



雾霾天 你还坚持锻炼吗?

遇到雾霾天气,大家要尽量减少外出,但是不能因为天气,就偷懒不锻炼了哦,当然,要运动的话,最好是选择室内的温和项目。

现代快报记者 宋昱 整理

健身大课堂

一、运动最好室内进行
根据今年1月1日开始实行的我国《环境空气质量标准》,当遭遇重度污染天气时,心脏病和肺病患者的症状会明显加剧,运动的耐力会降低,健康人群会普遍出现症状。空气质量不容乐观,因此室内运动应该是体育锻炼的最好选择。

雾霾天气状态下进行户外锻炼,毫无疑问吸进的有害气体会比平常多。此外,冬天进行体育运动时人体的血液循环加速、毛孔扩张,若此时人体处在一个相对寒冷的环境中且没有良好的保暖措施,免疫系统会受到一定的冲击,一些疾病便有机可乘了。

去健身房是一个比较好的选择,毕竟大型健身房里除了有专业教练指导和多种训练方式之外,还有条件在锻炼出汗之后马上洗澡、更衣。这种气候下即使在家里做做徒手操或者举哑铃也比户外运动好,其实简单的徒手操也可以把全身所有的肌肉关节都练好。

二、运动项目宜舒缓

室内运动可以选择的项目很多,比如在健身房健身、跳操,在体育馆打篮球、打羽毛球、游泳,也可以在家里做做瑜伽等。健身教

练认为,无论偏爱什么项目,热身工作一定要做足。天气冷,人体关节分泌滑液慢,骨质密度相对也低,肌肉要比夏天僵硬,所以需要足够的时间热身以后才可以进行运动,否则容易出现抽筋和受伤等情况。但是,我们不提倡特别剧烈的运动,比如球类等项目在身体没有充分活动开的情况下更容易出现意外。

建议大家更多选择太极、快步走等相对舒缓的运动,快走消耗的能量并不比跑步少,所以从锻炼的角度来说效果也非常好。特别是对老年人来说,快步走还降低了运动风险,走的时候手里如果拿两个小小的哑铃,长期坚持下去甚至可以增加骨密度。

三、下午2:30到6:00锻炼最佳

锻炼时间方面,以下午2:30到6:00左右为佳:晨练真的不太好,一方面人体机能还没有彻底“唤醒”,另一方面早晨和晚上的空气质量是比较差的时候。

需要注意的是,运动时间不宜过长,过度反而会导致人体免疫力降低,更容易感冒患病。一旦身体出现不适症状,就一定要停下来休息,千万别勉强支撑。



过了个大年大餐享用的太多了吧?可是这春节一过,春天接踵而至,网上有人说,每逢佳节胖三斤,春节后你胖了多少呢?一年之计在于春,快快运动起来吧!二月不减肥,三月没人追,四月脂肪堆,五月恋情吹。很多人担心健身场馆太多不知如何选择,那么还是来名牌健身馆金吉鸟吧,品牌才是您曼妙身材的保障!

金吉鸟健身: 品牌才是您曼妙身材的保障

金吉鸟目前又拓展了两家直营店,一家是在夫子庙秦淮体育中心,另一家店将开在新街口,值得一提的是,全套设施包括泳池、瑜伽馆等都将囊括在内的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!

现在不少美女想减肥瘦身,但是又想离自己近一些,这样更加方便,那么选择金吉鸟是最合适不过的了。它是南京首屈一指的大型连锁健身俱乐部,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,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区,成为南京举足轻重的健身王牌。一流的设备、一流的师资、一流的环境为市民提供了高品质的健身场所。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。“金吉鸟瑜伽学院”是唯一一家被国际瑜伽联盟及



印度当地政府授权的权威认证机构,目前开设晚班、全日制与周末班,满足学员不同时间段的需求。

小编自己比较喜欢有氧拉丁,跳舞的节奏很快,在不知不觉中已经大汗淋漓。不仅达到瘦身的效果,而且还能塑造完美的体形,工作压力也得到了释放。传统健身项目有时候单调,没有毅力的朋友们可以多参加舞蹈课程,塑造曼妙身材的同时也学会了一项技能。

此外,大家可与金吉鸟健身连锁新浪官方微博进行互动,搜索“金吉鸟健身连锁V”,了解更多金吉鸟健身资讯以及给大家介绍的丰富的健康秘诀!健身达人们一起加入金吉鸟,畅享健康生活吧!



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

新街口旗舰店 (含游泳池)

创始会员特惠招募中

地址:新街口淮海路苏宁电器7-8楼 电话:13390778997

(新店筹备,各门店接受特惠预定)

恭贺新春 优惠多多

各店优惠详情,请咨询各门店

专业瑜伽馆

- 南湖顶级店 电话: 58991299
- 桥北顶级店 电话: 58298899
- 龙江顶级店 电话: 86371997
- 虹桥顶级店 电话: 83171399
- 瑞金路顶级店 电话: 84796899
- 珠江路精品店 电话: 84721128
- 大行宫顶级店 电话: 84653299
- 新街口精品店 电话: 84702468
- 牌楼巷会所店 电话: 86663232
- 苏州新区店 电话: 0512 68186026

健身俱乐部

- 桥北店 电话: 58298899
- 南湖店 电话: 58991299
- 龙江店 电话: 86293699
- 虹桥店 电话: 83171399
- 万源店 电话: 86663232
- 珠江路店 电话: 84533678
- 夫子庙店 电话: 52251300

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: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

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员。
联系电话:025-83518366

瑜伽学院

权威证书·国际通用

特大喜讯 瑜伽教练、肚皮舞教练培训班

全日制班 周末班 晚班

报名进行中!!

优秀学员免费推荐就业

开课时间:每月1日,15日开课

待学考证、教师资格证书可减免部分学费

地址:太平南路2号,日月大厦4楼
公交线路:1, 2, 15, 25, 31大行宫下
咨询热线:84799686 咨询QQ:1539318214