

办公室瑜伽 舒展全能美人

办公室一族伏案工作,身体保持一个姿势,时间久了,多数人都会患上颈椎病或腰椎病等职业疾病。一旦染上这些疾病,很难根治,会造成极大的痛苦。利用午休时间在办公室桌边做几式简单易学的瑜伽术,不仅可以减轻颈椎、腰肌劳损症状,还可轻松 keep 住健美身材。快和同事们跟着来吧!



1. 挺秀胸部

方案:基础呼吸式
方法:坐在椅子上,双腿并拢。双臂伸直扶稳坐椅,收下颌,脊椎伸直。先腹部放松,用鼻子吸气,并用力扩胸,使气充满胸、腹部,肚子鼓起;然后放下颌、呼气,同时放松胸部,肚子渐渐消下去。呼气要用吸气的两倍时间,从鼻子慢慢呼出、呼尽后,保持屏息状态1~2秒钟。

注意事项:瑜伽的呼吸分深呼吸、轻呼吸和静呼吸。根据动作的幅度大小、难易程度而采用不同的呼吸方法。不论练什么,在练前练后都要这样调整呼吸,每次做5秒钟。

功效:紧实胸部,防止胸部下垂的同时,还会使心情保持愉快、舒畅。

2. 灵活脖颈

方案:椅上压头式
方法:调整好坐姿以后保持脊椎直立,调匀呼吸。吸气抬手,扶在头部一侧;呼气头部向右侧伸展,左肩放松,

保持一次呼吸;再吸气头部复原,放低左手。左右手位置互换进行相同动作的对侧练习。
注意事项:在进行上半身小范围内侧身运动时,必须保持脊柱直立。

功效:可以利用此招适时拉伸颈部肌肉,放松大脑,缓解工作中脊柱长期向下弯曲所受的压力与两肩的紧张度,让脖子挺拔、秀美,散发自信优雅的气质。

3. 腰腹减肥

方案:站姿转背式
方法:站在办公桌旁,挺胸收腹,握紧双手,吸气时转体,静止15~30秒,自然呼吸,然后还原呼气。左右各做四次。

注意事项:回转时转腰、胸、颈、头,脚要固定,背肌要伸直,头尽量向后转,往远处望,最好看绿色的物体,放松眼睛。

功效:拧转腹部,能给脊柱和各内脏器官造成刺激,促进荷尔蒙分泌,使身体非常舒适,头脑非常清晰,再度精神饱满地投入到工作中。

4. 放松背部

方案:双角式
方法:双脚与肩等宽,脚尖向前,慢慢地向前压低上身,缓慢地保持与地面平行的同时伸直双臂,将十指紧扣,尽量保持身体和腿部成第一个直角,而手臂和身体成第二个直角,自然地呼吸,坚持5秒钟,吸气还原身体站直。

注意事项:呼吸与功法配合好,双脚要站稳。

功效:背部曲线美尽在此招,能消除背脊骨的弯曲,缓解腰痛、背痛及背部的劳损。意外的收获是你走路时不再弯腰驼背,胸部也扩大了。

5. 紧翘臀部

方案:桌边半蹲式
方法:离开你长久依赖的椅子,站在它后面,双腿分开30厘米,手臂前伸,自然地放在椅子上。吐气,单侧盘腿下蹲,将气吐尽后屏息,收缩臀部,感觉整个臀部都被向上提起。保持这种姿势1~3秒。放松臀部,吸气。练5~10次。

注意事项:臀部上提时,肛门也要同时上提,让全身上下精神为之一振。

功效:OL 总以“坐”为主。髋骨每天囤积巨大压力,大腿内侧也因过度放松而出现赘肉。此招集中针对 OL 们“下盘扎实”之心头大恨,奇妙地改变臀部线条,增强腿部力量。

【教练私房话】

1. 以上五种瑜伽术用20~30分钟即可完成。做的时候注意,动作要缓慢柔和,每做一个动作时达到自己的能力极限即可,不要逞强勉强。
2. 每一个动作都有与之配合的瑜伽呼吸法,吸气、呼气都要均匀缓慢,绵绵不断。
3. 练习过程中将意志力集中在自身的伸拉部位,不要过度紧张,要学会体会肌肉的拉伸感。
4. 避免在饭前饭后练习,在空腹或工作间隙疲劳时练习效果最佳。
5. 坚持每天定时进行,持续练习3天以后便会初见成效。





金吉鸟瑜伽 金吉鸟专业瑜伽馆

南京瑜伽第一品牌

『特惠系列信息』

系列一: 迎“五一”年卡特惠
28元 = 瑜伽服一套 + 2个月
按: 年卡享受特价, 同时另付28元, 精品店: 常温瑜伽卡1580元, 高温瑜伽2080元
赠送瑜伽服一套及加送两个月。

系列二: 迎奥运特惠活动
奥运特别纪念卡(10月卡):
精品店: 常温瑜伽卡1580元, 高温瑜伽2080元
顶级店: 上浮100元

网址: <http://b572323.xici.net>

■ 龙江顶级店: 龙江新城市广场三楼运动品牌专卖区
电话: 86371997

■ 龙江三店: 龙江新城市广场三楼海澜之家旁
电话: 86371997 (火热预售中)

■ 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美街园南三三楼
电话: 84796899 (全馆发祥对西, 地铁后旁)

■ 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼
电话: 84702468 84721128 (火热预售中)

■ 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

■ 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室
电话: 84721128

■ 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 (此处有瑜伽、游泳、洗澡、器械)

金吉鸟培训

金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班及业余班)

初、中、高级教练班	10800元	特惠价5800元
流瑜伽教练认证班	2600元	特惠价2000元
艾扬格瑜伽教练认证班	2600元	特惠价2000元
阿师汤伽瑜伽教练认证班	3600元	特惠价2800元

★ 初、中、高级连报者, 同时报流瑜伽、艾扬格瑜伽、阿师汤伽瑜伽教练认证班 仅需另付3200元 (限前8名)

部分班提前报名, 另有优惠!

证书 -- 由世界瑜伽联盟认证, 印度 Swamy Sivananda 瑜伽研究院颁发的权威证书。

师资 -- 由印度 Swamy Sivananda 瑜伽研究院的教学总监 R.Sivanandam 主讲。

咨询热线: 84799686
地址: 石鼓路42号建华大厦1304室

金吉鸟健身

金吉鸟万源健身会所

- 1: 游泳 (南京十佳泳池)**
年卡特价: 1510元
- 2: 健身**
年卡特价: 1320元
- 3: 游泳 + 健身**
年卡特价: 2280元

地址: 牌楼巷47号 (近五台山, 金陵人饭店旁, 翠亨村对面)
电话: 86663232 86619295

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理

定版热线: 025-83853255