

# 春季健身六项注意

健美运动是强壮体格的运动,也是增强意志的运动。懒惰就是懦弱,克服它,才会更强。掌握下面六点可以帮助你制订一个适合自己的训练计划。

## 一、简单至上

对初学者而言,训练的科学就是简单的、基本的复合性训练,如卧推、深蹲、硬拉等等。尽管这些简单的动作很乏味,但效果却不容置疑。

## 二、目标明确

你的训练计划最好用大纸、大字列出来,训练目标应用红笔写在最醒目的位置。它越明确越好,当你枯燥的训练感到厌烦时,当你想偷懒时,那些醒目的字会深深地刺激你,让你为自己的惰性感到无地自容。

## 三、持续性和渐进性

持续性和渐进性是制订训练计划的两个重要原则。不坚持训练,肌肉就得不到持续的、有规律的刺激,以致生长缓慢;训练强度不增加,肌肉对所给

予的刺激产生适应性,生长也会迟缓。一个有效的计划除了保证训练的持续性外,还要保证循序渐进地增加训练强度。

## 四、频度

频度是指一星期练几次。频度的设定取决于你训练后的恢复能力,恢复能力又取决于身体素质、睡眠和营养三个因素。一般来说,有工作有家庭的初级训练者一星期进行两个循环的重量练习比较合适。对学生而言,一周三个循环也可以。每个循环的具体安排视时间和身体状况而定,最好一个循环练两天,一天练上身,一天练腿。

## 五、数量

数量就是训练量,练多少组、每组多少次以及组间休息时间的长短等。首先,组数的安排不是固定的,但每个动作必须有

一个热身组。热身组的作用是:1.加速代谢,进入训练状态;2.充分活动关节和韧带,避免受伤。其次,正式组以2~4组为宜,较少的组数有助于提高训练效率。每个正式组的次数6~12次,热身组不少于20次。最后,每次训练不要超过1小时,因为在无氧训练40分钟后,一些影响训练的重要的内分泌激素就会大幅度减少,直到基本停止,以致造成肌肉损耗。

## 六、强度

强度是指训练中你所承受的负荷水平。负荷水平的高低取决于三个因素:重量,训练间歇,力竭程度。了解强度的概念和要点对如何增加重量是很重要的。因为增加重量就要影响训练次数和力竭程度。刚入门的朋友要注意,增加重量不可操之过急。

## 金吉鸟健身俱乐部虹桥店开业

2月28日,金吉鸟健身俱乐部虹桥店及其姐妹店金吉鸟专业瑜伽馆虹桥店同步开业了。开业当天,300多个会员办理了相关手续,并获赠了精美运动大礼包。礼包包括:运动包一个、运动水壶一个、运动毛巾一条及浴巾一条。当日新入会的会员突破了80人,创下最新纪录。据一个刚入会的会员介绍,之所以选择金吉鸟虹桥店,是因为这里的价位适中、师资力量雄厚,并且装修得非常漂亮。

这是继“金吉鸟·万源游泳健身会所”之后斥巨资重点打造的综合健身俱乐部,拉开了“金吉鸟健身俱乐部”连锁经营的序幕,进一步贯彻了“金吉鸟健身”的经营宗旨——让更多的人拥有健康和美丽!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!

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、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽、普拉提……应广大会员的强烈要求下,金吉鸟健身俱乐部也走上了连锁经营的轨道,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。

## 千释瑜伽塑造春季花样女人

千释瑜伽是集瑜伽、养生、膳食于一体的国内首家整体性瑜伽会所。她以丰富的文化底蕴和专业的俱乐部经营理念以及特有的会员限额制堪称业内典范。其独创的瑜伽练习+瑜伽调理+瑜伽膳食“三位一体”的全效调理方案,倡导完整的瑜伽练习,是目前其他瑜伽馆所无法比拟的。

春季,全新瑜伽课程体系塑造健康、优雅的花样女人。阴瑜伽课系通过滋养关节骨液,使韧带变得有力,激发疏通深层经络,调节神经系统。注重下半身的练习,对于女性卵巢滋养,改善生殖系统有着较好的效果。涵盖课程:水瑜伽、木瑜伽、脏腑经络瑜伽、脊美瑜伽等。阳瑜伽课系通过对雕塑手臂、腰部、臀部的线条效果明

显。使循环系统更加活跃,促进了心脏功能。可以保持肺功能强大,通过呼吸和动作促进了循环系统的功能。涵盖课程:脉能瑜伽、中级热瑜伽、形体瑜伽等。风瑜伽注重瑜伽呼吸、冥想,配合香熏精油,让植物芳香因子进入身体,调节神经,安抚情绪,舒缓心灵,改善精神状态,平衡生理机能,使身心达到和谐、统一。



**千释 QUEENS YOGA**  
亚健康改善专家

# 德基广场千释瑜伽

## ——成功女性专享

**【产品优势】** 首家整体瑜伽调理养生会馆,瑜伽闻思与练习课程并重

**【服务优势】** 全程小班及私人教学+备案服务

**【服务定位】** 纯会所式经营,仅为企业投资人,白领人士及硕士以上学位的主流女性提供服务,会籍仅限200名

**【师资优势】** 圆满次第的无上瑜伽直系传承,国际专业机构技术资质论证 NAHA(美国整体芳疗协会)&CFA(加拿大整体芳疗协会)

**千释瑜伽 [真诚邀请您的加入]**

月薪(底薪)一万诚聘营销经理 (具有高端消费市场实力经验)

品牌加盟热线: 021-68885081 13327826233

人事部 13817890823 025-84764604 fitnesszhu@126.com

南京德基会所  
中山路18号德基广场616区  
会籍咨询热线:025-84763372



**水行堂**

# 3.8 女人节 超值礼

三八女人节这天,请您用真情、用行动在回报母亲、回报长辈...

活动时间: 3/7-3/8 仅限2天

**关爱女性, 关爱健康**

3/7-3/8 在本会所消费的女性朋友, 做任何保健项目, 再送同样的保健项目一次

**诚聘** 德艺双全的男女技师及服务人员  
垂询电话: 84464545或15951810110(陈经理)

**水行堂足部保健会所**  
地址: 新街口丰富路42号 健康热线: 025-84464545 84464580