

美食休闲

你白减肥了吗?

运动减肥失败的MM一是因为没有毅力,二是因为缺乏正确的运动减肥常识。错误的减肥观念和做法会直接影响减肥效果。因此摆脱错误的运动减肥常识,对实现完美变身至关重要。那么生活中女性运动减肥存在的误区有哪些呢?

□现代快报记者 宋昱 实习生 吴蕾 整理

健身大课堂

误区1

空腹运动有害健康

大多女性不喜欢空腹运动,是因为空腹时人处于血糖低的情况,运动的话常会出现头晕、乏力等症状。但是有些运动如果在空腹时进行,能收到更好的减肥效果。

美国有研究发现,饭前1-2小时,在空腹的情况下进行定量步行、跳舞、慢跑、骑自行车等运动都有助于减肥。这些运动能有效消除脂肪,还不会影响健康。

误区2

多运动,就能有效减肥

运动会消耗人体内的能量,帮

助燃烧脂肪,因此有些减肥的女性就长时间地运动。但是减肥并不能仅靠多运动就能达到目的。

要想成功减肥除了运动还需要配合合理的饮食,否则即使你运动数小时,运动后的暴饮暴食都会将你的努力摧毁,这样又怎能有效减肥呢?计算自己每天摄入的卡路里数,要小于基础代谢以及运动消耗的卡路里的总和,这样才不会有多余的脂肪积聚在身体里面。

误区3

30分钟慢跑能减肥

增加慢跑时间能达到有氧运动阶段,从而燃烧脂肪。但是有实践表明,要燃烧人体内的脂肪必须

要让有氧运动时间超过40分钟。少于这个时间的有氧运动,脂肪消耗均不明显,不足以达到减肥的目的。

误区4

运动越剧烈,效果越佳

持久的小强度有氧运动能使人消耗多余的脂肪。运动强度增大,脂肪消耗的比例反而相应减少。因此,轻松平缓、长时间的低强度运动或心率维持在100-124次/分的长时间运动最有利于减肥。

有氧运动是最佳的燃脂运动。如果不能帮助你燃烧脂肪的话,就算是运动强度再大再激烈,这种运动对于减肥也是没有效果的。

我健身 我快乐

人都是有惰性的,虽然知道运动有益于身体健康,但是繁重的工作、数不清的应酬往往消磨了运动的热情。再加上现在天气越来越冷,坚持健身运动的人也越来越少了,似乎健身已成为现代人的一种负担。但是我健身,我快乐,能够把健身当作一种快乐的人,才是真正领悟了健身真谛的人。



冬季健身正当时

冬天,人们为了御寒会不自觉地过分摄入热量,此时如果不注意锻炼消耗,来年脱下厚厚的冬衣,等待你的就是一层层的脂肪了,所以减肥健身的关键时机不是夏天,而是冬天。很多人刚开始健身找不到方法,常常会半途而废,或者将健身当成一种负担,每一次去都是一种折磨,这些情况最终都不能取得良好的效果。健身是一件需要长期坚持的事情,首先要制订明确的健身计划,根据自己的爱好和体质情况,选择适宜的练习方法,锻炼的活动量和强度,要由易到难,由少到多,由轻到重,循序渐进。真正认识健身的价值,才能享受健身过程中的快乐。

快乐就在金吉鸟

很多人在一起健身锻炼可以激发运动热情,而且由教练的专业指导,往往可以让健身事半功倍。热爱健身的朋友都知道,金吉鸟是南京规模最大、连锁店最多的健身机构,下辖14家金吉鸟专业瑜伽馆,8家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学院,其全力打造“金吉鸟健身俱乐部”品牌,涵盖了瑜伽、游泳、跳操、器械等项目,以丰富的内容得到健身群体的喜爱。

要想拥有完美的体形就要培养健身的乐趣,在持久的锻炼中达到理想的目标。据悉,夫子庙秦淮体育中心和商业街口的金吉鸟两家直营新店即将盛大开业!同时,年底大型促销活动正火热进行中,感兴趣的市民千万不要错过哦!



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1200~4000㎡。

联系人: 吴先生 电话: 13340818687
 联系时间: 11:00-21:00
 其它业务联系: 025-85518386 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

年终大型促销活动进行中

详情咨询各门店

专业瑜伽馆

南湖顶级店: 永西大街215号美高美大厦 (永西门,湖西街路口) 电话: 58891399

桥北顶级店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋4层 (桥北大洋百货后面) 电话: 58236889

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28号新城市虹桥中心3楼 电话: 89171399

瑞金亭顶级店: 龙蟠中路517号达美百货二楼 电话: 84796899

珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心6楼1102室 电话: 82721128

大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84654299

新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702488

栖霞会所店: 栖霞路47号金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663232

苏州新区店: 苏州新区绿茵广场不夜城1楼 电话: 6512 61710118

健身俱乐部

桥北店: 大桥北路48号弘阳广场C3栋4层 (桥北大洋百货后面)

电话: 58296899

南湖店: 永西大街215号美高美大厦 (永西门、湖西街路口)

电话: 58891299 58891300

珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼 (珠江路、丹凤街路口)

电话: 84533677 84533678

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: 86299976 86299979

91桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心3楼

电话: 89171399

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!

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, 23, 31大行宫下

责编: 宋昱 美编: 孙月 组版: 宋玮