康。因此，普拉提运动尤其适合长时间在办公桌和电脑前工作的人群。张小姐说道：“自己常年坐办公室，缺少运动，容易腰酸背



责编：宋昱 美编：于飞 组版：杜敏



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

## 热烈祝贺：

金吉鸟健身教练陈伟凡获得2012全国健美锦标赛男子65公斤级季军！

金吉鸟健身教练戴正华、田亮、李涛峰荣膺康比特“阳光教练”南京赛区十佳！

收购：收购并建设好的健身俱乐部，瑜伽馆！  
承租：求适合开设健身俱乐部的场地，使用面积1200-4000㎡。  
联系人：周先生 电话：15390918837  
联系时间：11:00-21:00  
其它业务联系：025-85518366-322  
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

## 暑期游泳培训班

火热招生中

龙江店：龙江新城万达广场（万科·金域国际）电话：86299976 88299979  
珠江店：珠江新城万达广场（万科·金域国际）电话：84533677 84533678  
虹悦店：中山北路111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：83171399  
桥北店：大桥北路111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：58298899

地址：桥北店会所：桥北店7号（金吉鸟健身会所内）  
电话：86663232 86619295

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：木西大街213号美高美大厦（水西行、湖西路口）电话：58391299  
城北店：大桥北路111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：58298899  
龙江店：龙江新城万达广场（万科·金域国际）电话：86533778  
虹悦店：中山北路111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：83171399  
桥北店：大桥北路111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：58298899  
太平店：太平南路2号虹悦中心（万科·金域国际）电话：84653299  
新街口店：左路12号虹悦中心（万科·金域国际）电话：84732465  
桥东店：桥东店11号（金吉鸟健身会所内）电话：86663232  
苏湾店：苏州街111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：5512 6.710.15

**健身房**  
新街口店：大桥北路48号虹悦中心（万科·金域国际）电话：48298899  
南湖店：木西大街213号美高美大厦（水西行、湖西路口）电话：58391299 58298899  
珠江店：珠江新城万达广场（万科·金域国际）电话：84533677 84533678  
虹悦店：中山北路111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：83171399  
桥北店：大桥北路111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：58298899  
太平店：太平南路2号虹悦中心（万科·金域国际）电话：84653299  
新街口店：左路12号虹悦中心（万科·金域国际）电话：84732465  
桥东店：桥东店11号（金吉鸟健身会所内）电话：86663232  
苏湾店：苏州街111号虹悦中心（万科·金域国际）电话：5512 6.710.15

## 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：84799686  
咨询QQ：1539348214  
地址：太平南路2号，虹悦中心4楼  
公交线路：1、87、15、25、31大桥南