

# 三大观念误读高温瑜伽

高温瑜伽流传到中国的时间并不长,然而众多明星的热力追捧使其广受关注。金吉鸟瑜伽教练马书勇认为,目前人们对高温瑜伽主要有三大误读。

## 高温瑜伽比常温瑜伽减肥功效强

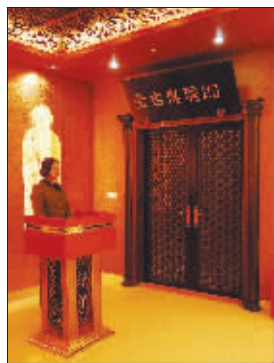
“很多人误以为高温瑜伽比常温瑜伽更能减肥。事实上,高温瑜伽的减肥效果和常

温下的效果基本无异。”

马教练提到,在金吉鸟瑜伽馆,起初大部分会员以为排出的汗液越多,越能消除脂肪,因此为了大量快速排汗,特地穿着不透气的防水服来练习,以为这样可以更好地达到排毒和减肥的目的。然而,这样做不仅使得汗液不能有效地排出,身体也无法顺畅呼吸,时间长了身上还会出现红斑。因此,还是建议大家做高温瑜伽时穿着宽松、棉质、弹性好、吸水性强的瑜伽服。

马教练说,脂肪的消除并不是通过排出汗液来达到的,肌肉运动才是减肥的真正方式。他打了个比方,人体运动的时候需要大量的能量供给,就好比汽车开动需要汽油一样。在小强度和中等强度的有氧运动中,人体的能量主要由碳水化合物和脂肪供给,但这样需要连续运动三十分钟以上。这在运动生理学中属于化学能转机械能的过程。

另外,尽管高温瑜伽的动作就理论上而言有减肥的作



用,但如果日常饮食习惯没有作出调整,依旧摄取高热量、高油脂的食物,那么要实现减肥的愿望,势必是难以完成的任务。

“不过高温瑜伽的排毒效果会比常温要好。因为高温瑜伽验证了中医的汗法排毒,还有通过呼吸运动和身体运动来达到身体排毒的功效。”他补充说。

## 高温瑜伽就是摆高难度动作

高温瑜伽要求练习者在38至42摄氏度的室温下运动,而在这样热的环境里,人的肌肉变得更暖,更易伸展,因此也更能做到高难度的体式。

“不管是高温瑜伽还是常温瑜伽,本质就是追求身心合一,梵我合一,讲求与大自然、与宇宙本体的融合。这讲求的是一种心境。”马教练强调,有人舍本逐末,误以为高温瑜伽就是摆高难度动作,这是错误的。

## 高温瑜伽会给身体健康带来损害

针对这一看法,金吉鸟马教练表示,高温瑜伽一直都是倍受争议的一种练习方式,但只要按照教练的正确指导进行练习,还是对身体有很好的调理效果的。高温瑜伽一周不能多于三次,一般建议一周二次。这样可以达到不错的排毒效果,但还不会因为长期高温下大量出汗而造成维生素和电解质的流失。

“我们会根据运动生理学,包括骨骼、肌肉的特点还有关节的特点来指导动作,让会员在自己身体伸展的限度之内练习。”马教练表示,瑜伽是一种绝少造成运动损伤的运动,但由于现在很多人在练习时没有按照教练的指导,过于强迫自己,造成身体损伤,或者有些教练不专业也导致了这些现象的产生。

现正值秋冬换季之际,金吉鸟所有常温馆的地热也都相继开启,克服了一般场馆冷从脚起的弊端。所以,即使在冬季,在金吉鸟练习常温瑜伽的会员也是非常多。而一般场馆到了冬季,练习常温瑜伽的会员就会很少,即使垫上或盖上毛毯还是感觉不是很舒适。在金吉鸟,更衣室也提供暖气,克服了一般会馆因暖气不够,会员经常感冒的弊端。很多离家很近的会员调侃道:冬季在家洗澡比较冷,而在这里洗澡因为有暖气,再加上平时锻炼,每月只花一百多块钱,真是超值!

见习记者 彭凌梅

# 办公室照样轻松做瑜伽

办公室白领的工作让人羡慕不已,可长时间伏案,紧盯电脑、敲击键盘,精神高度紧张,却容易让颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、心脑血管病、糖尿病等疾病乘虚而入。加之生活节奏快、工作压力大等,更是让白领们缺乏运动,身体、心灵得不到缓解放松。

那么,有什么运动可以让白领坐在办公椅上就能轻松完成,舒缓身体呢?金吉鸟马教练推荐这样几种简单的瑜伽方式:

一、坐在椅子上,保持身体稳定,挺直背做头左右前后有限度的运动。注意动作要慢。

二、手扶靠背做腰部的左右扭转动作。

三、保持腰背稳定,做向后挺胸的动作,同时将肩向后打开,扩展胸腔。

四、双手掌心向下,指尖放在肩头上,上臂与地面平行,让双臂做向前和向后的旋转动作。动作同样要慢,可以从小圈开始。

五、坐在椅子上把背伸直,双手放在双腿上,闭上眼睛,把注意力关注在自己的鼻孔处,观察气息在鼻孔的出入。当思想飘开时把它慢慢唤回来就可以了,尽量让呼吸变得深长而均匀。呼吸是身体和心灵间的桥梁,对心灵和身体有很大影响。

马教练说,其实不是固定什么时间练习体式才是瑜伽,随时随地都可以练瑜伽。按一句中国的禅语讲就是:一举手,一投足,一句话,一个眼神都是禅。

见习记者 彭凌梅



## 相关链接

### 腰痛的对策:风树功

站立,十指交叉高举过头,转动腕部,使手心向天。身体上提,脚尖着地。呼气,慢慢把身体向左或右侧弯曲,做到身体极限,均匀呼吸,放松身体,保持10秒,吸气,慢慢起身,恢复到原位。换另一侧练习。

功效:补养肾,减少腰部脂肪,腿部修长,减轻肩背僵硬,增强平衡,使形体优美。

### 肩颈痛的对策:坐英雄式

a. 双腿并拢在椅上,背部挺直,双目平视。b. 左臂高举过头,弯曲,右手与左手相扣,头颈挺直,匀速呼吸,保持2分钟。c. 松开双臂。换另一侧练习。

功效:防治肩周炎、肩酸痛,扩展胸部。

### 腕部痛的对策:腰躯转动式

a. 挺身站立,分开两腿,两臂侧平举。b. 呼气,将身軀转向左侧。c. 右手扶左肩,头扭向左后方,均匀呼吸,保持30秒。d. 吸气,恢复到原位。

功效:使身姿优美,消除腕、腰背僵硬疼痛。



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

## 热烈祝贺“金吉鸟健身俱乐部”珠江路旗舰店盛大开业!

## 金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队  
网址: <http://b572828.xici.net>

## 十月特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:  
**年卡8折酬宾** (特价年卡不参加)  
常温年卡: **1504元**  
高温年卡: **1904元**  
(以上价格为折后优惠价,顶级店上浮160元)

**20% OFF**

备注:本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠,请电询

- 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
- 龙江二店: 龙江新城市广场二楼海源之家旁 电话: 86371997
- 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 84796899
- 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
- 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
- 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
- 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
- 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

## 金吉鸟健身俱乐部

## 十月特惠!!!

健身每月仅需

**115元起**

万源店 全面特惠  
**游泳+健身 年卡1880元**

- 珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533678 84533677
- 龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(同醉KTV、老妈火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
- 虹桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 万源店: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

普拉提培训特惠报名中!

瑜伽培训全日制班、周末班  
资深导师 + 印度外教 = 双优学习  
跟课实习 + 权威证书 = 信心百倍  
免费重修 + 特色附送 = 巩固提升  
就业指导 + 推荐工作 = 100% 成功

本月报名更有学习大礼包赠送!

学生、教师、军人优惠 1000 元!

肚皮舞会员卡惊爆价480元

咨询热线: 025-84799686 18913857337

咨询QQ: 794950222  
地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304  
公交线路: 16, 27, 33, 34, 35, 38, 100 新街口南站下

## 金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团  
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

暑期班、周末班特惠招募中

地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼  
金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399  
其他10家大正跆拳道分馆信息详见:  
<http://www.dazhengtkd.com>