

7种方法保持你的健身热情

即便是专业健身人士也有情绪低沉的时候。健身培训师、私人教练及这个行业中的其他专家都曾像我们一样,对自己说,“我今天真不想去健身了”。但是,他们总能克服自身的惰性,坚持下去。下面这7种方法便是金吉鸟资深私教陈钢介绍的他们克服自身惰性、保持高度运动热情的经验和诀窍。



瑜伽教室

1.目标的力量是无穷的

制定目标,这种目标可以是“穿上小一号的衣服”,或是“为公路赛做准备”。Reebok 训练师皮特拉·考伯说:“每年我都会去尝试学习一项新的运动或健身方法。学习新东西的感觉真好,这项运动使我的手臂、背部和腿部的肌肉更强壮,不需要走进体育馆就可以健身!”

2.找个健身伴侣

纽约某瑜伽研究所所长贝里尔·伯驰的经验是跟朋友一起健身。“我喜欢和朋友一起散步或一起骑车。我发现,和别人一起健身会比独自一人时更努力。”如果一个朋友不够,可以找两三个。“参与的朋友越多,自觉性就会越高。”

3.想象瘦身后的模样

当健身计划变得令人头痛时,想想瘦身后的样子——这是《塑造完美身材》一书的作者白瑞德·斯科菲尔德的经验之谈。“当我不想再做另一组力量练习时,我会对自己

说,再有几秒钟就可以了,再努力一次,这是值得的。”

4.随“季”应变,更换项目

如果每天都吃一样的东西,你很快就会感到厌倦。所以为什么要每天都重复同样的运动呢?美国总统健身理事会的常务理事莉莎·奥莉芬经常把郊外远足或新型舞蹈与平常的跑步和力量练习结合起来。在坚持基本性项目的同时,每隔一段时间就增加1种新的项目。有时候你甚至可以随着季节的变换,而变换健身项目——夏天去山地骑车和越野跑,冬天则可以去滑雪。

5.快乐才是运动的理由

不要去计算你的运动究竟燃烧了多少脂肪,或是锻炼了哪块肌肉,而是想一想玩得高兴与否。美国健身委员会塞德里克·布赖恩特博士说,“如果我提不起精神,我会放下哑铃练习或做传统的心肺运动,或去参加竞技性更强的活动,比如篮球比赛或网球比赛”。

如果你不喜欢参加比赛,

那么可以根据周围环境安排一些游览性的运动项目,如疾走或跑步。圣地亚哥州立大学生物力学实验室的主任彼得·弗兰克斯博士就将自己对园艺的爱好融合在健身中,他的健身方式是边散步边参观邻居家的花园。

6.健身是习惯

不少健身的专业人士都把健身作为日程安排上的重要项目,甚至会在每天检查自己第二天的日程,思考什么时间可以安排跑步或去健身俱乐部。如果能将健身跟吃饭一样,变为一种生活习惯,你会发现坚持其实不太难。

7.偶尔降低运动强度

“有时我会把运动强度降下来,与其认为反正无法完成5公里长跑而什么都不做,还不如出去散步1公里,让自己感觉良好。”加州健身生理学家道格拉斯·布鲁克斯的这种策略对于坚持运动非常有效。如果你经常锻炼,那么偶尔停下1~2天不会有太大影响。

金吉鸟健身俱乐部珠江路店 创始会员优惠招募中

好消息,金吉鸟即将在珠江路开出南京地区第11家分店,创始会员优惠招募现在开始!

特种年卡(一周2次)标准价为2880元,现预售特惠价格如下:一年卡特价1380元,两年卡特价2380元,三年卡特价2980元。年卡(不限次),一年卡特价1780元,两年卡特价2780元,三年卡特价3480元。此外,购买年卡(不限次)还可获得如下超值礼品:1.运动大礼包(浴巾一条、运动毛巾一条、运动水壶一个,运动背包一个),2.私人教练免费3节课课程指导,3.另加298元赠送金吉鸟万源游泳健身会所的10个月游泳(每年七八两月禁用,另付400元可全年不计次使用)。

南京规模最大的健身俱乐部

金吉鸟健身是南京规模最大、装修最豪华、设备最先进的健身场馆。只要到金吉鸟虹桥店走一圈,哪怕只是参观,您能立即体会到,把一年的健身计划交给金吉鸟,不但放心、贴心,而且绝对超值!金吉鸟拥有



动感单车

先进的健康测试仪,在开始健身之前,您的基本情况都由专业的资深教练在数据库里进行备案(放心,资料绝对保密,只有您和教练两个人知道)。首先,教练将准确记录您的身高(精确到毫米)、体重(精确到一两)、年龄(精确到日)等基本信息;然后,脱去鞋子站到测试仪底盘上,双手握住另一个仪器平举到与身体呈30度角,神奇的测试开始啦!平静地上等十几秒,一旁的激光打印机吐出彩色卡片2张,从卡片

上您可以看到自己的基础代谢、生理年龄、身体各部位肌肉和脂肪含量、整个人体的脂肪含量,以及平均每天摄入的卡路里数和蛋白质质量……资深教练将根据这些数据为您量身定制健身方案。

准确减去大腿和腹部脂肪

金吉鸟在购买健身器材方面可谓不惜重金,在器材的安置方面也是颇费了一番苦心。大型跑步机被安置在靠近窗口的位置,您可以一边跑步一边欣赏窗外美景,看川流不息的人来人往,看华灯初上的都市夜生活;跑步机上方安置液晶屏幕,您也可以选择适合自己的电影和连续剧!

平时经常坐办公室、应酬较多的男士,容易在腹部和大腿部位积累脂肪。没关系,金吉鸟健身俱乐部有专业的仰卧起坐锻炼仪器,教练会手把手地告诉您,正确的运动姿势才能燃烧正确部位的脂肪。

(本版图片由“金吉鸟”健身俱乐部提供)

去通南会所 享人间仙境

吃要尝遍天下之“奇”味,玩要乐享四海之“绝”式,然而最能够深谙于心的味道和娱乐,最终还是那些与生俱来最符合自己需要的。自从“通南会所”进驻“石鼓湾”之后,浓郁的启海风情和启海美食休闲打动了江苏人的心,名震天下的“海门山羊”和盛行海门的“长牌”给食客留下了深刻的印象。

“海门山羊”在唐宋时期

便已名冠天下,当地的山羊至今仍保留着阉割公、母羊育肥的习惯,如此养育出来的羊肉膻气特别小,加上地道的烹饪手法,出品的肉质肥美而不腻,鲜嫩、滋补至极。

办公室以外,您尽可以在通南会所尝尝启海美食,再泡泡温泉,洗却一身疲倦,悠然自得地闭目养神,听听音乐,或看看电视,还可享受靓丽的按摩技师小姐从头到脚一一按摩梳

理。她们娴熟的手法,柔顺体贴,丝丝入扣,堪称一流,定会让您全身放松,精神气爽,精力倍增。这里热忱周到的服务,使您的身心在享受中得到舒缓,所有的酸痛和烦恼都将一一解除,尽享人生和生活的乐趣。在通南会所,您既能寻觅到身心休憩的乐园,也能找到精神放松的场所;既能沐浴出美的容颜,帅的体型,又能品味到生活的甘怡。

金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

热烈祝贺“金吉鸟健身俱乐部”龙江店盛大开业、珠江店特惠预售

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
网址: <http://b572828.xici.net>

**庆金吉鸟健身俱乐部
龙江店盛大开业、珠江店火热预售中**

- 金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
年卡8折酬宾 (特价年卡不参加)
- 暑期卡(2个月):
高温600元, 常温480元
顶级店上浮50元!

20% OFF

备注: 本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠, 请电询

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
 龙江二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话: 86371997
 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 84796899
 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
 大行官顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 84702468
 山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 83200879
 牌楼巷会所店: 牌楼巷47号一金吉鸟万源健身会所内 电话: 86663232
 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部

珠江店	预售特惠中 特种年卡 1380元	惠
龙江店	盛大开业 特种年卡 1380元	惠
虹桥店	新张特惠中 特种年卡 1380元	惠
万源店	全面特惠 游泳+健身 年卡1880元	惠

万源店暑期少儿游泳培训班特惠招募中

更多优惠套餐, 请电询

珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533678 84533677
 龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(同鼎KTV、老鸡火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
 虹桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
 万源店: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书, 国际通用!

全日制班、周末班
 你想做瑜伽教练吗?
 你想系统的学习瑜伽吗?
3800, 4800, 5800, 6800元,
 不同的价位总能满足不同需求的你,
 不变的是助您成就梦想的真诚
周末班即将开班, 欲报名从速

新街口肚皮舞暑期班480元, 持续进行中!

咨询热线: 025-84799686 微信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·大正跆拳道馆
 跆拳道国家示范团
 江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部
暑期班、周末班特惠招募中

地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼
 金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399
 其他10家大正跆拳道分馆信息详见:
<http://www.dazhengtkd.com>

休闲、娱乐、健身南京论智文化独家代理 订版热线: 025-84521131 更多信息详见 <http://b1071039.xici.net>