

# 12个“狠招”，让运动升级

有些人拼命锻炼体形却改变很小;有些人尝遍各种方法最终却只得放弃;塑身的成功者到底有哪些秘诀?我们该怎么做?下面12条来自成功者的经验,会带给你惊喜。



## 秘诀1

想一想“魔鬼身材”的样子

能拥有“魔鬼身材”的人只是百万分之一,基本上属于“魔鬼”,没凡人什么事,没有必要为此去折磨、虐待自己的身体,量身定做,因材施教“练”才是正确的方式。在头脑中描绘出适合自己的理想体形,才能有的放矢,快速接近目标。

## 秘诀2

减肥不能减“心”

研究人员发现,为避免某些疾病的发生,健康综合水平要比身体脂肪含量比例更为重要。平衡的锻炼计划应该包含心血管系统和体重等若干方面,比如改进骨密度状况、降低胆固醇和胰岛素水平、改善血压等,而所有这些都标志着你的健康状况和身体强壮程度。

## 秘诀3

计划是用决心订出来的

详细计划可以确保力量训练和心血管系统得到充分锻炼,保证锻炼的效果。这有点像去超市买东西,事先写好购物清单要比在货架之间盲目徘徊效率高,好脑瓜不如烂笔头,详细写出来,让你的锻炼更有规律。

## 秘诀4

锻炼前增加进食量

锻炼时,碳水化合物是身体主要燃料的来源,增加一些蛋白质、脂肪或纤维成分的摄入可以降低碳水化合物的消耗速率,使燃料持续长久,保持能量源源不断供给。

## 秘诀5

你用心律检测器吗

常有可能发生这样的情况,锻炼过度或者锻炼不足,而你却毫不知情,心律检测器可以使你随时改变运动强度,不会因为不知道而浪费时间做无用功。

## 秘诀6

仅有一种训练方式是不够的

许多需要塑身的部位,比如大腿、上臂、背部等,实际上是由一组一组的肌肉群组成,需要用几种不同的锻炼方法从各种角度去深化刺激每一组肌肉群,这样才能够更快地达到锻炼效果。

## 秘诀7

吸气、呼气、再吸气,收缩腹部“交响曲”

收缩腹部,要把意念指向腹部深层肌肉,目的是保持腹部的平坦和紧绷。

## 秘诀8

不是每段强度都适合你

当运动心率达到最大可能的70%~80%的水平时,会最大程度地燃烧热量和脂肪,如果低于这个心率(比如50%~60%)水平,则脂肪燃烧会大打折扣。只有当摄入量小于燃烧热量时,减肥才开始产生效果,所以不管是从哪里来的热量,只要把它们燃烧掉就是胜利。

## 秘诀9

别四平八稳地锻炼

身体和头脑都需要持续的激励和新鲜感,才能接受新的

挑战,一成不变、墨守成规是锻炼的大忌。当你在跑步时习惯了较快的速度和较陡的斜坡时,就应该开始着手改变已经形成的状态。成功减肥和成功塑身的人总是不停地改变自己锻炼的方式和强度,这样做的目的除了可以缩短与目标之间的距离,还可以避免热情耗尽使得心生厌倦。

## 秘诀10

和教练交朋友

朋友之间才有友谊,有了友谊才会有关照。而如果你是个刻苦练习的人,教练更会把目光投向你,你会由此得到很多有关健身的忠告,尽管教练不可能向你提供免费的指导,但是他们都会乐意向你传授一些锻炼的小诀窍。

## 秘诀11

运动可以是“家常便饭”

很多人把运动当做一个负担,认为要特意抽出时间,做好准备,才能去健身房。而且一旦忙碌起来,就容易丢三落四,往往到健身房时才发觉没带健身衣或者其他物品。其实,健身可以是一个生活习惯,就像吃饭、睡觉一样简单。

## 秘诀12

从内心热爱锻炼

锻炼不是达到目的的方法,它本身就是目的。你当然会感谢健腹器使你的腹部变得平坦坚实,但当你成功之后会放弃健腹器吗?放弃之后会是什么结果?其实,健腹的过程就是受益,而平坦的腹部是其中的副产品,只有这样想,才会对健身永远充满激情。

## 冬季健身 慎选私教

时下,又到了冬季健身的热门档期。近日,资深健身教练刘小姐做客快报,提醒网友们,运动不当反而会会对身体产生负面影响,健身也需要科学适量。无论是选择健身会所或是项目都要在专家的指导下进行,谨慎选择私教。

运动之前的饮食也有很大的学问,刘教练说:“健身前两小时不要吃很多东西,尤其是脂肪含量高的,会引起胃部的不适。”在刘教练眼里,食物在肚子里也是一种健身,苹果、荔枝、梨子是负卡路里的水果,消耗这些食物时需要比它们本身更多的能量。但是,在水果中,最受欢迎的西瓜却是刘教练禁止的,“西瓜含有很大的糖分,无论运动前后都该尽量避免过多摄入。”

值得一提的是,如今私教在健身会所中的蔓延,是因为人性化的需求下,不同年龄层次的人、不同需求的人群需要不同的方案,私教可以在有效的时间内让你达到理想的健身水准,设计更安全有效的训练方案。浩沙健身会所也颇看好私教市场,“私人教练的服务是独特的,我们不仅是销售私教课程,还会为您制定适合您的训练方案并针对您的健身需要制定课程和服务。对我们来说,私人教练不仅是设计课程方案,还是一个指导、一对一训练的过程。通过私人教练的训练,你们可以更了解自己的身体,科学健身,更自信、自主地继续训练。”

## 金吉鸟健身俱乐部落户虹桥

金吉鸟健身俱乐部毗邻金吉鸟专业瑜伽馆虹桥顶级店,金吉鸟健身俱乐部虹桥店占地2800平米,设施先进,项目齐全,高薪聘有经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的上海管理团队,悉心打造南京一流的健身俱乐部!

据介绍,金吉鸟健身俱乐部的设施有:有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等;开设课程有:街舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杠铃操、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽(收费)、普拉提等

应广大会员的要求,金吉鸟健身俱乐部也走上了连锁经营的道路,将继续秉承高性价比的经营特色,进一步满足会员的多样化需求,与旗下另一健身品牌“金吉鸟专业瑜伽馆”一起,更好地为南京健身爱好者提供专业化服务。

**金吉鸟瑜伽 我就喜欢**  
外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

**买年卡,送季卡**  
网址: <http://b572828.xici.net>

**买任一款年卡,另加128元即可赠送3个月会籍及一套瑜伽服**

虹桥店:中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼  
预售电话:8320 0879 8472 1128 (火热预售中...)

龙江顶级店:龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话:8637 1997  
龙江二店:龙江新城市广场二楼海润之家旁 电话:8637 1997  
瑞金路顶级店:龙蟠中路317号达美御园南二楼(含润发科研中心/地税局旁) 电话:8479 6899  
珠江路精品店:珠江路88号新世界中心B座1102室 电话:8472 1128  
大行宫顶级店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:8465 3299  
新街口精品店:石鼓路42号建华大厦2706室 电话:8470 2468  
山西路精品店:山西路87号世界贸易中心A座1203室 电话:8320 0879  
牌楼巷会所店:牌楼巷47号—1金吉鸟·万源健身会所内 电话:8666 3232  
此处有瑜伽/游泳/器械/器械

苏州新区店:苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话:0512-6171 0118

**金吉鸟瑜伽学院** (全日制、周末班、晚班)  
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

1. 集传统瑜伽、艾扬格、阿师汤嘎等体系于教学中,丰富学员的学习内容;  
2. 对人体解剖学和营养学、中医疗养有独到的授课方式和技巧,培养学员在瑜伽修习中的精准度;  
3. 每周专门设制印度外教特色课程、双语瑜伽口令课,提升学员的教学能力;  
4. 免费进修学院开设的其它健身课程如:肚皮舞、拉丁舞等;  
6. 免费在金吉鸟任一分店跟课见习瑜伽、跳绳、游泳、器械健身等;  
7. 免费跟课实习,免费推荐就业,优秀学员优先安排留用。

**肚皮舞会员班 劲爆价880元**

初中高连读5800元,学生优惠1000元,12月8日开课

肚皮舞全日制班12月5日火爆开课,优惠价4800元,周期45天,全天7小时授课

咨询热线:025-84799686 咨询QQ:794950222 地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304 公交线路:16、27、33、34、35、38、100新街口南站下

**金吉鸟健身俱乐部**

**虹桥店预售特惠中**  
每满50名会员,价格上调100元  
一年卡特价1680元 二年卡特价2680元 三年卡特价3480元

**赠送礼品**

1. 运动大礼包(大小毛巾各一、运动水壶一个)
2. 赠送2个月会籍(即延长2个月使用期限)
3. 私人教练免费3节课程指导
4. 金吉鸟万源游泳健身会所的十个月免费游泳(每年1、8月两月停用,另作400元可全年不计次使用)

**设施:**有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等  
**课程:**街舞、拉丁、爵士舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杠铃操、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽(收费)、普拉提等

预售电话:8320 0879, 8472 1128  
虹桥店:鼓楼中山北路虹桥281号虹桥新城市中心三楼  
预售咨询电话:8320 0879 8472 1128  
万源店:牌楼巷47号(离五台山健身会所仅百米之遥,旁有餐饮名店“翠亨村”) 电话:86663232 (瑜伽、游泳、跳绳、器械)

**金吉鸟万源健身会所**  
南/京/十/佳/泳/池  
秋冬季游泳特价卡 680元(4月) 游泳年卡 1510  
健身年卡 1320元 游泳+健身年卡特价 1880元  
瑜伽特价年卡 1380元  
地址:牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话:8666 3232 8661 9295