



轻巧韵律球 5式塑造完美身材

健身大课堂

韵律球轻巧方便,韵律球塑身操简单易学,无论是在家里还是在健身室内,都可用韵律球来锻炼,每45分钟就能消耗3000-6000卡路里,足以达到减肥目的。

动作1:斜躺踢腿

仰卧在地上,脚跟与小腿置于健身球上,双手朝下支撑身体,靠双手和肩膀用力,将肩膀、背部、侧腰尽量抬起来,身体呈一条直线。保持这个状态,右腿抬起,脚尖绷直,坚持两个呼吸。然后再换腿,左右腿交替为一组,完成一组之后腰可以放下。完成10组。

塑身优势:锻炼侧腰和臀部肌肉。

动作2:仰卧起坐

臀部和腰部放松地躺在健身球上,双腿分开置于地面上,重心放在腿和臀部,双手抱头。吸气,靠腹肌力量将身体带动起来,保持2-3个呼吸,然后恢复到起始位置,在此过程中呼气。完成10-15个。

塑身优势:锻炼腹部的肌肉,由于靠在有弹性的健身球上,可以更好地达到塑身的效果。



动作3:抱球侧身

双腿并拢直立,左手将球抱在左侧,右手向上伸直,靠腰部的力量带动身体向左侧倾斜,保持这个动作2-3个呼吸,然后再恢复到原位,连续侧腰10次。再将健身球换到右手下,身体向右侧倾斜。连续侧腰10次。这样为一组,完成2-3组。

塑身优势:拉伸侧身的肌肉曲线,使腰部两侧肌肉线条更加窈窕。

动作4:平板支撑

小腿和胫骨置于健身球上,面朝下,身体俯卧,双手撑地,人体

保持在一条水平线上。腰部不要向下塌,保持2-3个呼吸。完成10组。

塑身优势:这个动作看似简单,其实锻炼的部位特别多,手臂、双腿、腰部等各个部位都塑形了。

动作5:俯卧支撑

将健身球置于胸部和腹部,面朝下,俯卧在健身球上,双手支撑在地上,左脚尖着地踮起,右腿尽量向后向上伸展,保持2-3个呼吸。然后再换腿拉伸。左右腿交替为一组,做10组。

塑身优势:使臀部下垂,大腿的线条更加紧致、细长。

健身减肥去哪里 当然要去金吉鸟

再瘦的女孩都觉得自己肥,再有型的女孩都觉得自己身材老是欠缺那么一点。节食吃药总归是对身体杀伤力太大,选择一家正规知名的健身机构对提高自己的生活品质尤为重要。男女老少不减肥,减肥就去金吉鸟!



金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、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,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、南湖、桥北等繁华地区,其全力打造“金吉鸟健身俱乐部”品牌,以多元化的课程内容赢得人们的青睐。

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!

想知道金吉鸟有哪些项目吗?瑜伽、普拉提、街舞、芭蕾、拉丁、民族舞、活力舞蹈、健身操等齐全的项目,可以满足不同顾客的需求。比如动感单车强调腿部的锻

炼,减少腿部的多余脂肪,在骑车过程中,同时带动背部、腰部、臀部及手臂的肌肉得到充分的锻炼。

肚皮舞注重腰腹臀等部位的肢体运动,来达到瘦身减脂的目的。女士们可以选择肚皮舞,尽情享受性感小蛮腰的绰约身姿。肚皮舞是一种健康的舞蹈,对女性的身体起着有效的保健作用。肚皮舞是一种全身运动,它让舞者的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的锻炼,从而提高身体的弹性和柔韧性。除了可收紧臀肌之外,肚皮舞还能调节女性内分泌系统,促进盆腔血液循环,内在按摩腹腔和子宫等器官,对月经不调、痛经等妇科疾病也有一定的辅助治疗作用。

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”,健身达人一起加入金吉鸟,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1200~4000m²。

联系人:周先生 电话:13390778997
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

待学生证、教师资格证可减免部分学费

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:1539348214