

在健身中释放压力

都市人的生活总是那么忙碌,身体因疲劳而透支,精神压力太大导致情绪低落,不起眼的小病痛也会让身体亮起盏盏“红灯”。

让减压操来帮助你吧,健身房里的放松运动、瑜伽教室里的身体拉伸、跆拳道馆里的爆发力练习……下班后的健身运动,给心减压,增加身体的免疫力,让你瞬间摆脱疲劳状态,神采飞扬,从容面对来自工作和生活的多重挑战!

跑步有助消除沮丧

遇到不如意的事儿人就会心情沮丧,闷闷不乐。这时候,如果一味地沉溺于沮丧中而不能自拔,就会影响身心健康。

研究表明,遇到不如意的事时,要想及时消除沮丧,最好的办法就是跑步。大多数沮丧者是因为缺乏运动,而跑步又是一种有氧运动,除了活动筋骨、肌肉之外,还能加强心、肺和循环系统的功能,跑步还能分散注意力。跑步时,人的身体会获得新的感受,这种感受,会使人忽略因心情沮丧而引起的不适。

心理学家的研究表明,心情沮丧的原因是脑神经元中缺乏荷尔蒙。跑步时,荷尔蒙增加,跑步后,荷尔蒙分泌量还能增高,所以,跑步能消除人的沮丧心理。

金吉鸟健身俱乐部操课主管 Holly 建议,在跑步之前,最好是先走一走,然后,再慢慢跑。跑时,不必追求速度,实在跑不动,可以停下来走一走,等呼吸顺畅后,再接着跑。

跑步能消除沮丧心情,跑步能强身健体。消除沮丧心情只是权宜之计,而强身健体则是长久之计。因此,运动心理学家主张,不要等到出现了沮丧心情时才去跑步,最好平常也进行跑步健身,以促进人体内荷尔蒙分泌量的增加。这样,即使遇到不如意的事,也不至于产生沮丧心情,即使产生沮丧心情,也较轻微,不会使人长期郁闷。因此,建议人们加强健身锻炼,最好养成天天锻炼的好习惯。如果不能坚持天天锻炼,每周至少也应锻炼3次,每次不少于半小时。这样,你就能够远离沮丧。

在瑜伽中冥想

为了对抗压力,很多人采用沉思的方法,或者使用其他减小精神压力的手段。但是压力也会在身体内产生生理反应,同样,通过锻炼也能使之得到控制,特别是瑜伽。

“压力让整个生理系统运转得过快,”明道瑜伽的唐静说,“肌肉紧张、心跳加快、呼吸方式的变化以及引起压力的原因继续存在,在这种情况下,身体会分泌出更多的激素,这些激素

会影响血糖的水平,使血压升高。瑜伽是用来减轻压力为数不多的工具之一,而且对所有的身体系统都会产生积极的影响。”

参加几次瑜伽练习会让你知道怎样去练习,同时也知道哪种风格最适合你。南京有很多瑜伽会所都提供了不同种类和水平的瑜伽练习。要想找个离你比较近的瑜伽中

心,你可以在网上先搜索一下。

唐静告诉大家,“通过增加对自身身体和精神的敏感性,你会学着发现压力的来龙去脉,也能对此采取预防性的措施。瑜伽能教你对身体、思维和精神进行培养,让你拥有更为健康的生活方式。”

跆拳道减压又瘦身

最近几年,跆拳道渐渐走俏,在白领中更是受欢迎。这种健美运动可是白领减压的好方式,不少练习过的白领都觉得跆拳道对白领减压很有帮助,又是能瘦身的健美运动。

白领女性工作繁忙,压力比较大,时常会感觉烦躁,这些问题,通过学习跆拳道都能够得到解决。

“跆拳道让我反应更灵活,小腹也结实了许多,而且也是发泄的好方式。”跆拳道爱好者宋佳告诉记者。只见她身轻如

燕,表演了“品势”等很多功夫,每个动作既有力度又有美感,经过多年的练习,她现已达到跆拳道四段水平。

事实上,跆拳道这种运动比较紧张、激烈,对抗性极强,能够提高各关节的灵活性及肌肉的伸展性和收缩能力。它特有的锻炼方式能大大增加人的身体柔韧性及灵巧度,且使双腿的线条更优美,加上挺胸、抬头、立腰等专门姿势的训练,对保持优美体态有莫大益处,绝不亚于任何一种健美运动。另外,加上“嘿”“哈”喊声的配

合,更有减轻精神压力之功效。

据悉,上海现在有近20万人练习跆拳道,其中大多数是白领女性。相关专家分析道,常坐办公室的白领女性,常常遭受腰部疼痛的困扰,这是由于身体长时间保持不正确的姿势造成的;有时候会感觉膝关节伸不直,原因在于身体柔韧性不好。而且,白领女性工作繁忙,压力比较大,时常会感觉烦躁,这些问题,通过学习跆拳道都能够得到解决。

苑纯洁



资料图片

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珠江路店即将开业!

●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)
常温年卡: **1504元**
高温年卡: **1904元**
(以上价格为折后优惠价, 顶级店上浮160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福之家旁 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
大行宫顶级店: 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

庆珠江路店9月8日盛大开业

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

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(同泰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

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!

学生、教师、军人优惠 1000 元!

新街口肚皮舞会员班特惠报名中!

咨询热线: 025-84799686 18913857337
微信: 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、36、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>