

# 正确练习,享受瑜伽之美

时下,瑜伽已经成为南京时尚白领一族中最受欢迎的一项运动。除了专业瑜伽馆中跟随教练练习外,一些练习者也购置了瑜伽垫等辅助设施在家中练习。记者从金吉鸟瑜伽、明道瑜伽、韵动力瑜伽等专业瑜伽馆了解到,无论选择什么样的练习场地,练习者都要正确练习,才能真正从瑜伽中受益。

## 遵循专业指导

在专业的瑜伽馆中练习,练习者都可以得到专业教练的指导,而在家自行练习往往缺少专业指导。对此,金吉鸟瑜伽的教练表示,在练习过程中,练习者一定要有专业的指导才能减少受伤的可能,在瑜伽馆中学习体位动作之后,家中加练的练习者一定要按照教练教授的技术要求练习,而对于没有任何练习基础和经验的练习者来说,可以考虑跟随瑜伽练习光盘按部就班学习。

## 做动作要适度

作为一项运动,瑜伽也需要练习者消耗大量的体力,一些有难度的体位动作对练习者要求也比较高。明道瑜伽的赵教练认为,不要跟别人比,勉强做过度的伸展或压缩容易伤到自己,同时好好把一个体位法练好比囫圇吞枣地练一堆体位法好。她特别提醒,做上体往下倒立的姿势时,高血压、低血压患者、头部受

过伤害的人、晕眩病人、心衰的人不要做,经期妇女也不要做,以免头部充血而发生危险。

不过,赵教练还表示,练习者不用担心自己筋骨硬,承受不了各种姿势的折磨,其实只要按照老师的练习程序,再配合老师所指导的呼吸和伸展身体的技巧,顺其自然、慢慢进展。

## 注意练习禁忌

作为一项已经被证明是安全的运动,练习瑜伽的安全性并不会让人多有顾虑,但韵动力瑜伽的教练团队却表示,一些禁忌情况不注意的话,则可能让练习者得到适得其反的效果。

“常温瑜伽和高温瑜伽的练习条件有着很大的差别。”教练特别提醒,不同的练习项目一定要多注意练习条件,同时练习者还要避免感冒,如果练完体位法后必须到户外,同时体温又尚未降到正常温度,或是室温与室外温度有差异,那么最好加件衣服再出去,若能先在室内深吸一口气,出去后再将它吐出,这样就避免感冒。 快报记者 黄建军



## ■小贴士 瑜伽练习注意事项

1. 要保证空腹或完全消化以后进行练习。
2. 争取每天都在同一时间内练习。
3. 选择安静、清洁、空气清新流通的地方练习。
4. 身体不适或是病状尽量不要练习过于强烈的动作。
5. 练习结束,30~40分钟后方可进食。
6. 瑜伽练习时最好穿着宽松、柔软的纯棉长或短衣裤。
7. 选择在练习前洗澡,如果想在练后用热水淋浴,应在15分钟后进行。
8. 经期不要做过于强烈的动作。
9. 怀孕两个月之后和分娩两个月之内不宜练习。

## 英派斯减肥营火热招募

一天减一斤,42天的时间让人焕然一新。日前,英派斯健身运动减肥营又开始火热招募。

英派斯运动减肥营已有多年组织减肥营的经验,帮助一批又一批的胖友减脂减重,恢复自信。据了解,2007年暑期减肥效果最好的42天减肥45.6斤,平均减重25斤左右,减腰围10厘米左右。

英派斯有关负责人介绍,减肥营全封闭专业训练、权威教练全程指导。在减肥期间,营员住星级酒店,将由持有高级体适能私人教练证书的减肥教练进

行指导。锻炼计划是针对所有减肥营胖友设计的,而非针对个人,如果需要,可购买教练的私教课,教练会为你提供适合的锻炼计划。同时,营养专家指导配餐、全程跟进讲课。专门的营养师配制的营养均衡的适合减肥人士食用的营养餐类,每周还要进行一次评估总结。此外,还提供丰富多彩的营员户外拓展,每周日的上午,俱乐部将为营员开展一些活动,来帮助、巩固减肥的效果。另据了解,英派斯健身运动减肥营还是华东区域首家提供水中健身项目的减肥营。

## 足疗+游泳 保健健身两不误

炎炎夏日,天气总是又闷又热,白天在外奔波,骄阳使皮肤水分流失快,肌肤变得十分干燥,带着一身疲惫,总想找个地方让自己的身心来个彻底的放松。时下,足疗保健正火,而实力足疗馆又增加了游泳设施,让保健健身两不误。

作为南京足疗市场“金字招牌”的足生堂,不仅在推拿足疗保健上具有深厚的功力、权威的品质,同时也始终致力于不断创新和升级。足生堂相关负责人孙先生介绍说,目前,足生堂新街口保健会馆开设了游泳俱乐部,带来了一种养生保健的崭新思路,将保健和运动完美地结合了起来。足疗加游泳,保健配运动,这种

一条龙的休闲方式,足生堂前瞻的市场预测能力的体现,更是权威品牌拥有创新意识的展现。

据了解,著名中医保健连锁品牌足生堂新街口会馆,拥有系统的保健理念,优越的市中心地理位置,卫生、舒适、优雅的环境,结合中医推拿、足疗保健、健身棋牌与商务休闲为一体的规范、阳光、专业的养生保健场所。为了体现足生堂会员制度的优越性与尊贵,足生堂南京各直营店联手,只要您是任何一家直营店的会员,即可享受免费游泳的钻石待遇。办一张会员卡,既可以优惠享受足疗推拿,每次保健更可领取免费游泳赠券。



# 明道瑜伽

## 庆龙江店开业四店特惠

网址: <http://b398379.xici.net>  
咨询QQ: 492417594

**活动一 龙江店开业特惠,加100元送14个月的有氧课程**

**活动二 快乐双人行:结伴办卡,共享优惠**

旗舰店上浮 300元

常温年卡 **(1390)**/年

高温年卡 **(1990)**/年

**活动三 暑期卡(2个月)**

瑜伽暑期常温卡: **480元**

瑜伽暑期高温卡: **580元**

跆拳道暑期卡(4岁-20岁): **580元**

跆拳道月卡(4岁-20岁): **380元**

小班上课,师资专业,环境一流

**明道瑜伽学院教练培训班特惠招生**

**瑜伽初中高级教练班:学生凭学生证特惠**

标准价: 9880 特惠价: **5500元**

师资:由在欧洲系统学习瑜伽体系的高级资深瑜伽导师授课,具有近五十期的教培经验,小班化教学

报初中高级教练班的赠送普拉提或者流瑜伽培训课程

专业认证+免费实习+推荐就业

专业的培训学院,24小时封闭式学习,印度学院式上课,不同于一般的场馆培训,独立的培训学院,小班上课!

**TEL: 83209798 51568098**

**明道专业瑜伽馆及跳操馆:**

鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼  
TEL: 83209798

山西路精品店:中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁)  
TEL: 83345936

新街口平价店:汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁)  
TEL: 84780003

龙江顶级店:龙园西路5号4楼(11路底站)  
TEL: 86602958

瑜伽馆开设课程:  
哈达瑜伽、瘦身瑜伽、纤体瑜伽、养身瑜伽、办公瑜伽、高温瑜伽、孕期瑜伽、瑜伽舞蹈等。

跳操馆开设课程:  
热力球、有氧拉丁、活力有氧、形体芭蕾、肚皮舞、球上普拉提等

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理

定版热线: 025-83853255

本版广告在www.025sina.com同步刊登