



春天健身 母子齐上阵

俗话说,一年之计在于春。春天来到,很多妈妈都会带着孩子去户外娱乐锻炼。时间一长甚至不知道到底带孩子去哪里玩好,记者发现了一个既能让孩子玩得高兴,又能强身健体,还能让妈妈保持身材的地方。没错,这就是集女性瑜伽、少儿跆拳道和舞蹈的静界-振道-风之舞连锁。

本版撰文 现代快报记者 昂洁

女性瑜伽 保持身材

女性当了妈妈之后,或多或少会更加重视身材和气质。瑜伽是一个外修形,内修气质,还可以健身、减肥、美容、减压的运动。练习瑜伽,一定要选择专业的瑜伽馆,像静界瑜伽是南京第一家专业瑜伽馆,也是南京第一家专业瑜伽教练培训基地。静界目前在江苏省南京市大行宫、新街口、五台山、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、龙蟠中路、夫子庙、雨花台、莫愁湖、仙林、奥体、江宁、浦口、玄武、迈皋桥等地点拥有二十四家直营专业瑜伽会馆,亦是南京规模最大、学员最多、人气最旺的专业瑜伽馆,选择他们家练习瑜伽,在交通上也方便很多,那么多的连锁店,总有一家您带着孩子一起去比较方便。

孩子跆拳道 强身健体

出名要趁早,学跆拳道更是如

此,不管是男孩还是女孩,都会爱上这项运动,关键是从这项运动上会受益匪浅,身心兼修。振道跆拳道,是中国专业跆拳道品牌。振道目前在南京已经拥有数十家直营专业跆拳道馆,系中国跆拳道协会团体会员单位,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。振道所有的教练均为专业全职教练,全部经过世界跆拳道联盟及中国跆拳道协会认证并有两年以上教龄;学员一卡在手,便可以随

时去各大分馆学习,更便捷轻松。会员小佳的爸爸说:“孩子很乐意去振道,看他跆拳道进步很快,并且结交了很多小朋友,身体比以前好多了,性格也更开朗了,做家长的感到很开心。”

少年民族舞 美体塑形

寓教于乐是相当重要的。“我们很民主,从不想逼着孩子去学东西,风之舞倒是不错,让孩子很感兴趣,能让孩子当成娱乐活动,又可以学到一技之长,我没事还能练练瑜伽呢。”会员贝贝的妈妈告诉记者。风之舞作为南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构,开设了少儿形体、民族舞、中国舞培训等课程,数十家直营连锁机构分布在南京各区县,为市民带来了最便利的服务。风之舞正合家长心意,儿童的注意力、模仿力、表演能力等学习能力都能得到有效地提高,并且孩子在跳舞的时候能够展现自己的风采。



健身操速度越快 效果越好?

不知道你是不是和记者一样,一开始都是冲着减肥的目的去健身的?

时下正流行的健身操,是一项很好的减肥健身运动。据介绍,健身操分舞蹈类和体能类。舞蹈类健身操例如拉丁舞、民族舞、有氧舞步等;体能类健身操分搏击操、单车等训练心肺功能的项目。健身操的音乐大多比较快,但是不是节奏越快,跳操的效果就越好呢?

健身效果不在速度

记者特地就此问题咨询了金吉鸟健身连锁的刘总监。“跳健身操必须掌握好节奏,不宜过快。快节奏的健美操不仅不能起到锻炼作用,还容易让运动量超负荷。”刘总监表示,健美操节奏过快,还容易让跳操者跟不上节奏,不能很好地完成动作,导致动作做不到位,造成运动伤害。

刘总监告诉记者,选择练习舞蹈类健身操,一开始体重会下一点,但时间一久效果就停滞不前了,因为舞蹈类的课程消耗有限。他透露了一个小技巧,如果在舞蹈操课的基础上加上一个力量训练,比如说肌肉练习、部位练习、杠铃操、搏击操等,能够在训练的同时,提升心肺功能和耐力,效果就会显著很多。



健身效果在频率

这是大家都很关心的一个问题,刘总监表示,平时在金吉鸟的会员,一般一个星期不少于3次,每次不少于一个小时,这样的频率才是有效的。平时跳操的能量消耗跟跳操的节奏有很大关系。节奏不够,脂肪就不容易分解。有人上健身操课就随便动一动,连身体发热度都不够就更谈不上减肥了。

刘总监建议,像单车这样的力量训练课,刚开始运动的人,先不要接触。做一些器械练习,等心肺功能和机体耐力提升之后开始从初级练习。有些会员一上来就练单车,10分钟就感觉要吐了,呼吸都很紧张,就放弃了。

因此每个人要根据自己的来健身馆的目的,在教练的配合下找到适合自己的运动方式,才能健康地减肥瘦身。



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

奥体店

新街口旗舰店 (含游泳池)

创始会员特惠招募中

新街口V会所地址: 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)

奥体店地址: 江东中路235号雨润国际广场中央商场5楼 (奥体东门正对面)

阳春健身季, 优惠多多, 详情请咨询各门店

专业瑜伽馆		健身俱乐部	
南湖顶级店	电话: 58991299	桥北店	电话: 58298899
桥北顶级店	电话: 58298899	南湖店	电话: 58991299
龙江顶级店	电话: 86371997	龙江店	电话: 86293699
虹桥顶级店	电话: 83171399	虹桥店	电话: 83171399
瑞金路顶级店	电话: 84796899	万源店	电话: 86663232
珠江路精品店	电话: 84721128	珠江路店	电话: 84533678
大行宫顶级店	电话: 84653299	夫子庙店	电话: 52251300
新街口精品店	电话: 84702468	新街口V会所	电话: 13390778997
牌楼巷会所店	电话: 86663232		
苏州新区店	电话: 0512-617101182		

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: 18651614499
 联系电话: 11: 00-21: 00
 其它业务联系: 025-83518366
 联系电话: 10: 00-18: 00

瑜伽学院

权威证书·国际通用

特大喜讯

肚皮舞教练班 二合一课程
爵士舞教练班

原价10880元 优惠价 7800元

全日制班 周末班 晚班

优秀学员免费推荐就业

开课时间: 每月1日, 15日开课

持学生证、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, 游2, 15, 25, 31大行宫下
 咨询热线: 84799688 咨询QQ: 1514253491