

## 适宜秋季的健身方式有哪些

俗语说“药补不如食补，食补不如锻炼”。入秋以来，几场秋雨，宜人的秋季，也是锻炼身体的黄金季节。下面，小编就来为您介绍几种适合秋季进行的运动。



资料图片

### 登高

登高就是指爬山运动，登高能使肺通气量和肺活量增加，血液循环增强，脑血流量增加。登山随着高度在一定范围内的上升，大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多，加之气压降低，能促进人的生理功能发生一系列变化，对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用，并能降低血糖，增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

### 慢跑

慢跑是一项很理想的秋季运动项目，它能增强血液循环，改善心功能，改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻动脉硬化，使大脑能正常工作。跑步还能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥健美。对于老年人来说，跑步能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症；减少心肺功能衰老的现象；能降

低胆固醇，减少动脉硬化，有助于延年益寿。

### 冷水浴

就是用5~20℃之间的冷水洗澡，秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显。首先，它可以加强神经的兴奋功能，使得洗浴后精神爽快，头脑清晰。第二，冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力，被称作是“血管体操”；第三，洗冷水浴还有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法，包括洗浴部位由局部到全身，水温由高到低以及洗浴时间的由短到长。冷水浴并非对每个人都适合。有些人的皮肤对冷水敏感，遇到冷水就会产生过敏症状；此外，患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水淋浴。 苑纯洁

## 波蓝特俱乐部五周岁了

8月18日，波蓝特俱乐部迎来了它在南京的第5个年头，店庆当天波蓝特俱乐部为前来“庆生”的顾客送去了不少优惠好礼。波蓝特凭借“诚心待客，真心待人”的服务宗旨更是获得一个又一个的殊荣——“全国十佳优秀管理企业”“三信三优企业”“中国沐浴行业星光奖”“江苏省消费者信得过AAA级

品牌会员企业”等多个奖项。随着人们生活节奏逐渐加快，越来越多的人处于亚健康状态，身体的疲劳感增强，波蓝特俱乐部崇尚“高尚”“健康”娱乐文化，集桑拿、棋牌、茶社、简餐、商务会所为一体，是人们缓解生活压力、休闲避暑的理想之地。“洗桑拿就到波蓝特”，可见桑拿为波蓝特的“镇店之宝”。独创的波蓝特

式按摩因其借鉴了中医推拿的理念，能迅速消除疲劳，获得身心舒畅而备受顾客喜爱。

针对男性的爱美之心，波蓝特更是推出了呵护备至的“C套”服务，包括“背部精油按摩、玫瑰精油泡洗足疗、100分钟全身保健、还配有排毒养颜的玫瑰花茶，强身美体的保健餐点”等超值服务。

## 金吉鸟珠江路店开业在即

### 钢管舞火热报名中

耗费巨资的金吉鸟珠江路店将于本月底隆重开业，届时在新街口附近工作或者居住的健身爱好者又将多一个健身好去处。

金吉鸟操课主管 Holly 宣布，珠江路店开业后，钢管舞培训课程将同时启动，因为现代改良的钢管舞已经在健身房深受会员的喜欢。

#### 钢管舞有以下几大优点：

1.可以减肥健身塑身  
收紧腹肌：钢管舞会练到腹肌肌肉，比如在你围着钢管回旋身体时，必须收紧腹部肌肉才能完成各种动作。只要一

放松，重心马上就往下掉。

打造手臂：钢管舞靠手臂的肌肉动作，更是打破所有“塑身”的纪录，集合了全身的力气。初学者上了六堂课后，身上漂亮的肌肉线条就会出现。

2.可以减缓生活工作压力  
钢管舞深受白领女性的青睐。她们觉得当在各种风格的音乐中热情奔放地舞动时，心中感到从未有过的舒畅，而且舞蹈动作易上手，简单、自然且美观。学习者并不要求舞者有专业的舞蹈基础，便能很快领悟到钢管舞的要领与快乐。当在音乐的节奏中起舞时，带来运动的快乐与艺术的美

感，是不言而喻的。

#### 3.可以增强女性自信

很多女孩初次来到练功房，当看到熟练的学员鸾飞凤舞的表演后，都非常怀疑能否学会杆上旋转、爬杆和倒挂金钩等等异常美观且高难度的动作。但她们在经过钢管舞的学习之后发现，只要敢于大胆地尝试和运用技巧就没有什么是做不到的，自己也能成为一名翩翩舞者。学习的过程中让她们找到了自信，并将这种自信带到生活与工作中。而钢管舞作为一项时尚大方的健身运动，本身就能带给人自信，并且衍生出女性更吸引人的气质。

## 明道 高温瑜伽房环保舒适更重要

走进明道瑜伽鼓楼馆的第一感觉就是朴素、大气，整体装修并不奢华，却给人宁静、淡然的舒适感。明道瑜伽3.3米的层高是南京瑜伽馆中很少见。地下供暖和木质墙面的细节处理，使高温瑜伽房更舒适。

#### 进口原木墙面专业环保

“明道高温瑜伽房的硬件设施，是南京瑜伽馆中做得比较精细的。”唐总指着房间的地板说：“我们的高温瑜伽房的地板都是供暖的，就算房间里没有加湿器，也一样舒服。”

明道高温瑜伽房的墙面和吊顶都是木质的，并散发着阵阵香味，闻起来清新怡神。唐总说：“这些都是进口原木一块块贴合而成的，既费事又耗成本。我们之所以这样做，就是想给会员一个最健康、舒适的练

习环境。

#### 30位全职教练天天打卡上班

一直以为，只有公司或事业单位上班有打卡一说，没想到明道瑜伽也是如此。明道瑜伽的教练都是要课前30分钟进馆打卡的。记者了解到，明道瑜伽馆有30位全职教练在进行授课，其中9年教龄以上的就有6人，其余的都在3年以上。

明道瑜伽馆里的教练，对每一位学员都很博爱，这是唐总开会时对她们常提的要求。所以无论是不是自己班上的学员，她们都一样认真地指导联系。很多教练和会员的关系都相处得十分融洽，和朋友一样，下了课还会一起逛街、吃饭。正是因为瑜伽教练们认真教学的态度，感染了每一位学员，才创建了如此和睦的环境。

#### 学员为瑜伽馆节约成本

在采访中唐总对记者说，“小胜靠智，大胜靠德”。明道瑜伽每一个门店之所以都拥有70%以上的续卡率，并不是因为宣传力度有多大，店面有多豪华，而是因为真诚的服务和专业的技术吸引了学员。

唐总说了一个很真实的例子：由于新街口店开得比较早，装修已经略显陈旧，为了让学员有更好的健身环境，她准备重新装修。一个服务性行业，它能让顾客站在主人翁的角度，为你的利益考虑，这应该算是经营得很成功了。

在明道瑜伽，这样的例子比比皆是，时常会看见老学员向新顾客宣传明道瑜伽的优势。明道瑜伽就是这样慢慢地、踏实地靠口碑做起来。



南京明道瑜伽馆自2001年开设以来，以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体，引领了瑜伽健身时尚，推动了南京瑜伽健身风潮，现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽，将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中，凭借雄厚的师资力量，我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼！

# 明道专业瑜伽馆

### 明道瑜伽教练培训

60天的体能开发+60天的悉心指导+365天实习跟课+100%的就业率=合格瑜伽老师的保障

**一分耕耘，一分收获；一份付出，一份回报；**

如果你想成为瑜伽老师：  
如果你选择了明道：  
请理解教材的厚重详细：  
请理解导师上课的严厉：  
请理解导师孜孜不倦的教导：  
请珍惜导师安排的面试机会：  
明道瑜伽，品质保证：  
帮你实现自己的梦想，是我们最大的骄傲！

**目前为止，所有学员100%的就业率，是我们对您的保证！**

特惠招生，初中高级连读6800元！资深华裔导师，小班上课，名额有限，报完即止！

咨询电话：**83209798** 赵老师

暑期特惠活动

- 1 庆祝新街口店扩店装修、山西路增设新店，现特价销售**常温年卡:1590**，免费赠送2个月，并免费赠送一套专业瑜伽服！形体、舞蹈课程任选！各种卡型超低价格预售中，可咨询相应门店办理
- 2 **特价常温年卡1380元起**（顶级点店、旗舰店上浮）
- 3 **高温年卡1690元起**，（顶级店、旗舰店上浮）；**双人同行，享受更多优惠**，详情咨询相应门店！其他年卡**免费**加送2个月及一套远洋最新款瑜伽服

**免费**体验进行中，电话预约体验相应门店课程，让您亲身感受大师级教练水平

**承接单位包场、培训、体型雕塑、集体排舞等活动**

更多活动，请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版：<http://b398379.xici.net>  
咨询QQ：492417594 790486168

聘前台若干，气质形象佳 84780003

### 明道专业瑜伽馆及跳操馆：

鼓楼旗舰店：中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼	TEL: 83209798
山西路精品店：中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座（宏图三胞旁）	TEL: 83345936
新街口平价店：汉中路129号江苏职工医科大9楼912室（金鹰旁）	TEL: 84780003
龙江顶级店：龙园西路5号4楼（龙江体育馆对面）	TEL: 86602958

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>