



# 亲爱的,让我们一起来跳舞吧

老公:  
金吉鸟健身教练部总监刘建国 36岁  
老婆:  
肚皮舞高级培训师孙娟 32岁

在金吉鸟健身教练部总监刘建国看来,健身是朝阳行业,蕴育出了很多健身骄子。而他和爱妻就是出于对健身的热爱和执着,携手走到了今天。



## 相识

早在十多年前,偶尔看到《健与美》杂志上国外健美运动员的肌肉造型,由此引发了刘建国对健身的浓厚兴趣。

在此期间,一个偶然的机会他和他现在的爱人相识了,通过了解她也非常热爱健身,因此,他们俩都有着说不完的健身话题。

## 相处

对健身的酷爱使得刘建国辞去了原有的工作,投身到健身大潮中。为了去参加这些交流和培训,刘建国把家里的一点积蓄全都用在了上面。

“我的爱人通过和我的交流,对健美运动有了更多的了解和认识,参加健美比赛不但需要投入大量的时间、物力、财力和毅力,还需要家人及朋友的理解和支持。我的爱人在各方面都给予了我莫大的支持和帮助,使得我在健美比赛中取得了优异的成绩,这让我对将来更加充满了信心。”

而孙娟,对健身一直是业

余爱好。于是刘建国专程送她去北京学习,让她去接受国内顶尖的肚皮舞教学。孙娟在北京的两个月里,每天晚上刘建国都会和她进行电话沟通,不断给她鼓励,消除她心中的压力。经过两个月封闭式艰苦训练,她终于修得了正果,在肚皮舞的教学和培训方面都有着自己独特的风格和方法,目前也有了自己的一片小天地。

## 缘定终身

“在不知不觉中我们恋爱了,作为一对热恋中的情侣都会经常去看看电影、吃美食、买一些自己喜爱的饰品。为了让我更多地投入比赛,我的爱人经常会婉言拒绝我的这些请求,这一切都深深地打动了我,使我更加努力奋斗。我们俩的爱情终于有了收获,携手并肩共同步入了婚姻殿堂。

## 双人健身项目有哪些?

### 双人瑜伽

像情侣间的关系一样,双人瑜伽建立在互相信任、互相

帮助的基础之上,一个人无法完成的动作因为另一个的帮助会突然变得轻而易举,一个人枯燥无味地锻炼也因为心爱的人陪伴左右而回味无穷,双人瑜伽就是要让情侣们一边甜蜜,一边收获健康。

双人瑜伽非常讲究信任感,一旦有丝毫的怀疑和犹豫,动作就无法很好地完成,所以,如果一对情侣间还没有足够的信任,可以试试双人瑜伽,一定能让他彼此加深了解。

### 双人踏板操

要想充分掌握你和男友(女友)之间有多默契,练习双人踏板就可以测知你们爱得有多深。因为双人踏板的要领不仅在于步法和转身,更注重两人的协调、默契、融洽、平衡的程度,既锻炼身体,出一身汗,又增进情意,灵犀相通。通过两人的眼神交流,肢体沟通,彼此做到互相照顾。

上板、下板,看似简单的动作却能在不知不觉中减掉臀部多余的赘肉,使臀部紧致结实的同时还能明显改善

大腿形状,而通过各种踏上踏下带有转体和跳跃的动作,心肺功能也能得到锻炼。踏板操是一项中等强度的运动,它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,健身者可以通过调节踏板的高度来有效主动地控制运动减肥的强度。

### 活力双人搏击操

搏击操起源于美国,主要以拳击、散打、空手道的一些动作组合为基础,是在音乐的伴奏下进行的有氧锻炼项目。传入亚洲的搏击,又融合了跆拳道、武术、太极等动作特点,变成一项轻松、充满活力的运动。

以往的搏击操都是由单人进行的,此次推出的“双人搏击操”将带给你全新的感受:和爱人、朋友进行双人身体力量对抗,从而感受出拳、防卫的乐趣。“双人搏击操”在动作和步法的设计上,强调充分调动身体的动力和爆发力,并刺激感官,让神经系统兴奋起来,让两人在体验愉悦的搏击对抗中放松心情,从而达到释放压力、增加两人感情、提高综合健康水平,以及增强个人自信心的效果。

“双人搏击操”,还是速度和力度的结合,可以消耗大量的热量。据称,做一个小时的双人搏击操可以消耗600卡的热量,是跳健美操的两倍,而且练习“双人搏击操”可以加强腰部和腹部的肌肉力量,持续练习3个月后能让练习者拥有很好的耐力。

## “全民健身万里行”江苏主题活动登陆南京

8月22日下午3点,继“全民健身万里行”全国首发仪式暨北京站的主题活动在北京世贸天阶精彩落幕之后,“全民健身万里行”江苏站的主题活动在南京全民健身中心闪亮登场,活动由南京浩沙健身俱乐部承办,并得到英派斯健身等俱乐部的大力支持。国家体育总局人力资源开发中心主任翁家忍、中国体育报业总社社长王平以及江苏省体育局的有关领导出席启动仪式,附近群众500余人自发来到现场参加健身体验。

此次江苏站的主题活动邀请到了深受南京市民喜爱的世界冠军前来助阵。他们是:1999年亚洲最有价值篮球运动员胡卫东;前中国女排主攻手,奥运会银牌得主,现江苏女排的主教练孙玥;中国首位打破自行

车世界纪录的自行车运动员周林美和第17届世界技巧锦标赛3枚金牌得主刘峰。

主题活动还邀请几家专业健身俱乐部的优秀健身教练带来精彩的课程展示,活动的承办单位浩沙健身是健身行业的著名企业。据浩沙健身南京区总经理孟琥先生介绍:“浩沙品牌的目标是成为引领健康时尚生活的首选品牌,我们将致力于使浩沙成为一个国际一流引领时尚健康生活的健身产业集团。”

和北京站一样,“全民健身万里行”活动也得到了英派斯健身俱乐部的大力支持,其董事长石中凯也亲临现场。石董表示,英派斯作为中国名牌、中国驰名商标,先后成为十运会、十一运会的赞助商,一直以自身的行为支持全民健身的推广。



“全民健身万里行”江苏站活动启动仪式领导合影

热烈祝贺“第三届金陵胖妞瘦身秀”圆满落幕·金吉鸟荣获“专业健身瘦身机构”称号!

## 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!

备注: 本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠, 请电询

龙江旗舰店: 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  
虹桥旗舰店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399  
瑞金路旗舰店: 龙蟠中路317号达美御南二楼 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  
大行宫旗舰店: 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-1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(阿酷KTV、老玛火锅楼上) 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

资深导师+印度外教=双优学习  
跟课实习+权威证书=信心百倍  
免费重修+特色附送=巩固提升  
就业指导+推荐工作=100%成功

### 本月报名更有学习大礼包赠送!

新街口肚皮舞暑期班480元, 持续进行中!

咨询热线: 025-84799686 18913857337  
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·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>