Cate 南京最权威的美食地图

美食休闲

跑步减肥方法最重要

跑步是一种有氧运动，长期坚持可以增加能量消耗从而降低体重，因而很多人都通过跑步来达到减肥的目的。但是单纯的跑步不一定能够燃脂减肥，如果不掌握方法，还可能适得其反。那么跑步减肥需要注意哪些呢？

健身课堂

掌握时间 跑步更轻松

1、跑步的最佳时机：早晨与傍晚

早晨与傍晚是跑步的最佳时机。早上空气清新，出外跑步活动一下全身，一边呼吸一边迎着温暖的阳光，此时紫外线不是太强，能从一早提高新陈代谢，让身体提早进入燃脂状态。而傍晚在吃饭前跑步也不错，气温没那么高，跑起步来也很轻松，对于控制食欲也有一定的帮助。

2、跑之前喝1杯水

在开始跑步前，可稍微吃点东西，补充一下体力，但注意不要吃太饱，并且尽量给点时间让食物消化，然后跑步前喝1杯水。跑步的途中，每15分钟补充一次水分，避免身体缺水。

3、跑累了停下来步行一下

不少人都觉得跑步很累，其实只要掌握技巧，跑步也是一件很轻松的事情。如果是一开始跑，不建议跑太久或强度太大。每周跑2次，每次跑10–15分钟即可，途中可加入步行，两种运动互相穿插进行，脂肪就能持续快速地燃烧起来。

掌握方法 跑步好处多

1、面朝前方

跑步的时候，挺胸抬头，面朝正前方，视线往远处望去，下巴尽量往前伸展。

2、打开胸廓

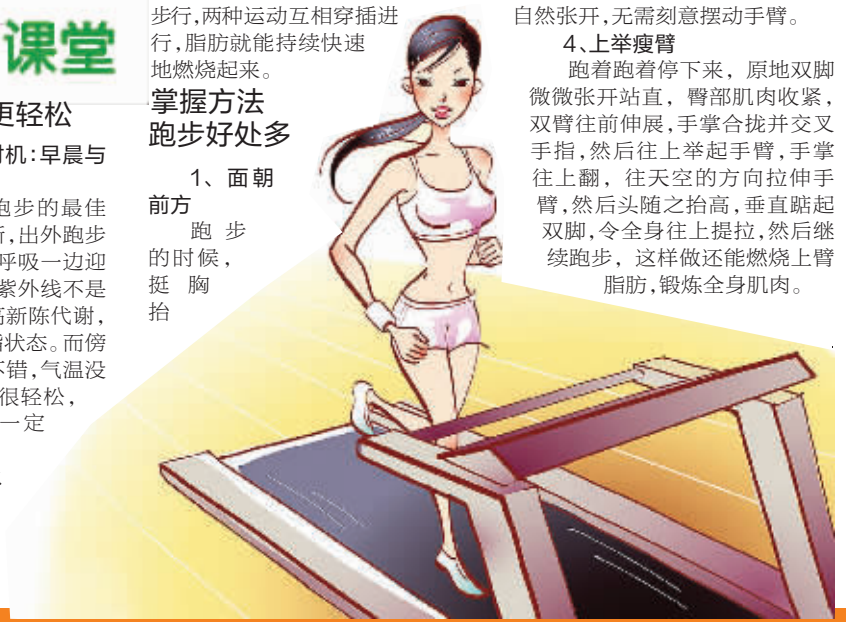
先深呼吸，令胸廓打开，这样能令上身挺直，在往前跑步的时候更能产生推动力，跑起来不费劲。

3、双臂放松

跑步的时候，两臂自然屈肘，放于两侧并放松，无名指与小拇指自然弯曲，大拇指、食指与中指则自然张开，无需刻意摆动手臂。

4、上举瘦臂

跑着跑着停下来，原地双脚微微张开站直，臀部肌肉收紧，双臂往前伸展，手掌合拢并交叉手指，然后往上举起手臂，手掌往上翻，往天空的方向拉伸手臂，然后头随之抬高，垂直踮起双脚，令全身往上提拉，然后继续跑步，这样做还能燃烧上臂脂肪，锻炼全身肌肉。



金吉鸟
——冬日健身好去处

惊喜链接：金吉鸟新店要开啦！两家直营店将分别在夫子庙秦淮体育中心和新街口开业。而新街口店将会成为金吉鸟连锁体系内南京第一个顶级的高端健身俱乐部。此外，大家可搜索“金吉鸟健身连锁V”，与金吉鸟新浪官方微博互动，了解金吉鸟带给大家的最新资讯！

赶在冬日前甩掉“包袱”

寒冷的冬天即将来临，近日来金吉鸟健身馆锻炼的人数明显增多，赶在冬日前甩掉堆积的脂肪，轻轻松松度过寒冬是每一个会员的愿望。据金吉鸟珠江路馆相关教练介绍，要有效地减掉“堆”起来的脂肪，最好的方法是器械训练加有氧训练，一周不少于3次，每次多于1小时。金吉鸟教练建议会员可以选择跑步机、登山机这类有氧训练进行全身减脂，如果觉得枯燥，也可以选择金吉鸟丰富多样的操课。比如动感单车快速大量燃脂，搏击操、杠铃操更是无氧结合有氧的最佳选择，会让你在塑型的同时减掉全身多余的脂肪，此外还有拉丁操、踏板操、综合舞蹈、健身球、瑜伽、街舞、爵士等都是很不错的选择。

选择最专业的健身会所

金吉鸟健身连锁是南京规模最大、连锁店最多的健身机构，下辖11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，覆盖南京各大繁华地区。短短的几年时间，金吉鸟已经拥有了无数的粉丝，而一流的环境、专业的课程和实惠的价格，则是金吉鸟大受欢迎的主要原因。

在金吉鸟任何一家分店，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。除了环境舒适外，金吉鸟还高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教，整个教学团队的师资力量一直维持南京顶尖教学水平。

责编：宋昱 美编：孙月 组版：宋玮

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1200~1000㎡。
联系人：周先生 电话：13390918587
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

热烈祝贺
金吉鸟健身进驻秦淮体育中心
预售在即 敬请期待
诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员，联系电话：025-83518366
金秋十月 优惠多多 详情请洽各门店

专业瑜伽馆
南湖顶级店：水西门大街213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号弘阳广场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号新城市虹桥中心二楼 电话：83171399
瑞金路顶级店：龙蟠中路317号达美自天南二楼 电话：84796899
珠江路精品店：珠江路88号新世界中心B座1102室 电话：84721128
大行宫顶级店：太平南路2号口月大厦4楼 电话：84653299
新街口精品店：石鼓路42号建华大厦2706室 电话：84702168
牌楼巷会所店：牌楼巷47号（金吉鸟万源健身会所内） 电话：86663232
苏州新区店：苏州新区综艺广场不夜城7楼 电话：0512-61710118

健身俱乐部
桥北店：大桥北路48号弘阳广场C3栋四层（桥北大洋百货后面）
电话：58298899
南湖店：水西门大街213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、共青团路口）
电话：84533677 84533678
龙江店：龙江新城市广场餐饮广场4楼（河酷KTV、老妈火锅楼上）
电话：86299976，86299979
虹桥店：中山北路281号新城市虹桥中心二楼
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！
惊喜套餐：爵士舞+土耳其舞+民族舞+舞韵瑜伽+形体梳理球操
原价12800元
惊喜价4680元
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
咨询热线：84799686
咨询QQ：1539348214
地址：太平南路2号，口月大厦4楼
公交路线：1，游2，15，25，31大行宫下