

夏季瘦出S身材

这些运动最有效

夏日的脚步越来越近了，到底何种运动方式对女性的身材比较有益？

踏板操改善形体

踏板操作为一种健美操的形式在国际上日益成为时尚的减肥方法。其原因是踏板操是把体能测试中的台阶练习与健美操的动作和步伐结合，放在特制踏板上完成，因此，它具备了健美操的所有特点，再加上其高度可以调节，健身者可以根据自身情况很容易地保持运动减肥的有效强度，更有效地提高自身的协调性，尤其适合那些想改善形体的现代女性。

肚皮舞减少腹部赘肉

肚皮舞的燃脂效果首先从腰腹部开始，随后逐渐波及手臂、臀部、大腿、肩膀等部位。在减肥效果上肚皮舞和瑜伽不同，瑜伽是一种缓慢的塑形过程，而肚皮舞效果更突出，也不需要和其他的健身项目配合，坚持一段时间后能发现腰腹部赘肉明显减少，很适合刚生过孩子的朋友进行产后身材恢复。据南京金吉鸟健身中心瑜伽学院的徐老师介绍：“如果仅是想普通健身，一周两次的训练量即可。但要达到减肥燃脂的效果，一周需进行三四次，每次最少一个小时的练习，平均每次能消耗1000卡路里，坚持一个月减去5—8斤是没问题的。”

文/现代快报记者 昂洁

越美丽 悦生活

金吉鸟健身连锁暑期瘦身—元，3个月980元。

咨询电话：83518366。



明道瑜伽华丽升级 高温瑜伽畅快淋漓



高温瑜伽又叫热力瑜伽，在38℃—40℃的高温环境中做瑜伽，藉由一些扭转弯曲伸展的静态动作，能加速体内排毒，调节内分泌系统，减脂效果明显。久坐在办公室吹空调的上班族能体验到大汗淋漓之后的畅快。

由于高温瑜伽需在封闭的房间内进行，室内很容易变得干燥，空气质量低下。不同于其他培训机构在地板下铺电阻丝，明道瑜伽馆是南京地区少数使用水暖地热设备的培训机构，在地板下铺设纯水管，通过加热水来提升场馆温度。店内管理者告诉记者：“用电阻丝加热在很短时间内学员就会感觉烫脚，脚感比较好，但是其实非常干燥！水暖虽然更消耗能源，成本高，但它能在几个小时内慢慢加热，会员上课过程中感觉不到燥热，但是能耐畅淋漓地出汗排毒！”明道瑜伽在新街口和鼓楼店全新升级，场馆里新增空气净化器，不会充斥着难闻的汗味，这对于皮肤也有好处：“我们的身体在

运动的过程中始终被温和、湿润的空气包围着，不会觉得干燥，皮肤也会得到滋养，变得滑嫩。”

夏天人体新陈代谢加快，消耗快，在练习前2小时要吃一些如米饭、面条、蔬菜、水果等碳水化合物，不然在练习中容易出现低血糖的现象。新店中还设置了专门的休息区，提供免费的季节性营养餐，有养生粥、果汁等，帮助你补充能量。浴室全部采用直供水，保证恒温，让你舒舒服服地洗去一身疲惫。另外，新店中还设有独立的私人教室、VIP绿色通道，能提前预约一对一教学，让你运动得更舒心。

文/实习生 董思文 现代快报记者 昂洁 摄/现代快报记者 马晶晶

越美丽 悦生活

6月底之前续卡或者办新卡可享受每年减免300元现金的活动，VIP卡学员还有充10000送1800，充15000送3800等系列活动的。

咨询电话：83209798



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

奥体店 (6月30日开业)

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

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)

夏季瘦身，优惠多多，详情请咨询各门店

暑期瘦身卡

2个月780元

3个月980元

备注：凭教师证、学生证立减80元

可选常温瑜伽、高温瑜伽或健身

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
 唐楼巷会所店 电话：86663232
 苏州新区店 电话：0512-617101182

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
 奥体店 电话：13913995012
 新街口V会所 电话：13390778997

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：18651614488
 联系时间：11:00-21:00
 其它业务联系：025-83518366
 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 肚皮舞瘦身班开课啦！

1500元20次 送 10次

让我们舞动起来，享瘦一夏

优秀学员免费推荐就业

持单证、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、新2、35、31大行宫下
 咨询热线：84799886 咨询QQ：1514289491