Cate 南京最权威的美食地图

美食休闲

这些坏习惯在健身房别做！

健身大课堂

去健身房健身，是时下十分流行的运动方式，然而单纯地去健身房并不能保证你得到很好的锻炼。边跑步边读完一本杂志，不吃早餐去参加有氧操班，这些是很多人经常会做的，而效果却不像你想象的那么好。本期小编搜罗了健身教练每天都能看到的几个最糟糕的锻炼习惯，同时他们也提供了最好的方法，以免你在健身房浪费时间。

□现代快报记者 宋昱 整理

边看书边锻炼

如果你集中精神在看一本时尚杂志，那也就意味着你没法同时关注你在进行的运动。如果你需要同时做点别的好让锻炼不那么枯燥，专家建议不如戴上耳机看电视，那不像阅读那样需要集中注意力。

饿着肚子做运动

饿着肚子做运动无异于开着一辆没有油的坦克，你的身体需要能量来保证运转。一些健康的小食，如燕麦粥或香蕉，可以在驾车去健身房的途中就消化掉，并提供你接下来的运动所需的额外能量。在上午运动时这一点尤为重要，因为经过一夜，你的胃已经空了，热量已经消耗完了。你需要给它加些燃料，让它重新启动。

运动到大汗淋漓

运动到大汗淋漓可能让人感觉得到了更充分的锻炼，但其实这只让你失去了几磅水。除了不利于健康以外，什么效果也起不到。出汗过多还会导致抽筋和其他运动伤害。运动时，请保证你的手边放着一瓶水，可以随时补充水分。

只骑固定脚踏车

单纯地骑固定脚踏车或在跑步机上跑步起不到力量训练的效果。步行一英里你可以燃烧100卡路里；但在相同的20分钟内，如果在器械上做负重运动，你可以燃烧300到400卡路里。力量训练也可以帮助你强化日常生活，例如爬楼梯或拿重的东西所需要用到的肌肉群，并帮你保持肌肉的形状，延缓因为年龄带来的肌肉松弛。

选择金吉鸟 就是冲着人气和诚信

作为南京健身品牌的巨头，金吉鸟这个词大家早已不再陌生了，诚信的经营和极好的口碑使得金吉鸟在健身行业独树一帜，如今金吉鸟健身连锁珠江路旗舰店已经3岁啦，笔者走访了该店的一些会员，了解了他们在金吉鸟的收获与幸福！

李同学 17岁 学生

健身是我半个生命

谈到健身，17岁的李同学一脸神气，学计算机网络的他，跟一般同龄人相比，身材显得格外的健硕，他告诉笔者，自己原本也喜欢健身，但没有那么痴迷，在同寝室朋友的鼓励和推荐下，每周至少会在金吉鸟锻炼六次，加上平看些营养学的书，半年多的时间里，自己身上的肌肉越发健壮。拿着之前的照片和现在的对比，小李情不自禁地笑了，他说，“我就是向着专业健身发展，所以健身器材是否完备对我来说很重要，除此以外，金吉鸟无论是环境还是服务都让人感到十分体贴，现在健身就是我的半个生命，以后想做个健美教练，投身到健身的行业中去！”

武先生 29岁 教育工作者 将减肥进行到底

“要结婚了，再不减肥说不过去啊，”有在国外经历的武先生一直都有健身的习惯，但回国之后，由于工作压力、应酬等多方面原因，自己变得

有点懒，眼瞅着就要结婚了，看着身材不断走样的自己，心里很是着急。“选择金吉鸟并不是偶然，我也去探过几个健身馆，但金吉鸟的人气很高，而且工作人员不强制我办卡，而是跟据实际情况，给我些建议，让我自己选择，这点我感觉非常人性化，在锻炼的过程中，器械有故障，都会很快更换，非常有信誉！”

郭小姐 24岁 销售人员 舞出美美的气质

扬州美女郭小姐很喜欢这边的肚皮舞、芭蕾舞、瑜伽、热力球等操课，这里的教练细心、负责任，动作不到位，教练会亲自示范纠正，来了大半年，跟这边的会员、工作人员都相处得非常好，性价比很高，而且跟着男友一起健身，感觉十分愉快！

责编：宋昱 美编：江佳锳 组版：竺巍

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1200~1000m²。
联系人：周先生 电话：13390618587
联系时间：11:00-21:00
其它业务联系：025 83518368 822
联系时间：10:00 18:00

珠江路店 3周年
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）

专业瑜伽馆
南湖顶级店：水西门大街215号美高美大厦（水西门、湖西街路口）电话：58991299
桥北顶级店：大桥北路48号亚阳广场C3栋四层（桥北大洋百货后面）电话：58298899
龙江顶级店：龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话：86371997
虹桥顶级店：中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话：83171399
瑞金路顶级店：龙蟠中路117号达美新区商二楼 电话：84796899
珠江路端品店：珠江路88号新世界中心B座1102室 电话：84721128
太行宫顶级店：太平南路2号日月大厦4楼 电话：84653299
新街口端品店：白下路42号建邺大厦2706室 电话：84702468
牌楼巷会所店：牌楼巷47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话：86663232
苏州新区店：苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话：0512-81710118

健身俱乐部
桥北店：大桥北路48号亚阳广场C3栋四层（桥北大洋百货后面）
电话：58298899
南湖店：水西门大街215号美高美大厦（水西门、湖西街路口）
电话：58991299 58991300
珠江路店：珠江路88号新世界百货四楼（珠江路、上海街路口）
电话：84633677 84533678
龙江店：龙江新城市广场餐饮广场4楼（阿福KTV、老妈火锅城上）
电话：86299976，86299979
虹桥店：中山北路281号新城市虹桥中心三楼
电话：83171399
万源店：牌楼巷47-1（万源大厦附楼）
电话：86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院
权威证书，国际通用！
中秋国庆 双节同庆 欢乐共享
金吉鸟瑜伽学院推出特大惊喜
瑜伽、肚皮舞教练班（初中高）招报
特惠 3680元 仅限十名
优秀学员免费推荐就业
开课时间：每月1日，15日开课
报名截止日期：2012年9月30日
咨询热线：84799686
咨询QQ：1539348214
地址：太平南路2号，日月大厦4楼
公交路线：1，游2，15，25，31太行宫下