



自律
self-discipline

健康
health

快乐
happy

PROJECT

你是否需要...

减脂塑形
Weight loss and
shaping

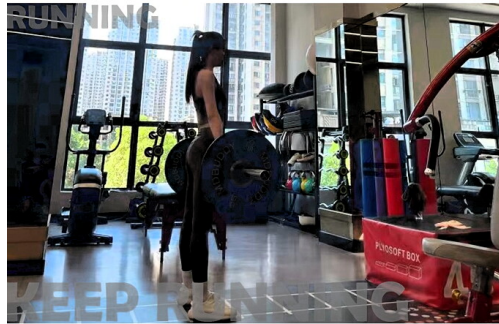
增肌训练
Muscle building
training

调整体态
Adjust body posture

蜜桃臀
Peach buttocks

马甲线
abdominal muscles

...



专业细致的
1V1私教



课程种类

减脂塑形 竞技增肌 MFT拳课 女子美臀课
女子马甲线...



注重身体健康身材管理

健身房新手指南



新手 X 健身指南

随着生活水平的提高
越来越多的人开始关注自己
的身体健康和身材管理
健身房作为锻炼身体的理想场所
受到了广大市民的青睐
但对于很多初次走进健身房的新手来说
往往会感到无所适从
本文将为新手提供一份详尽的有氧运动的指南
帮助大家实现自己的健身目标

了解基本设施

KEEP RUNNING



在进入健身房之前，新手首先需要了解健身房的基本设施。一般来说，健身房会配备各种力量训练器械、有氧运动器械、功能性训练区，今天我们来了解一下有氧运动的器械吧！

有氧器械



跑步机

在跑步机上可以体验不同的跑步环境，比如平地跑、上坡跑、丘陵跑、变速跑等。

动感单车

单车耗氧较多，有效帮助身体燃烧热量；脚蹬处的压力也比跑步机小，具有较高的安全性。



椭圆机



滑行走、登台阶、自行车和滑雪等运动结合在一起，能够锻炼到上下肢的协调性。新手使用椭圆机选择1~2档热身10分钟，减脂的话需要30分钟以上。

登山机

登山机是一个超级适合减脂党使用的健身器械，可以在短时间内快速提高心率，让人满头大汗，还能让全身都参与进来，尤其是臀部肌肉的刺激！



对于新手来说，建议从基础动作和适中的强度开始，逐步适应并提高锻炼强度。同时，要注意保持锻炼的持续性，避免因一时兴起而过度锻炼或半途而废。

SPORTS



塑造自己过程很疼，
但你最终能收获一个更好的自己

遇见，更好的自己

STORE INFORMATION



KEEP RUNNING 私教健身馆 (芙蓉万国城店)
营业时间：周一至周五 09:00-22:00
门店地址：芙蓉区万国城
联系电话：0731-88888888
官方微信：KEEP RUNNING

COACH



康教练



彬教练



黄教练



张教练



李教练



薛教练

HONOR



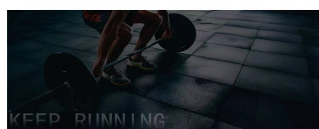
运动是一个

和世界做交换的过程，

你获取能量，

把不快和**疲惫**抛诸脑后，

成为更好的自己。





自律 self-discipline 健康 health 快乐 happy mood

ABOUT

我们是一家
专注于打造目标身材的健身工作室
因您的身材目标而来

We are a fitness studio dedicated to creating your ideal body.
We come for your figure.



“邂逅理想身材，
就在这里。
KEEPRUNNING 私教健身馆，
带你开启健身新旅程。”



释放力量潜能，
挑战极限自我。
力量运动，
铸就强壮体魄与坚韧灵魂。

EQUIPMENT

我们的设备...

