

# 美食休闲

## 金吉鸟 快乐运动至上无敌 ——本周末《江南style》课程震撼上演

韩国大叔PSY的《江南Style》的骑马舞,令无数人为之疯狂!金吉鸟自本周六、日重磅推出的《江南STYLE》课程将震撼上演!(收费标准为金吉鸟会员100元/人,非会员200元/人,共计2个课时)。想跳骑马舞的朋友快来金吉鸟,尽情和朋友一起high起来吧!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哦!

**健身大课堂** 冬天运动不同于其他季节,因为天气寒冷,准备工作往往要充分,不然很容易受伤,而且选择室内有氧运动也有很多讲究,不注意细节的话,非但不能减肥,还会损害身体健康。

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴蕾 整理

## 冬季减肥 细节不可忽视



### 1 要选择合适的衣服

在冬天运动中合适的衣服对于减肥会起到事半功倍的作用。因为在冬天运动中,适当的衣服会让身体内的热量不断地散失,并且可以加速消耗掉身体内的脂肪,让赘肉快速地从自己的身上甩掉。除此之外,还可以让身体内的血液循环加速,让身体内的代谢进行着高速的运作,瘦身的最终目标更加明显。

### 2 室温最好维持在20℃

冬天很多MM为了避免在外面受到寒风的侵袭,一般情况下都比较喜欢通过室内运动来进行适当的锻炼,从而帮助消耗脂肪。

专家指出,冬天最适宜运动减肥的室内温度应该是20℃。在这个温度下,会让MM在做运动的时候能够充分地伸展,从而充分地发挥着身体的代谢功能,让多余的脂肪不断地被消耗。

除此之外,MM在这种舒适的恒温中也会不知不觉地延长运动时间,让脂肪在运动中彻底消耗。

### 3 室内的通风非常重要

为了确保运动时室内的温度保持恒温的状态,很多时候通风都不是很好。但是很多MM在冬天中主要的运动都是有氧运动,如果不能确保良好的通风,反而会影响身体的代谢功能,让整个

运动减肥的功效也不明显,严重的话还会导致呼吸困难等问题的产生。在冬天实施运动减肥的时候一定要注意,随时要保持着房间的通风。

### 4 运动前要充分热身

冬天,人体中的器官会因寒冷的天气而进行着收缩运动来保护自己,如果在这个时候不做充分的热身运动的话,身体的活动范围就会比平时收缩,从而难以充分地锻炼到身体的肌肉,而赘肉也不能在运动中充分地消耗。所以,为了确保冬天的运动减肥不做无用功,在运动之前一定要充分热身,让全身能够充分自由地舒展。



### 用健身打倒“职场亚健康”

李女士称,与很多会员一样,自己也是朝九晚五的白领,薪水的增长伴随而来的是精神压力的加大以及脖颈、脊椎等身体部位的酸痛。“身体是革命的本钱,用身心健康换黄金是得不偿失的,于是我选择用健身改变职场的亚健康状态。金吉鸟是南京知名的性价比非常高的健身连锁机构,珠江路店离我工作的写字楼也很近,所以我在金吉鸟办理了年卡。”

在金吉鸟健身快半年了,李女士说:“我感觉自己比以前身心健康了许多。以前总是坐在办公室,精神疲惫,办事效率也低,经常健身后我感觉精神充沛多了,就连例假时的痛经程度也减轻了。现在,健身已经成为我调剂生活的一项重要活动,不亚于女人天性最爱的逛街!”

### 众口皆碑 无与伦比

提到金吉鸟,很多人总会滔滔不绝:“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,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、杠铃操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、普拉提、游泳等。此外,金吉鸟新店即将开业,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。

责编:宋昱 美编:孙月 组版:黄伟



# 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  
联系电话:11:00-21:00  
其它业务联系:025-83518368-822  
联系时间:10:00-18:00

## 金吉鸟健身连锁 新街口旗舰店(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,简历发至jinjiniao@126.com

#### 新街口旗舰店

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:东西门大街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号太阳广场C3栋4层(桥北大洋百货后面)电话:58208830  
龙江顶级店:龙江新城市广场1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  
瑞金顶级店:龙蟠中路117号达美国际南二楼 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  
人行宫旗舰店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:54653299  
新街口精品店:石鼓路42号建华大厦2706室 电话:84702468  
锦峰会所店:锦峰巷47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话:88663232  
苏州新区店:苏州新区绿岛广场不夜城1楼 电话:6512-51710118

#### 健身俱乐部

桥北路:大桥北路48号太阳广场C3栋4层(桥北大洋百货后面)电话:58298899  
水西门: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68号新世界百货四楼(珠江路、龙凤街路口)电话:84511677 84531678  
龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿酷KTV、老妈火锅楼上)电话:86299676, 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:锦峰巷47-1(万源大厦附楼)电话:88663232 86619295

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

### 七轮能量瑜伽

#### 培训主题:

如何运用瑜伽,激活体内能量,克服自身障碍,突破练习瓶颈,清楚认识自我。

#### 培训导师:西瓦

#### 开课时间:

2012年12月16日——12月21日

#### 开课收费标准:1980元/6天

(本院原毕业学员可凭毕业相关证件享受折优惠)

## 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, 15, 24, 31 人行宫下