

# 美食休闲

## 金吉鸟珠江路旗舰店3岁啦 惊喜回馈大放送



### 掌握健身房5招 锻炼事半功倍

“生命在于运动”，现如今，健身在人们的日常生活中已经必不可少，但是想要使运动达到最优的效果，掌握下面的5个小技巧，就能让你的运动事半功倍哦，达到减脂瘦身的目的，试试吧，把脂肪甩掉！

□现代快报记者 宋昱 整理

#### 2. 骑车时单腿用力

当你在踏板车上健身开始时，可以先两腿一起以中等强度来蹬踏板4分钟，然后左腿着重发力，高强度蹬踏板。30秒之后，换右腿作为主要发力腿，再蹬30秒。然后，两腿一起以中速蹬4分钟，作为调整与恢复。这样，每隔4分钟单腿用力蹬1分钟，一共锻炼30分钟。踏板车上运动30分钟所耗热量：950焦，穿插单腿用力间隔后运动30分钟所耗热量：1138焦。

#### 3. 拆分运动时间

将平常的运动拆分为两段进行。例如，如果你以前习惯于每天跑5公里，那么可以拆分为早上2.5公里，晚上2.5公里。每天跑步1次（以40秒/100米的速度跑30分钟）：1356焦，每天跑步2次（以30秒/100米的速度跑15分钟）：1528焦。

#### 4. 负重走

负重马甲最多可以装载约36公斤的重量，这些负重物呈块状，可以直接装在马甲口袋里。疾走30分钟所消耗的热量：883焦，穿上负重马甲走30分钟所消耗的热量：971焦，持长杆走30分钟所消耗热量：1059焦。

#### 5. 注重姿势

当你在踏步机、椭圆机或跑步机上健身时，轻轻地双手扶在器械的把手上，能让你多燃烧掉10%的热量。踏步机上运动，靠在扶手上30分钟所消耗的热量：732焦。不靠在扶手上运动30分钟所消耗的热量：812焦。

#### 1. 张弛有度的有氧运动

如果在半小时有氧运动中掌握好强弱节奏，那么你可以达到事半功倍的效果，即在高强度运动的间隔中加入平缓的恢复时间。同样是半小时的有氧运动，这种节奏强弱变化的运动要比节奏平稳的运动多消耗一倍的热量。

在南京，金吉鸟已经成为口碑最好的健身场馆代名词。如今金吉鸟健身连锁珠江路旗舰店已经3岁啦，为感谢广大市民一直以来的支持与厚爱，即日起至9月30日，特推出超值回馈大礼，机会难得，抓紧时间哦！



#### 飞跃靠的是诚信和品质

样样专业，性价比又高，谁不为之动容？“性价比高”“课程多项目全”“设备好”“环境一流”“教练棒”“价格实惠”……的确，金吉鸟是南京首屈一指的大型连锁健身俱乐部，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，而诚信则是金吉鸟经久不变的经营理念。金吉鸟健身连锁董事长周荣介绍，企业能够正常经营，提供物有所值、物超所值的服务。会员入会时，如实介绍企业及应有的服务，不做夸大或不实的宣传及承诺，为的就是让广大市民安心、放心。所有场地都使用了水循环地热系统，避免了传统电采暖带来的辐射，更加舒适、安全、不干燥；开设课程更是丰富多彩：有街舞、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提、游泳等。

#### 高性价比吸引众多粉丝

金吉鸟的发展壮大俨然成为南京健身行业的传奇，屡屡在大小重要赛事中摘得大奖，更是彰显了金吉鸟这个健身王牌的实力，然而，健身爱好者青睐金吉鸟一个非常重要的原因，归结为一句话就是“高性价比”！除了硬件设施的完善，工作人员热情周到的服务以及舒适整洁的健身环境，金吉鸟更是开设了多种与国际同步的瑜伽课程，并且高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教，除了聘用受过良好培训的瑜伽教练并且定期聘请国内外知名瑜伽机构来宁培训、交流，使得教练自身的能力不断得到提高，整个教学团队的师资力量一直维持着南京顶尖教学水平。更值得一提的是，金吉鸟心向社会，不断推出的优惠活动更是让“鸟粉”们大加称赞。

责编：宋昱 美编：孙月 组版：刘峰



## 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

收购：收购未建好的健身俱乐部、瑜伽馆！

求租：求适合开设健身俱乐部的场地，使用面积1200~1000m。

联系人：周先生 电话：13943018387  
联系时间：11:00-21:00  
其它业务联系：025-86518068-202  
联系时间：10:00-18:00

### 珠江路店

## 感恩大回馈

全城联动

优惠升级

健身卡：两年卡 2380元  
三年卡 2980元

瑜伽卡：年卡每人减免300元

(活动截止至2012年9月30日，更多优惠可电询)

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书，国际通用！

特大喜讯 瑜伽教练、肚皮舞教练培训班

全日制班 周末班 晚班  
报名进行中!!

走进金吉鸟瑜伽学院，您就选择了一个健康与高薪双收的金领职业  
月薪3000元—10000元

优秀学员免费推荐就业

开课时间：每月1日，15日开课

9月30日前报名减免部分学费  
持学生证、教师资格证可减免部分学费

咨询热线：84799688  
咨询电话：15393448214  
地址：太平南路2号，月月大厦4楼  
公交线路：1、2、16、25、31人行宫下

#### 专业瑜伽馆

南京总店：水西门大街212号美高美大厦（水西门、秦淮街路口）电话：58991239  
城北旗舰店：大桥北路48号世和广场C3栋4楼（桥北大洋百货对面）电话：58293889  
龙江旗舰店：龙江新城广场二楼运动岛专区 电话：86371997  
如东旗舰店：中山北路281号新城彩虹桥中心二楼 电话：83171399  
瑞金路旗舰店：龙蟠中路317号达美国际中心二楼 电话：84796889  
珠江路特约店：珠江路88号新昇中心8楼1102室 电话：84721128  
大行宫旗舰店：太平南路2号月月大厦4楼 电话：84683299  
新街口特约店：石鼓路42号苏宁大厦2706室 电话：84702468  
湖城佳会会所：鸭绿街47号一单元三鸟万源健身会所内 电话：86663232  
苏州新区店：苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话：0512-61710118

#### 健身俱乐部

桥北店：大桥北路48号世和广场C3栋4楼（桥北大洋百货对面）电话：58293889  
西坝店：水西门大街213号美高美大厦（水西门、秦淮街路口）电话：58991239 58991390  
珠江路店：珠江路88号新昇中心二楼4楼（珠江路、丹凤街路口）电话：84533677 84533678  
龙江店：龙江新城广场餐饮广场4楼（阿酷KTV、老舅火锅楼上）电话：86299975、86299979  
虹桥店：中山北路281号新城彩虹桥中心二楼 电话：83171399  
方渡店：柳巷巷47-1（方渡大厦顶楼）电话：86663232 86619295