

健身,真的很神奇

曾在搜搜问问上看到一位网友提问:“长期健身有什么好处吗?”得到的答案无疑是肯定的,“当然有好处的,增强体质嘛”,或是“肯定有好处的,你看那些长期健身的人要比不运动的人身体好”……这一切的前提当然是要科学健身,但你想不到的,健身究竟能有多神奇!记者就在金吉鸟了解到这样两个神奇的案例,绝对真实。

本版摄影 快报记者 辛一



→美女瑜伽教练 Ella



↑64岁老人倒挂金钩

64岁老头轻松“倒挂金钩”

3月26日下午两点,记者来到扩建后已全面投入使用的金吉鸟虹桥馆,由于已到许多白领会员的上班时间,馆内健身的人并不多。于是,这样一个“倒挂金钩”的身影就轻易地引起了记者的注意,细看之下,发现这名正在健身中的会员竟然满头白发!

等他跃下单杠,转练其他器械的空当,记者上前询问,才得知这名会员竟然已经64岁了。一旁的保洁人员告诉记者,这名会员每天都会过来运动,跟馆内的工作人员都很熟悉了,他说健身锻炼对治疗他的糖尿病很有好处。金吉鸟董事长说,这名忠实会员还曾经调侃地说:“有我这种会员,你们健身馆吃亏呢!我每天来,平均下来每天只花3元钱,就能把你们所有的器械都用个遍,很划算。”最初,健身馆内的教练对老头进行指导,教会他如何使用各种器械,如何循序渐进地锻炼,等他掌握后,就自己“当家做主”了。

据这名会员介绍,他每天早上都会去公园散步,中午来金吉

鸟健身馆锻炼,规律的健身运动使得他的身体很灵活,难怪可以如此轻松地“倒挂金钩”,恐怕许多年轻小伙都比不上呢!

不孕女士练瑜伽3个月后成功怀孕

都市女性工作压力大,情绪烦躁等,都有可能造成不孕,而瑜伽不仅能缓解精神和身体压力,一些瑜伽体式如猫式有助于灵活脊椎,消除颈、肩、腰、背的僵硬和疼痛,同时对生殖系统会有很大益处。

前段时间,金吉鸟一名论坛昵称叫“一般人我不告诉她”的会员在金吉鸟西祠专属论坛http://b572828.xici.net上发帖称,练习瑜伽3个月后,以前不孕的她竟然成功怀孕了!她在帖子中非常欣喜地表达对瑜伽的热爱,以及对金吉鸟的感谢。这样的事件你还别不信,确有其事哦。

在美国也有不少瑜伽治疗不孕症的案例。美国达拉斯新闻报道称,瑜伽可以帮助设法怀孕的夫妇,它能起到放松的作用。练习瑜伽后成功受孕的女士Burman说:如果问题的要素是焦虑,练习瑜伽将有帮助。Michael Putman医师是达拉斯的生殖专科医师,他说,瑜伽的益处在于为那些对怀孕感到压力的夫妇提供宁静、希望、乐观。

健身和瑜伽都对我们的身心健康极有好处,缓解压力、放松心情、增强体质等等功效不胜枚举,还等什么?加入“性价比最高”的金吉鸟健身行列吧!

浩沙升州路店落户金陵 引领健康新生活

2010年3月26日,浩沙健身升州路店正式落户南京市秦淮区,这也是浩沙健身在南京市的第3家健身俱乐部。

浩沙健身2009年1月入驻南京,成立了在江苏省的首家浩沙健身俱乐部分店——户部街店,经过一年的发展,已经拥有千余名会员。2010年3至4月,浩沙健身在南京将同步启动包括升州路店在内的5家浩沙健身俱乐部,让更多的南京市民有机会走进浩沙,感受时尚健康的都市生活。

浩沙健身升州路店是浩沙健身在南京成立的又一家高端健身俱乐部,位于南京市秦淮区升州路167号,按照国际流行标准设计,采用国际顶尖原装的健身器械,数十名国家级健身教练让您在运动的张力中



自由享受生活的乐趣,豪华舒适的高级商务休闲区,给忙碌工作中的您带来全新的感受。莱美、有氧操、肚皮舞、瑜伽、动感单车等课程让您充分体验到运动带来的乐趣。

浩沙健身升州路店的开业将提高周边社区居民的健身意识,为热爱运动的时尚人群提供了一个专业、舒适的场所,在秦淮区再次掀起全民健身运动的狂潮。

春暖花开健身忙

春暖花开,健身在春季是十足的热点!

记者近日走进了英派斯健身,实地考察了春季健身忙的繁荣景象。跑步机、器械区、有氧操房、动感单车房,处处都能见到健身达人,想在夏天一展健硕肌肉的运动酷男,想在夏季收获完美身形的都市白领,想要身体倍棒的大叔,想要减去赘肉的女士……所有的人群都在夏天来临之前,用自己的努力去实现自己的梦想。

英派斯健身团课主管王志鹏教练给记者介绍说:春节一过,随

着气温的回升,俱乐部一下子涌入了大批的健身人士,希望在夏天之前达到塑身的效果。目前,俱乐部也根据大家的健身需求,适时地推出了一些塑身小班,帮助大家更快地达到健身目的。

年初,英派斯健身引进了国际流行的莱美课程,BODY ATTACK和BODY BALANCE,在原有特色课程的基础上,为健身人士提供了更加丰富的课程。目前,英派斯健身还推出了一系列的促销活动,相信热爱运动的你,一定不会错过这个最适宜健身的春季。

健康成就未来!



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

求租: 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200平-4000平。

联系人:周先生 电话:15251829391
联系电话:11:00-21:00

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://b1175701.xici.net

春季特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
办理年卡,在优惠价格的基础上加38元,赠送会籍二个月、瑜伽服一套、防滑瑜伽铺巾一条,总价值980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阔之家旁 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 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

春季特惠!!!

每月仅需115元起,游泳、运动大礼包等倾情赠送!

1680元/人 限前50名

情侣卡

万源店 新装特惠
游泳+健身 年卡1880元

- 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(阿瓦KTV、老冯火锅楼上) 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!

瑜伽培训新班开课(全日制/周末班)

特大喜讯 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程!助您就业无忧!

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+特色赠送=巩固提升
就业指导+推荐工作=100%成功
价格即将上调,欲报从速!

健身操/肚皮舞/普拉提
教练培训班即将开课,详情电询!

肚皮舞半年卡999元

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