

# 春季健身

# ACTION!



春节过后,天气开始让人迷惑,按说已经是春天了,可是天气尚没有转暖,常常有这样的错觉:恐怕我们还处在冬天。实际上,春天已开始逼近,万物复苏,你也应该从一冬的缙缙萎靡中苏醒,舒展一下肢体,健身大计实际已经迫在眉睫。

春天,你需要有一个适合你的健身计划,我们这里要讲的,并不是要你做出人生中的某项重大决定,而只是给你一些享受人生的建议,比如建议你每天清晨做20个仰卧起坐、每天吃盘新鲜蔬果、闻闻芬芳的花儿来改善健康和心灵进行彻底的洗礼……此刻的你最适宜利用应季的蔬果美颜美体——绝对比化妆品管用得多,而昼夜等分的特点更适合你来进行有氧运动,以甩掉一冬天带给你的慵懒阴郁。而且,夏天即将来临,如果想那时展现美丽风姿,现在就得做好准备!



资料图片

### 关键词:提神

春天最好的提神方法莫过于闻闻芬芳的花儿。因为香气刺激人的大脑,使人整个身体的平衡能恢复正常。所以建议你每天去买上几束鲜花,或是自己在家养一些风信子、郁金香或水仙花,相信你一整天都会有好心情。对着鲜花站立,闭上眼睛,深呼吸,注意不是用鼻而是打开你的全身毛细孔,吮吸着每一朵花香,感觉这股花香像一股气流,又细又长,慢慢地沉入你的丹田。作用于你的身体细胞后,你便产生了很多的活力及生命力。

### 关键词:骑行

充分利用春天的气候优势,外出骑行自行车。放弃开车

或坐公车上上班,最好骑10公里或更多。骑自行车可称得上是一种塑造体形的完美手段,而且还加速心血管运作,燃烧300-400卡路里。一旦你察觉了骑车冲锋的美感,便会发觉骑车原来是如此让你精神抖擞。

### 关键词:有氧

如果你没有时间骑自行车外出,可在家里进行有氧运动。

跳绳:保持膝盖弯曲,肘部弯折在身体两侧,不要跳得过高,节省体力;仰卧起坐:抬起身体时呼气,躺下时吸气,下巴抬起,双肘张开;抬腿运动:仰卧在垫子上双腿抬起,膝盖弯曲成适当角度,手放置于脑后,将膝盖抬起贴胸部,然后慢慢放下,当臀部抬离地面时,注意收缩腹部。

### 【小贴士】春季快乐健身

步入春季,天气逐渐回暖,不少因冬日寒冷减少了运动的人们,此时已开始制定春季健身计划。初春健身一定要结合季节特点合理安排,这样才能在保证健康的同时充分享受健身的快乐。

首先,初春运动不宜大汗淋漓。在初春乍暖还寒的条件下,在健身运动中身体活动量过大、出汗过多,易使身体受凉感冒和诱发各种呼吸道疾病;而且在春天身体需要一个阶段的调整才能适应较大的运动量。这时如果突然加大运动量,会对身体造成较大的消耗。

其次,锻炼时养成用鼻子呼吸的习惯。因鼻子里有很多毛,它能滤清空气,使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。



第三,注意防寒保暖,健身时间可选择在14:00至20:00。研究表明,14:00之后,人体机能开始上升,17:00至19:00达到最佳,锻炼选择在此时比较适宜。晨练也可以,但必须选择空气环境好的地方。初春万物复苏,空气中有很多对人体有利的负离子,易于人体吸收。但初春早晚依然较冷,且气候多变,所以户外运动应注意防寒保暖,避免着凉感冒。

第四,多喝水保持机体水分。当前气温尚低,人们锻炼时往往忽视饮水的重要性。事实上,此时气候较为干燥,运动中又要大量排汗,所以此时锻炼应注意水分的及时补充。

第五,要循序渐进,因人制宜,且运动前做足准备活动,防止外伤。

第六,选择喜爱并适合的健身项目,长期坚持。健身贵在持久,而生活中很多人健身都是“三分钟热度”,因而健身效果不明显。所以,合理选择健身项目,让自己能够长期坚持非常重要。骑自行车、登山、快步走、打篮球、踢足球等都是不错的户外运动项目。

### 你适合哪种健身器械

目前商场中常见的健身器械从锻炼的目的来说可分为有氧运动器械和无氧运动器械两种。

有氧器械有跑步机、划船机、健身单车、台阶训练器等,主要目的是促进心肺功能的增强,使大肌肉群参与运动。为达到有氧运动的目的,必须持续运动20分钟以上,心跳达到120/分钟以上。

无氧运动是以增加身体各部位肌肉力量为主要目的的运动。适合无氧运动的器械主要是安装了配重铁块的各种下拉练习器、臂部屈伸器、腿部屈伸器、腹肌训练器等,一般以综合练习器为主。

健身器也可分为综合练习器和单项练习器两类。在大型的健身馆经常可见能让三四个人同时使用的大型综合练习器,许多人喜欢用这种器械锻炼,但专家提醒您,不要只贪功能多而忽略了单项练习器,因为多功能机设计上受到限制较多,单项机的练习则更为到位。

对于个人购买者,专家们的建议是首选慢跑机、原地自行车或划船机,如果家中有空地,可以再添一台小型多功能力量练习器。选购时应仔细挑选,尤其要检查结构的安全性。



**时尚  
美丽  
健康**

**金吉鸟健身连锁**  
Lucky Bird Chained Fitness Club

# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

---

## 金吉鸟瑜伽

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

## 三八节特惠

网址: <http://b572828.xici.net>

- 1、办理年卡,另加38元,赠送2个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 2、特种年卡,常温1380元,高温1780元(顶级店价格上浮100元)
- 3、双人同行,优惠300元/人。

以上优惠限参加一项,本公司拥有最终解释权。

虹桥店:中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼  
预售电话:8317 1395 8317 1396 (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澜之家旁 电话:8637 1997

瑞金路顶级店:龙蟠中路317号达美街园南二楼 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67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/跳操/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1680元 二年卡2680元 三年卡3480元

入会热线:83171399 地址:中山北路281号新城市虹桥中心三楼

### 金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

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

---

## 金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班)

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

聘:拉丁舞、街舞教练

**肚皮舞学员班火热招生中:**

凡16-36岁身体健康、五官端正的舞蹈爱好者均可报名,且享受前期优惠培训。

**瑜伽导师肚皮舞会员班优惠办卡进行中:**

凭学生证报名优惠1000元

**肚皮舞全日制班2月5日火爆开课,优惠价4800元,周期45天,全天7小时授课:**

集基本功、技巧、表演、风格于一体,带给您全新的舞蹈风韵。

由印度新德里肚皮舞学院、法国AAA肚皮舞培训学院王博教练执教。

---

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 咨询热线:025-84799686 咨询QQ:794950222

休闲、娱乐、健身南京论智文化独家代理 订版热线:025-83853255 更多信息详见在www.025sina.com