



高温瑜伽、有氧搏击、晨跑 秋天这些运动最“IN”

秋季气候宜人,既无夏季的炎热,又无隆冬的严寒,正是健身的黄金时期。对“初练者”来说,机体很容易适应,也容易自此养成锻炼的好习惯。在秋天,高温瑜伽、有氧搏击和晨跑可是最IN的运动哦!

一、高温瑜伽流汗排毒

瑜伽之乡——印度夏季炎热,却为早先的印度瑜伽大师们提供了在高温环境下练习瑜伽的绝佳机会。就像烧热的铁板容易变形一样,人体在高温的环境下能更轻易地完成各种弯曲、拉伸动作,而不容易受伤。

功效:高温瑜伽能让你在短时期内强效排毒。皮肤是人体最大的排毒器官,皮肤上的汗腺能够通过出汗等方式排除其他器官难以排出的毒素。高温瑜伽需要在38~40摄氏度的环境下练习,促使大量毒素通过汗液排出,有助于体内积累寒气和瘀血和积湿排出体外,最终实现肌肤由内而外的光鲜明媚,体形的自然柔美。

建议:秋季气温逐渐降低,为了避免在练习中受伤,充分的热身运动是必不可少的。最好在课前提早10-15分钟进入瑜伽教室,调整自己的心态,让自己慢慢安静下来。常温瑜伽可以每天练习,高温瑜伽却最好控制在一周2-3次为好。

二、搏击体操消耗热量

有氧运动搏击操风行于美国,近期国内也掀起热潮,各大健身场所也开设了相关课程。医学专家认为,搏击操结合拳击、太极、跆拳道的基本动作,不但运动量大,也可舒缓身心压力,很适合现代人。

功效:有氧搏击作为配合音乐节奏挥拳、踢腿的有氧运动,由于瞬间爆发力强,肢体伸展幅度大,比传统的健美操更大。跳上15或20分钟,约相当于30分钟的有氧舞蹈,至少可以消耗二三百卡热量,对于减肥者来说,效果是较满意的。

建议:无论多大年纪,在秋季锻炼之前准备活动都要做,时

间长短和内容可以因人而异,但一般应该做到身体微微有些发热比较好。做完准备活动后,无论进行舒缓或较急促剧烈的活动,身体都能适应,才能达到锻炼的目的。

三、晨跑锻炼促进代谢

晨跑的减肥效果也是不错的。清晨时,新陈代谢是最低的,然后慢慢上升,到晚餐后达到顶点,之后保持水平,直到上床休息,才渐渐下滑。饮食和运动都可以改变新陈代谢的速度,如果在睡醒后马上运动,会让本来很低的新陈代谢上升,并在一天中全盘升高,消耗更多热量。

功效:晨跑运动的好处是不仅可以消耗热量,而且可以在运动后6到8小时保持很高的新陈代谢,相当于比平时再多消耗180~400千卡的热量。

建议:秋季出去锻炼时应该多穿件宽松、舒适的外套。晨跑和锻炼最好选择在公园等安静又干净的地方进行,而不宜在马路边慢跑。 彭凌梅 整理报道

明道瑜伽,爱美女人的贴心密友

与明道瑜伽接触的时间按说不短了,它给人的感觉非常温馨,来到明道就好像来到了一群好友身边,甚至可以像家人一样。这所南京唯一的纯女子瑜伽馆,与它的同行风格似乎不大一样,她没有玫瑰那么招摇,没有牡丹那么雍容,倒是像足了小雏菊,温暖的、舒心的,就这样沁入心脾。也许,这就是明道的会员爱留在这里,在这里练瑜伽的原因吧!

盐灯光浴,让练瑜伽更舒心

在练习瑜伽,尤其是高温瑜伽时,会员们可能会有一丝担心,密闭不透风的环境是不是空气不大好呢?这个问题,你能想到,明道自然也会考虑到,并有所行动。冬天就快到了,高温瑜伽教室自然不可能开窗,那么,如何解决空气质量的担忧呢?

明道唐总向记者介绍,在装修汗蒸教室的过程中,她了解到盐灯、负离子灯对净化空气的好处,于是开始着手在常温、高温瑜伽教室都分别安装了盐灯与负离子灯。从11月1日开始,在明道练习瑜伽会更舒心哦!据了解,盐灯与负离子灯在照明的同时,能够释放负离子,有效改善空气质量,盐灯所特有的天然橙粉色还可以舒缓压力,营造舒适的空间环境,把健康和美好的感受传递于身心。

前不久,明道向内部会员推出了汗蒸卡预售,非常受会员的欢迎。明道唐总告诉记者,不少以前在别的地方汗蒸

的会员纷纷将“基地”转移到明道来了,每个星期练瑜伽,在冬天寒冷的季节里,洗完澡再蒸一下汗蒸,真是不要太舒服哦!

明道瑜伽,舒服自在又专业

明道瑜伽,总是给人一种宁静、淡然的舒适感。它3.3米的层高是南京瑜伽馆中少见的,整个馆中的通风效果特别好。

冬天就要来了,高温瑜伽非常火。明道的高温瑜伽馆是理想的修炼场所:有着纯水暖的锻炼环境;没有一滴胶、一滴漆,非常环保;采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况。在锻炼的过程中,我们的身体在温和的、湿润的空气中包围着,我们的皮肤始终在得到滋养,也会前所未有的滑嫩、滋润。



明道瑜伽培训学院

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

60天的体能开发

+专业导师60天悉心教导

+新课免费指导

+个人特色课程指导

+100%就业率保证=合格瑜伽老师的保障

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

免费赠送:VIP跟课卡、普拉提培训等等。
签署就业协议,工作无忧!



瑜伽学院地址:中山北路26号新晨国际大厦裙楼401

报名咨询电话:83209798 赵老师

咨询QQ:1511025072

明道专业瑜伽会馆

活动1 优惠卡型大放送:

买季卡送月卡

买车卡免费赠送双月卡及专业顶级品牌瑜伽服一套。

健康成本低至130元/月(起),

活动2 “汗蒸卡”超低预售火热进行中:

韩国四代岩盘浴、纯玉石结构、让您感受真正的韩式“三温暖”、火热预售进行中.....

预约体验电话:83209798 86602958

鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼

TEL: 83209798 QQ: 492417594

山西路精品店:中山北路188号蜂巢407室(宏图三胞对面)

TEL: 83345936 QQ: 1486541422

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 QQ: 1141950912

龙江旗舰店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)

TEL: 86602958 QQ: 790486168