

南京最权威的美食地图

Cate

# 美食休闲



生命在于运动,传统的运动方法,如跑步、登山、健身等已为大家熟知,但是,还有一些让你更加健康的“偏方”,也许你还不知道,本期《健身大课堂》就为大家介绍一些另类的健身运动,可不要小瞧它们哦,对于强身健体可是有很大的作用呢!

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴蕾 整理

## 另类运动的强身秘笈



### 雨中行——吸收“空气维生素”

下雨时空气中含有大量的负氧离子,它们有“空气维生素”的美誉,有助于降低血压、松弛神经、消除郁闷。此外霏霏细雨对肌肤的轻柔按摩,也可以增强机体对外界环境的应变力,有效预防感冒。

### 水中跑——打造完美曲线

人在水中活动的受阻感是在空气中的800多倍,做同样的动作,人在水中与在陆地相比要多用6倍以上力气,消耗的热量也是在陆地上的3倍多。因此,水中跑能大大促进人体新陈代谢,防止脂肪过分堆积。水中跑对预防神经衰弱、改善脑部血液循环、防止动脉硬化也很有效果。长期坚持水中跑还可以调节人的姿势与脊柱的生理弯曲,打造完美的生理曲线。

需要注意的是要在热身后再入水,并且要循序渐进,累了要停下来

休息一下。

### 冷水浴——显著提高免疫力

现代医学研究证明,冷水浴的“寒颤”冲击能使细胞释放大量的电能,使体温在短时间内升至40℃。瞬间高温有杀死微生物、病毒的作用,并能刺激细胞活动,显著增加白细胞数量,提高人体免疫力。

但是冷水浴并非人人都适合,年长者、体弱者、高血压病人不要尝试。

### 赤足行——按摩“第二心脏”

足底是很多内脏器官的反射区,被称为人的“第二心脏”。赤脚走路时,对足底的刺激能增强神经末梢的敏感度,调节植物神经系统和内分泌系统。

经常使双脚裸露在新鲜空气和阳光中,能增进末梢血液循环,提高抵抗力和耐寒能力,预防感冒或腹泻等症。赤足行的另一种功效是释放人体积存过多的静电。

## 中西合璧 健身给力



### 白领都爱普拉提

工作在办公室的白领长期保持一个姿势,加上缺乏锻炼和饮食失调,很容易出现各种肌肉问题。普拉提吸取了东西方文化,兼容了生理与心理的相关研究成果,是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的运动。有规律地进行普拉提锻炼可以纠正身体姿态,放松腰部、颈部肌肉,解决肩部问题,收紧手臂、腹部的松弛肌肉。现在天气转凉,从事户外运动需要更大的毅力,因而普拉提这项既可健身、又可减肥的室内运动受到了众多白领的喜爱。

### 专业还是金吉鸟

普拉提健身运动虽然不受

空间的限制,但是由于所有动作是围绕人体的下腹部区域,如果动作不到位,最容易引起肌肉拉伤和腹部酸痛等,需要有正规的教练在旁边进行引导。金吉鸟健身连锁是南京地区规模最大、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,有着丰富的行业管理经验,所聘的教练均受过专业训练,都是业内佼佼者,深受会员喜爱。

在金吉鸟学习普拉提,可以享受到最舒适、安全的运动环境,而且每位学员都有专业教练全程指导。但是需要注意的是,并非所有人都适合练习普拉提,如果需要练习,一定要在专业教练的指导下进行。

责编:宋昱 美编:孙月 组版:丛二巍



# 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 1200~1000m<sup>2</sup>。

联系人: 周先生 电话: 13390618587  
 联系电话: 11:00-21:00  
 其它业务联系: 025-83518368 822  
 联系电话: 10:00-18:00

## 金吉鸟健身连锁

### 新街口顶级店 (含游泳池)

### 夫子庙店

# 创始会员特惠招募中

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员, 联系电话: 025-83518366

#### 新街口顶级店

地址: 新街口淮海路苏宁电器7-8楼  
(新店筹备, 各门店接受特惠预定)

#### 夫子庙店

地址: 平江府路162号秦淮体育中心2楼  
电话: 025-52251300

#### 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、湖南街路口) 电话: 58991299  
 桥北顶级店: 大桥北路48号太阳广场C3楼B区 (桥北大洋百货后面) 电话: 58208820  
 龙江顶级店: 龙江新城广场二栋运动品牌专卖区 电话: 86371997  
 虹桥顶级店: 中山北路281号新城虹桥中心三栋 电话: 83171399  
 瑞金路旗舰店: 龙蟠中路117号达美铂尔曼二楼 电话: 84796889  
 珠江路精品店: 珠江路85号新世界中心B座1102室 电话: 84721128  
 人行宫旗舰店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653239  
 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦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  
 苏洲新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 8512-81719118

#### 健身俱乐部

桥北路: 大桥北路48号太阳广场C3楼B区 (桥北大洋百货后面) 电话: 58208820  
 南湖店: 水西门大街213号美高美大厦 (水西门、湖南街路口) 电话: 58991299 38991300  
 珠江路店: 珠江路85号新世界百货四楼 (珠江路、丹凤街路口) 电话: 84644577 84533678  
 龙江店: 龙江新城广场餐饮广场4楼 (阿玛尼、老媽火锅楼) 电话: 86299976 86299979  
 虹桥店: 中山北路281号新城虹桥中心三栋 电话: 83171399  
 万源店: 牌楼巷47-1 (万源大厦附楼) 电话: 86664242 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, 日月大厦4楼

公交线路: 1, 2, 4, 15, 26, 31人行宫下