

水中健身是“上帝之手”？ 这个夏天，做惊艳“美人鱼”

一上映就荣登北美票房榜首的《加勒比海盗4》，这次最大的亮点不再是杰克船长，而是由娃娃脸超模Gemma Ward领衔，她饰演的美人鱼一出场，从未有过的惊艳之感震撼了所有观众，完美诠释了“女人是水做的”。

美人鱼成为这个夏季女性的标志，如何做一个灵动如鱼的女人呢？水中健身开始在这个城市流行开来。记者了解到，目前金吉鸟、欢腾水中已经引入了水中健身的项目。

缔造完美曲线

一提起水中健身，许多人就会简单地认为是游泳，其实水中健身操与单纯的游泳还是有很大区别的。游泳是一项全身性的运动，对人体非常有益，但它对运动者水性要求较高，对那些不识水性及水性较差的人来讲，只能是望水兴叹了；而水中健身是一种新型的有氧健身运动，在1.3-1.6米的水中进行，以陆地健身操、芭蕾舞形体等训练方式进行练习。它结合了不同节奏的身体动作和舞蹈步伐，让身体更具活力，并塑造曼妙的身姿，并能达到很好的健身效果。在清凉的水中随着音乐跳动健美操，不仅清凉舒适，更能减小运动对于关节

的磨损。显示身材的游泳衣更是让练习者曲线毕露。

最安全的运动

水中健身操并不完全在水中进行，部分课程还有专门针对腰腹部减脂的池边垫上操内容，再辅以水中有氧操、水中塑形操或水中伸展操等，对于健身塑形更全面也更有针对性。它会根据不同人群的需要，水中健身操的内容也有所不同，通常都包括有氧、形体、康复等训练。一般一节水中健身操课程为45分钟，主要包括伸展运动、力量操、放松操、灵敏训练、柔韧训练等练习。

水中运动还能增强生理机能。肌肉的活动、收缩，加上浮力、水压共同挤压血管，促使循环机能增



强，代谢调节能力增强。长期坚持水中健身操运动，能使肺活量增大，摄氧能力增强，水分流失。据悉，美国每年有几十万人热衷于水中健身，日本游泳馆里辟有专门的慢跑道，水中健身被世界各国健身专家公认为最有效、最快捷、最安全的塑身运动。
杨坤

初夏 正是放松解压做SPA的好时机

在喧闹的都市中，每日匆匆走在路上，手机永远在响，压力永远很大，不少人都生出偷得“浮生半日闲”的愿望。其实，这并非难事。周末，找一个安静清凉的SPA会所，做一场舒适的SPA，是放松解压、恢复体力和振作精神的最佳选择。上周末，著名SPA品牌颐尊水疗(TOUCH SPA)在南京绿地洲

际酒店8楼举行了周年庆典——星空池畔白色时尚派对。记者现场采访获悉，生机盎然的初夏时分，做一次全身的SPA，可以从内而外放松解压、恢复体力、振作精神。

颐尊水疗(TOUCH SPA)护理师介绍，做SPA首先需要有一个舒适的环境和独立的护理间，因为这样的场所才能让疲惫的身心得以放松，一曲

舒心的SPA音乐更能让人感到自己完全沉浸在完美的享受中。同时，在夏日，利用天然的草本植物配合按摩疗程，能让身体从内到外进行排毒；而脸部，则要用活性净白素加速渗透维他命C的美白成分，从而让肌肤柔嫩光泽、滋润而有弹性。如此一来，享受一次好的按摩就相当于感受了一次瑜伽运动。
快报记者 杨坤

暑期到金吉鸟健身 学生证、教师证再减80元/人

如何提升孩子自身的修养，这是很多家长特别犯愁的问题。为了迎合家长们的需求，现在社会上开办了很多兴趣学习班，如钢琴学习班、古筝班、小提琴班、讲故事班等。但在运动中如何提高孩子的修养，既锻炼孩子的体质，又提高孩子的身体协调性，还能塑造整体的修养？这种运动就是少儿拉丁、少儿芭蕾舞、跆拳道。金吉鸟少儿健身部在即将到来的暑假推出了办卡每人减免300元的暑假卡活动，还等什么，在暑假期间带孩子来金吉鸟吧！

据了解，拉丁舞是目前青少年流行的健身运动，跳拉丁可以减轻青少年的学习负担，对强身健体、矫正不良形体、提高自身气质也非常有效。拉丁舞发源于拉丁美洲，其音乐热情洋溢，节奏快捷强烈，动作流畅大方，动感的舞姿富有独特的个性。拉丁舞是国际标准舞中的一个舞系，其中包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、斗牛等五个舞种。少儿拉丁舞在国内外都已成为大受欢迎的少儿必修舞蹈。拉丁舞激情、活泼与十足的动感都深受少年儿童的欢迎，而舞蹈本身的练习更对成长中的少儿形体具有很好的锻炼作用。孩子们展示的拉丁舞更是天真可爱、生动活泼。它可以塑造孩子的优美形体、培养高雅气质、提高艺术修养、增强自信心。它集舞蹈形体训练、竞技竞赛表演于一体，是艺术性和技巧性的舞蹈。

少儿芭蕾舞又叫儿童芭蕾，它是培养儿童协调性、节奏感、音乐理解力、自我表现力、协同

合作能力的最好方式。芭蕾舞本身就涵盖了舞蹈、影视、音乐、诗歌、美术等艺术种类。儿童芭蕾舞训练能最平衡地提高儿童综合素质，并全面立体地提高儿童修养及审美。儿童通过芭蕾的训练可以在未来的身体发育中曲线变得更美，身心健康，增强体质，性格开朗，气质高贵。儿童芭蕾也是真正的有氧运动，使练习者在提高主肺功能的同时，达到减肥塑身的目的。在儿童芭蕾中，连贯的动作与丰富的节奏，对乐感、灵巧度的锻炼很有训练价值。而它的趣味性容易让人集中和专注，可开发儿童的智力潜能；少儿跆拳道心理训练是指在运动训练过程中，教练员与相关人员有意识、有目的、有系统地对运动员的心理活动，共同施加积极影响的过程。心理训练可通过各种行之有效的手段，有目的、有意识地培养良好的心理品质和个性心理特征。这种心理训练将对孩子未来的成长带来极大的帮助，帮助他们在面对困难时更加冷静和有勇气。

另据悉，金吉鸟万源店推出了少儿游泳培训课程，这个课程的优点在于小众化培训，孩子们可以得到甚至一对一游泳培训，在10天之内可以教会你孩子游泳。金吉鸟的教练表示，暑假期间是孩子锻炼身体最好时机，在夏天孩子机体可以得到全面释放，并且可以在运动中，帮助孩子调节身体机能，加强孩子们之间的交流，让他们有充沛的精力投入到下个学期的学习中。



金吉鸟健身连锁

健康成就未来

求租：求适合开设健身俱乐部的场地，使用面积1200-4000m² 收购：收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆！

联系人：周先生 电话：13390918587 联系时间：11:00-21:00
其它业务联系：025-83518366-822 联系时间：10:00-16:00

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

惠动全城

“三人同行”年卡每人 减免400元

备注：

1、金吉鸟健身连锁旗下所有门店个人年卡均参加该活动。2、已参加活动的年卡不在此列。（每店限前30名）

夏季瘦身卡：

666元/2月
888元/3月

（可选择常温瑜伽或高温瑜伽或健身，教师、学生凭证件可再优惠80元。）

健身俱乐部

专业瑜伽馆

桥北路店：大桥北路28号5层（苏宁对面）
电话：1330779997 13378060879
南湖店：永西门大街213号（原美莱大厦）
电话：50891299 50891300
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：84533677 84533678
龙江店：龙江新城市广厦餐饮广场4楼（原KTV、老码头楼上）
电话：86288975 86288978
万源店：中山北路281号新城中心三楼
电话：86171399
万源店：南京路47-1（万源大厦附楼）
电话：86683232 86619295

龙江顶级店：龙江新城市广厦二号楼运动品牌专卖区 电话：863711117
虹桥店：中山北路281号新城市广厦中心三楼 电话：83171399
瑞金路店：龙华中路317号法美国际中心二楼 电话：84796898
珠江路分店：珠江路88号新世界中心6楼1102室 电话：84721128
大桥店：太平南路2号日月大厦4楼 电话：84653299
新街口店：石鼓路42号建华大厦2706室 电话：84702468
山西路店：山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话：83200079
锦陵路店：锦陵路47号-1金吉鸟万源健身会所内 电话：86883232
苏州路店：苏州路区锦陵路1号不夜城1楼 电话：0512 61710110

金吉鸟瑜伽学院

权威证书 国际通用

全日制班6月20日新班开课！
瑜伽教练班周末班、晚班新班 即将开课，欲报从速！

瑜伽培训全日制、周末班、晚班最新推出“双月班”！
理论+练习+实践=100%就业
提前报名减免学费！
优秀学员可留任金吉鸟，机会不容错过！

特大喜讯 凡报名即送瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程！
助您就业无忧！

肚皮舞会员班 季卡不限次特惠进行中！

咨询热线：025-84799686 18913857337 咨询QQ：794950222 763850209
地址：新街口石鼓路42号建华大厦1304
公交线路：16、27、33、35、38、100新街口南站下

金吉鸟少儿培训班

少儿芭蕾·国标拉丁·跆拳道 年卡仅需1680
注：5月27到6月10日报名，减免300元
龙江店：龙江新城市广厦餐饮广场4楼（原KTV、老码头楼上）
电话：86288975, 86288978
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：84533677, 84533678