

男人也应练瑜伽

事实上,传统印度瑜伽只适合男人。因为在远古时代,瑜伽本来就是专为男人所设计的,尤其适合运动型的肌肉男。”金吉鸟资深私教陈钢说,“瑜伽可以维持运动员的柔软度,让他们更强壮,表现更出色”。

于是,在美国掀起一股男性瑜伽风潮。据统计,全美有1500万人练习瑜伽,超过350万是男性。



资料图片

习的话,女性们可以增加她们获得多重性高潮的机会,而男女双方都可以把性高潮引向身体的各个部位。

塑造健美、优雅的体形

男人因为不像女人那样注意自己的体形,30岁之后男人的肥胖比例很高,随之带来的疾病隐患很多,练习瑜伽对减少身体局部的赘肉、脂肪具有特别的效果,增加身体的柔韧性,可以帮助男人保持正常的体形。

和其他运动项目不同的是,瑜伽是一个包容身体、大脑和精神的全面体系。瑜伽是其他运动的基础,许多运动明星都以瑜伽来保持身体最佳状况,NBA灰狼队最有价值的球员贾奈特,每场比赛前一定先练习瑜伽的呼吸。瑜伽练习和其他运动不矛盾,还能够增加其他运动的效果。

睿智于职场

拥有放松的大脑和身体是人类自然的本质所在,通过降低身体和大脑的压力,来帮助释放出各种能量。瑜伽中的呼吸练习可以帮助你控制大脑,达到平和安宁,提升人的注意力和清晰的思维。练瑜伽可以让你的生活变得很有规律,能够提高效率。人在忙乱的时候往往会分辨不清,只有在冷静的时候,才会增加直觉的敏锐度,练瑜伽可以增加这种敏锐,让你知道什么是最重要的。在职场上打拼永远像身处纽约的股票交易所,总是充满压力,瑜伽能增加敏锐力和洞察力,让决策和判断更睿智。练完瑜伽后,精力都会很充沛,工作效率会很高。

超负荷的压力,如果没有一个平静的大脑,人总是压力重重,人的情绪很容易激烈。随着压力的增大,疾病会很突出。慢性压力会加大心脏病和癌症发生的概率,比吸烟和胆固醇过高等危险因子高6倍。人体中脑是最重要的器官之一,在脑部疲劳的时候,很多功能都会受到影响。而瑜伽的很大好处就是可以帮助脑波回归平静状态,最大限度地促进副交感神经发挥作用,恢复到精力充沛的状态,对抗各种健康的危机。

增强男人性能力

男人也要减压

最早的瑜伽修练者是和社会脱离的,在喜马拉雅的雪山山上攀爬,在恒河岸边冥想,就像《喜马拉雅星》中看到的隐居瑜伽修练者一样。20世纪开始,人们开始意识到瑜伽对人体的益处,才开始普及开来。现代快节奏的工作和生活,尤其是社会赋予男人更多的责任和要求,男人习惯承担压力,缺少减压的途径,任何形式的放纵都不可能让身心得到真正的放松,反而常常连放松都不会了。那些隐居的瑜伽修练者没有什么压力,但是练习的方法却是现代社会减压的好办法,瑜伽可以改善身体的柔韧性,增强协调性,提高敏捷性,塑造刚柔并济的身体线条,培养儒雅高贵的男性气质。一个懂得疏解自己压力的男人,才能更加懂得生活和工作。

对抗男性健康危机

男人存在很多健康的问题,对自己的身体、大脑缺少警觉,身体的问题其实都是来自

金吉鸟健身俱乐部珠江路店 创始会员优惠招募中

好消息,金吉鸟即将在珠江路开出南京地区第11家分店,创始会员优惠招募现在开始!

特种年卡(一周2次)标准价为2880元,现预售特惠价格如下:一年卡特价1380元,两年卡特价2380元,三年卡特价2980元。年卡(不限次),一年卡特价1780元,两年卡特价2780元,三年卡特价3480元。此外,购买年卡(不限次)还可获得如下超值礼品:1.运动大礼包(浴巾一块、运动毛巾一块、运动水壶一个、运动背包一个)。2.私人教练免费3节课课程指导。3.另加298元赠送金吉鸟万源游泳健身会所的10个月游泳。

南京规模最大的健身俱乐部

金吉鸟健身是南京规模最大、装修最豪华、设备最先

进的健身场馆。只要到金吉鸟虹桥店走一圈,哪怕只是参观,您能立即体会到,把一年的健身计划交给金吉鸟,不但放心、贴心,而且绝对超值!金吉鸟拥有先进的健康测试仪,在开始健身之前,您的基本情况都由专业的资深教练在数据库里进行备案,然后教练将根据这些数据为您量身定制健身方案。

准确减去大腿和腹部脂肪

平时经常坐办公室、应酬较多的男士,容易在腹部和腿部部位积累脂肪。没关系,金吉鸟健身俱乐部有专业的仰卧起坐锻炼仪器,教练会手把手地告诉您,正确的运动姿势才能燃烧正确部位的脂肪,循序渐进而富有规律的健身频率才能保证身材不反弹。针对



动感单车

不同的身体部位,有各种不同的仪器进行针对性锻炼。

针对工作时需要长时间站立的女士,金吉鸟健身俱乐部特地购买了有提臀功效的健身仪。每个星期只要花上几天的时间,坚持进行针对性锻炼,结合饮食方面调节,就塑造完美体型,并杜绝反弹!

明道瑜伽教练培训:品质的保证



明道瑜伽教练

随着人们对瑜伽的了解逐步加深,从中受益越多,瑜伽就越来越深入人心,已经成了大多数人生活的一部分了!越来越多的人已经把目光投入到了瑜伽教练培训当中了。据明道瑜伽负责人介绍,学瑜伽教练员的学员目的各不相同:有的是身体比较差,想通过系统的训练对身体有所帮助;有的会员直接是通过瑜伽教练员体系的培训达到快速减肥塑形的效果;有的学员是对瑜伽非常的热爱,想通过系统的学习去了解瑜伽;更多的人是不满意现在的职业,想通过瑜伽教练员系统的培训来获得一个好的

职业!不管何种目的,通过明道的瑜伽教练员培训,都能得到一个脱胎换骨的你!

明道的瑜伽教练员培训已经开展了很长时间了,和别的培训机构不同,本着对学员负责的态度,明道的培训一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。由于很多学员都是零基础,必须要通过60到90天的强化训练,体能和文化的结合,1年的跟课实践,才能保证一个优秀的瑜伽师的产生。才能保证高的就业率!值得庆幸的是,据明道介绍:到目前为止,所有学员已经都达到100%的就业率,这是非常难得的!

南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!

明道专业瑜伽馆

明道瑜伽教练培训

60天的体能开发+60天的悉心指导+365天实习跟课+100%的就业率=合格瑜伽老师的保障

一分耕耘,一分收获;
一份付出,一份回报;

如果你想成为瑜伽老师:如果你选择了明道:请理解教材的厚重详细;请理解导师上课的严厉;请理解导师孜孜不倦的教导;请珍惜导师安排的面试机会;明道瑜伽,品质保证;帮你实现自己的梦想,是我们最大的骄傲!

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

特惠招生,初中高级连读6800元!资深华裔导师,小班上课,名额有限,报完即止!

有氧操教练培训:

特惠价:1200元

培训课程:

有氧拉丁、踏板操、有氧操、活力球(任选)

咨询电话:83209798 赵老师

1 庆祝新街口店扩店装修,现特价销售

常温年卡:1590,免费赠送2个月,并免费赠送一套专业瑜伽服12次/周常温课程,瑜伽、形体、舞蹈课程任选!

2 庆祝山西路增设新店,各种卡型超低价格预售中,

咨询电话:83345936

3 高温年卡1690元起,(顶级店、旗舰店上浮);

双人同行,享受更多优惠,详情咨询相应门店!

其他年卡免费加送2个月及一套远洋最新款瑜伽服

免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平

承接单位包场、培训、体型雕塑、集体排舞等活动

更多活动,请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版:<http://b398379.xici.net>

咨询QQ:492417594 790486168

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(龙江体育馆对面)

TEL:86602958