

距离让全中国人民激动不已的2008年8月8日已近在咫尺，从每个人的脸上都能清晰地看见一种骄傲和自豪，并体会到运动在我们心中的意义。奥运会是一个全世界的意念，它在任何一个国家举办都意味着——以人为本，重在参与，追求身心和谐发展，实现人性的不断优化，努力将健全的魂魄寓于健康的躯体之中。当下，我们深切感受到这个意义在全社会散发着光芒——那就是健身的魅力，它已不仅是身体的运动，更是心灵的颤动；不仅是个人的行动，更成为人们生活品质提高的标准之一。以“创造心与身的健康”为经营理念的青鸟健身一直积极将此理念贯彻始终，无论是从健身中心的人性化建设，还是健身教练本身的素养和专业服务，都以此为标准。今天就让我们走进青鸟健身杭州店，亲身感受运动的快乐，体验健身给我们生活带来的无限激情和快乐。

感受运动的快乐,体验健身的激情

青鸟健身为中国加油助威



1. 健身房跑步机VS运动会径赛项目

走近位于西城广场三楼的青鸟健身,最先呈现在眼前的便是整齐排列的25台跑步机,这些器械全都出自国际一流的健身器械品牌美国力健(Life Fitness)。据青鸟健身王教练介绍,这些跑步机是结合人体力学设计的健身器械,齐备的减震带、防滑带等装置保护了膝盖、膝盖、脚踝等身体各处;通过装在器械上高品质的液晶屏,还可以让会员一边健身,一边观看即将精彩上演的体育盛事。

说到跑步机不能不想到跑步。这是一项简单易行、老少皆宜的运动。跑步的好处很多,可以燃烧脂肪,锻炼心肺功能,同时能塑造肌肉,对腹部和臀部效果更明显。不过,跑步锻炼,须遵守循序渐进、量力而行、持之以恒的基本原则。眼下,青鸟健身真诚期待中国健儿能再次成为国人骄傲,期待中国队在田径运动方面取得优异成绩,也期待每位中国人都能爱上运动,爱上健身,爱上跑步。记得古希腊有句名言——你想变得健康吗?请跑步吧;你想变得聪明吗?请跑步吧;你想变得美丽吗?请跑步吧!

2. 动感单车VS自行车比赛

最有激情活力最HIGH的健身房运动非动感单车莫属了。这一健身运动是由美国私人教练兼极限运动员JOHNNYGO二十世纪八十年代首创,是一种结合了音乐、视觉效果等独特的充满活力的室内自行车训练课程。这项运动在简单单车之余,更是一项能够使全身得到锻炼的有氧运动,16到50岁的人都适合。但是由于绚丽灯光和分贝较高的音乐,目前选择动感单车的人士集中在20到35岁之间,大多为年轻白领。动感单车运动后会消耗很多的能量,出很多的汗,同时还增强你的腿部力量,美化下肢形体。

谈到动感单车,我们不能不想到体育运动中的自行车比赛。1815年,世界上第一辆自行车出现在法国,它没有中轴和脚

踏,骑车人和行走一样,借助脚踏地的反作用力,使车轮向前滚动。早在1896年第一届奥运会上,自行车运动即被列入正式比赛项目。自行车比赛项目分场地比赛、山地自行车、公路自行车和小轮车越野赛。

3. 屈膝、肩上推举VS举重

作为男人来讲,上半身的厚实是十分重要的,曾有人调查显示女性认为男性性感的部位肩部和厚实的胸肌排在前二位。而只有锻炼才是最有效的方法。练就宽厚的肩、结实的臂、丰满的胸、挺实的背、强壮的腿,这些在青鸟健身优秀教练们的指导下都可以帮你达成。虽然,咱不一定能成为体育明星,但全民健身与奥运同行,需要的就是每个中国人用实际行动参与的热情。提到肌肉发达的男人,我们总会不由自主地想到中国举重队。这一古老的运动项目早在两千多年前的秦汉时代就有记录,它是最直观地衡量人类征服力的体育项目。我们期待中国举重队在这一项目比赛中入获全胜。



4. 舞蹈、操课类VS篮球场上最HOT的啦啦队

无论是精彩激烈的竞技篮球,还是正风靡全世界的街头篮球,篮球已被越来越多的人认识和关注,甚至,能成为篮球宝贝,都是一件无比幸福的事情,她们有着纤柔的腰肢,修长的双腿,朝气蓬勃正可人,更重要的是她们能吃苦耐、热爱篮球。

我们不一定都有篮球宝贝这样的幸运,但爱美之心人皆有之,选择适合自己的锻炼项目,修炼气质、塑造身形,是很多女性朋友追求。青鸟健身开设了众多的团体操课项目,能态类的如瑜伽、普拉提,这类运动锻炼身体的柔韧性、平衡能力,不同的瑜伽种类还能有针对性地练习身体的各个部位,舒缓身心,减轻压力。动态类的课程种类就更多了,如修炼女人味的肚皮舞、热情奔放的拉丁、锻炼下肢臀部的踏板、塑造气质形体的芭蕾舞、锻炼身体协调能力的街舞、培养意志的跆拳道、释放激情的有氧搏击等等,满足您多方面的身体训练需求。

这个八月,青鸟健身邀您一起用健身的方式参与中国盛会,我们将以实际行动为中国2008加油助威,真心实意为健康创造一个机会,即刻加入青鸟健身队伍中来,亲身感受健身给我们身心带来的愉悦,感受身法的激昂气息。



<p>原价3300元 老会员年卡续费 ¥1680 元</p>	<p>原价6600元 老会员2年卡续费 ¥3000 元</p>	<p>原价4188元 新人会年卡 ¥1888 元</p>	<p>原价7800元 新人会2年卡 ¥3568 元</p>
---	--	---	--

名额仅限 / 200人 活动时间 / 即日起至2008年8月25日

0571 88962008 / 88962018

杭州市文二西路551号西城广场三楼

WWW.NIRVANA.COM.CN

杭州店地址: 青鸟健身(西城广场店) 西湖区文二西路551号西城广场三楼 青鸟健身(西城广场店) 0571-88962008