

和孩子一起抬抬手踢踢脚

南京亲子瑜伽正风靡

想要做一些锻炼又没有时间?希望多陪宝宝玩又找不出新花样?或许“亲子瑜伽”可以帮你。这下,鱼和熊掌可以兼得啦!记者了解到,目前在南京妇幼保健院和不少瑜伽馆,这种“亲子瑜伽”正风靡。

对于母亲:
心怀童趣恢复身材

瑜伽因为它的轻松温柔,也因为它的独特的锻炼方式,常常被作为最适合的运动推荐给产后想恢复身形的准妈妈。据医生介绍,亲子瑜伽的练习时间虽然比较短,但如果坚持练习的

话,对产后妈妈形体恢复能起到很好的效果,特别能收腹、减腰、提臀,保持乳房的弹性,很快恢复苗条身段;能更好地帮助妈妈保护好子宫,提高妈妈身体免疫力,预防便秘等毛病;还能很好培养妈妈产后“性”趣。而最重要的,可能是那份和孩子在一

起抬抬手踢踢脚的愉快心情吧!需要注意的是,妈妈应在练习前3至4小时进完食,但实在有些饿,在练习前2小时喝一些流质或吃一点水果也没有特别大关系,练习完后40分钟再进食。

对于孩子:
更聪明提高注意力

对孩子而言,瑜伽该是一种游戏,一组有趣的动作,他们像模仿母亲走路一样模仿着

母亲的瑜伽姿势。渐渐地你会发现——他表现得更聪明,他多了几分耐心,他的注意力更集中,他的动作更协调,他的模仿力更强……这一切得益于瑜伽!研究表明:瑜伽的姿势有助于孩子的智力发展。增加肌肉

和韧带的弹性,促进脊柱发育,改善体态,调整食欲。瑜伽还是一种很好的放松方式,孩子和成年人一样可以利用瑜伽对付紧张、烦躁、沮丧等不良情绪。不过,6个月以上的宝宝才能练瑜伽,运动量要切合他们的身体发展情况,一些需要高强度力量支撑的姿势对孩子不仅无益,反而是一种伤害,应该避免。

整理 史丽君



资料图片

阁歌园温泉 日夜服务

NEW 比利时 香薰木桶浴

原价186元 现价98元 含浴资

升州路1号钱塘人家大酒店四楼 (服务热线) 85011988 85011999

世纪辉煌浴场 长租服务 日夜营业

全新推出

水磨浴 体验价 88元

大全套 特惠价 80元

积分活动进行中...

温馨佳丽 让您体验不一样的浪漫柔情

大桥北路22号客运北站2楼 抢钟热线: 58861668 58862668

南京紫源温泉会所

专为成功人士度身打造的超铂金会所!

纯净之水,崭新形象,传承经典。

紫源温泉让休闲变得更加时尚,与您共同演绎浪漫与激情。

澳门风情 美妙享受

来自澳门 按摩技师 乐乐领衔

地址:南京中山门外马群街31号

订座热线: 84351099 (南京木器厂对面)

英派斯健身 IMPULSE TOTAL FITNESS

英派斯集团创建于1991年,是山东省首家外商独资集团。2004年,“英派斯”荣获中国驰名商标称号;2005年,英派斯成为第十届全国全运会健身器材独家供应商。

英派斯健身俱乐部凭借英派斯集团强大的经济实力和精英团队,致力打造中国中、高档健身品牌,目前已在南京开设三家。英派斯健身俱乐部配备了国际顶尖的高档硬件设施,引进美国体能检测系统,全套“英派斯 Impulse”专业的有氧、无氧全套健身设备,以及国际流行的动感单车等。开设瑜伽、普拉提、街舞、有氧搏击操、有氧芭蕾、有氧拉丁、踏板操、健身球等十多种时尚课程。

“健身家园” 新街口馆 地址:中山东路145号全民健身中心四楼 电话:84653336

“健身旗舰” 龙江馆 地址:龙江网球场3楼(金润发超市对面) 电话:86215552

“健身新宠” 建邺路馆 地址:建邺路98号舜天大厦四楼 电话:66615166

国际瑜伽师认证协会

国际瑜伽师认证协会江苏省唯一授权培训考核机构

国际瑜伽师认证协会江苏省分会——静界瑜伽中心

初、中、高级瑜伽教练培训班热招中……

- ★认证课程:国际瑜伽师认证协会指定系统课程
- ★专家团体:国内外一流瑜伽师专业团体教学
- ★认证评估:国际瑜伽师认证协会阶段性终极考核
- ★就业推荐:优秀学员直接留用或推荐至连锁会员单位

合作办学 授权招生 加盟会馆

静界瑜伽 GEENJEI YOGA

凡“三八节”前 办理年卡,加20元 送专业瑜伽服!

南京第一家专业瑜伽会馆 静界·专业·权威·诚信

经典瑜伽、热瑜伽、纤体瑜伽、流瑜伽、哈达瑜伽、普拉提

山西路馆:山西路67号世贸中心A座15A03 83207858

大行宫馆:中山东路218号长安国际中心1801 84650787

新街口馆:淮海路36号金淮海商务中心7楼 84469616