

# 明道瑜伽 愈练愈美丽



随意逛逛明道的西祠专属论坛 <http://b398379.xici.net>,不用太仔细,你就能从标题或是帖子的字里行间看出明道的伽友们对她的喜爱。许多会员都将明道瑜伽视为自家的瑜伽房,在明道练习瑜伽,就像在家里一样那么自在,那么亲切,还有非常尽责、专业的瑜伽教练做指导,别提多幸福了!

明道唐总告诉记者,她想要给会员传达的就是家的感觉。这体现在很多方面,除了组织会员参加集体活动,比如前不久去溧水采草莓,或是开设免费的瑜伽知识讲座,如呼吸法等,让会员更深入地了解如何练习瑜伽……贴心的行为远不止这些哦!

## 夏日将至 明道贴心为你补水

春天来了,夏天也不远了,明道已经开始着手为会员练习瑜伽的补水状况做准备了。唐总介绍,明道瑜伽将在夏季来临之时专门针对高温瑜伽的特点,结合科学运动的理念,在专业医药调配师的监督下,为所有练习者提供适合高温瑜伽练习前后全适应性的补充剂!并按照每人不同的饮水量给与不同的调配剂量,确保补充浓度适合每一位练习者。让会员在练习瑜伽的同时,不用担心水分的过度流失。

据明道资深瑜伽老师陈诚教练介绍,夏日天气炎热,人容易脱水,并伴有钠、钾和其他电解质丢失,出现精神萎靡、烦躁不安等症状。而此时练习高温瑜伽,相较冬日会排出更多汗液,这时就需要补水了。静脉输液需要一定的条件和设备,而口服补液就方便得多,一般作为夏季常备药。明道为会员准备的口服补液就是专业补水用的,作用相当于运动饮料,但是会针对每位会员的情况具体分配剂量,安全又有效。

## 明道瑜伽培训 教练员就业百分百

明道的瑜伽教练员培训已经开展了两年多,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。据明道资深教练赵老师介绍,明道瑜伽培训有着十分高素质与高效率的教练团队,教授瑜伽知识与动作的老师从业经验都在8年以上。除了师资力量强大,明道瑜伽培训还非常严格,每期培训都是开设小班教学,一个班不超过10名学员,并且每个班都配备有班主任,管理学生学习情况。

由于很多学员都是零基础,明道瑜伽培训时间上也安排得合理充裕,全日制教学需要2个月对学员进行强化训练,包括体能训练和瑜伽文化培训。每晚学员还要完成家庭作业,包括模拟课堂讲解、瑜伽动作展示、瑜伽语言表述等。

学员就业后,还能得到明道培训学院免费赠送的1年跟课实践,从老教练身上学习上课经验,不断完善自身技艺。明道赵老师告诉记者,正因为如此严格完善的培训制度,明道培训学院“出品”的瑜伽教练全都就业了!



## 有氧搏击 搏出健康生活



瑜伽太平静、器械太枯燥?其实,你还有非常刺激好玩的健身方式来减肥——这就是有氧搏击操!

出拳、踢腿、挥拳、呐喊……这可不是在比赛,而是在减肥!搏击操是目前在南京各大健身房最流行、最受会员欢迎的健身项目之一。对现代人来说,有氧搏击操是种好玩而不伤害任何人的发泄法。因为健身者不是跟别人搏击,也无需任何器材,而是利用身体面对镜子向空中挥拳。

有氧搏击操不是对抗性的搏击,而是有音乐伴奏的一种新型有氧操。它是在有氧健身操的基础上,融入了拳击、跆拳道等搏击运动的基本内容。它的动作设计科学全面,简单易学。搏击操在练习中要求只限于顺序与用力的位置正确,不求像搏击项目那样快速准确,因此一般人人都能完成这些练习。由于它是在强劲有力的音乐伴奏下,在肢体发力间同时伴着整齐有力的喊叫声,使大家的健身气氛非常热烈,也使搏击操的锻炼成为一种娱乐。

健身教练告诉记者,有氧搏击操可锻炼身体各个部位,特别是有助于侧腰、腹部、大腿、手臂、肩背减少脂肪,达到健美瘦身的效果。短短一小时内做出许多不断重复的

拳击、踢腿等快速动作,但又不需要全身动作协调。由于搏击操比韵律操等更容易上手,而且又可以健美、减肥,所以,南京越来越多的人爱上了这项运动。

练习搏击健美操,以下事项可要注意哦。

1、热身时间不够而且身体未得到足够的伸展,上课时腿部每15-20分钟应作一次伸展;

2、腹部、下颚收紧,两手握拳于脸前(防御姿势)保持正常呼吸,不屏气;

3、避免和专业运动员一样进行长时间的训练,应交替进行大运动量和低运动量的练习;

4、侧踢时不应向前扭胯,这样会导致压力集中膝部,脚脚尖会扭伤膝盖,应向脚尖方扭胯以减轻膝盖的侧压力;

5、膝盖不要僵直,以减轻缓冲。在转身时要抬起膝盖,否则会扭伤十字韧带;

6、击拳时要由肩部带动出拳,在完成击拳和踢腿动作前一直要看目标;

7、避免肘、膝部用力过猛;避免进行闪躲或猛击动作时由于动作过大而脱臼,避免过度的扭转动作。  
彭凌梅 整理

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分店。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

## 瑜伽教练培训

60天的体能开发

+专业导师60天悉心教导

+365天免费实习跟课

+新课免费指导

+100%就业率保证=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;

明道瑜伽学院,让您引发自身的深层次改变,从无到有,真正成为一名技术、技巧与灵性相结合的高水平瑜伽导师

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

### 本季特惠招生:

资深华裔导师,小班上课,课程重点教授瑜伽初、中、高级体位,瑜伽调息法、三脉七轮、营养学、人体解剖学等等。培训历史久、口碑好、课程精、导师优秀、附加值高。

报名咨询电话: **83209798** 赵老师

1) 瑜伽特价年卡 **1380元起**

**春季特惠**

2) 买门店活动年卡

免费送双月卡及专业瑜伽服一套

买季卡或半年卡

免费赠送法国专业法瑞尔锻炼服;

瑜伽锻炼低至 **10元/次**

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号新展国际大厦裙楼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

新街口初始店: 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