

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。

普拉提健身运动虽然不受

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

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，所聘的教师均受过专业训练，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：三巍

金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训



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

健身俱乐部

桥北店：大桥北路18号弘阳广场C座4层（桥北大洋百货后面）
电话：58298899
南湖店：水西门大街213号关高美大厦（水西门、湖西街路口）
电话：58991299 58991300
珠江路店：珠江路68号新世界百货四楼（珠江路、井岗山路口）
电话：84514577 84533678
龙江店：龙江新城市广场餐饮广场4楼（阿斯蒂V、老妈火锅旁边）
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：珠江巷47-1（万源大厦附近）
电话：86661242 86619295

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：13390618537
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

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

公交路线：1, 8, 2, 15, 29, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 7510, 7511, 7512, 7513, 7514, 7515, 7516, 7517, 7518, 7519, 7520, 7521, 7522, 7523, 7524, 7525, 7526, 7527, 7528, 7529, 7530, 7531, 7532, 7533, 7534, 7535, 7536, 7537, 7538, 7539, 75310, 75311, 75312, 75313, 75314, 75315, 75316, 75317, 75318, 75319, 75320, 75321, 75322, 75323, 75324, 75325, 75326, 75327, 75328, 75329, 75330, 75331, 75332, 75333, 75334, 75335, 75336, 75337, 75338, 75339, 75340, 75341, 75342, 75343, 75344, 75345, 75346, 75347, 75348, 75349, 75350, 75351, 75352, 75353, 75354, 75355, 75356, 75357, 75358, 75359, 75360, 75361, 75362, 75363, 75364, 75365, 75366, 75367, 75368, 75369, 75370, 75371, 75372, 75373, 75374, 75375, 75376, 75377, 75378, 75379, 75380, 75381, 75382, 75383, 75384, 75385, 75386, 75387, 75388, 75389, 75390, 75391, 75392, 75393, 75394, 75395, 75396, 75397, 75398, 75399, 753100, 753101, 753102, 753103, 753104, 753105, 753106, 753107, 753108, 753109, 753110, 753111, 753112, 753113, 753114, 753115, 753116, 753117, 753118, 753119, 753120, 753121, 753122, 753123, 753124, 753125, 753126, 753127, 753128, 753129, 753130, 753131, 753132, 753133, 753134, 753135, 753136, 753137, 753138, 753139, 753140, 753141, 753142, 753143, 753144, 753145, 753146, 753147, 753148, 753149, 753150,