

健身大课堂

热瑜伽,也叫高温瑜伽或热力瑜伽。就是在38℃-40℃的高温环境中做瑜伽。它由26种伸展动作组成,属于柔韧性运动,能改善脊椎柔软度,适合办公室一族。同时,它由一些扭转弯曲伸展的静态动作,直接刺激神经和肌肉系统,可以减轻体重。这种来自美国的热瑜伽,大约2004年开始风靡中国。

掌握好窍门 练好热瑜伽

很多人为了追求更好的塑身健身效果,纷纷去练习热瑜伽,尤其在冬天,热瑜伽更是备受欢迎,那么练习热瑜伽需要注意些什么?小编整理出一些小窍门,希望能帮你练好热瑜伽哦!

1.慢慢做动作

最正确的也是最重要的是慢慢伸展肌肉,以防止动作过猛

造成的肌肉拉伤或骨折等意外事故。必须遵守“在安全的范围内伸展”的原则。

2.配合呼吸做动作

做动作时务必配合呼吸,没有特殊要求,不要闭气。所有瑜伽体位法都要在配合缓慢呼吸的情况下完成。

3.意识集中于主要部位

练习时要将全部注意力集中在主要锻炼的部位,仔细体会身体的感受,应避免意识游离。精神集中时大量血液会流向所锻炼的部位,起到促进此处血液循环、清除多余脂肪的效果。

4.保证练习中的禁语

杜绝练习中大笑与讲话,瑜伽练习是气息与身体动作融合的练习,大笑与讲话会造成气息散乱、流失,

尤其是做一些倒立、身体反转的体位法时,深长的气息尤为重要。这是保证身体安全达到锻炼的效果。

5.完成姿势时保持静止

体位法练习中姿势完成后的静止状态,有利于练习者体会“动中静”的安详感觉,同时配合意念集中在锻炼部位,可以更真切地体会身体的感受及紧张感,进而提高自身的觉察力。

注:热瑜伽系列中的26个动作是按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点科学地安排出牵拉加热的顺序。如果练习者在没有适当地给予相关肌肉准备活动而跳到下一个动作,对锻炼的效果将大打折扣,而且对身体的气血液循环也没有益处。

6.呼吸和伸展的五个要点

- 1)多数的伸展运动,不需屏气,需要深深地而且慢慢地呼吸,气息和运动配合。
- 2)虽然在伸展,但应注意注意力集中在放松的整个身体。
- 3)最大程度地伸展,保持呼吸,注意放松不用力。
- 4)如果伸展时感到疼痛,马上停止,换句话说:如果痛苦,没有增益。
- 5)无须匆忙完成很多动作,伸展并非越多越好。



冬天:练习瑜伽正当时

明道瑜伽教室

“天气冷了,练瑜伽出汗少,常常担心会影响练习效果。”不少人都发出类似的感叹。其实不然,中医认为由于手足的神经末梢距离心脏比较远,天气寒冷造成血管收缩,血液供给不足,很多女性一到冬季,手脚就冰凉,而练瑜伽会促进血液循环,从而达到暖手脚的效果。冬季练瑜伽不仅能消耗热量,有助于保持健康的形体,而且冬季又恰逢年末,工作繁重、压力大,练习瑜伽有助于摆脱不良情绪,增强思维能力,让人们拥有好心情。

舒适场馆 让瑜伽愈练愈美丽

在明道,无论选择高温馆还是常温馆,都是那么惬意。没有一滴胶、一滴漆,非常环保;采用德国进口的水暖设备,避免干燥,就算房间里没有加湿器也一样舒服,对皮肤改善效果显著;高温馆采用进口木质吊顶和墙面,并散发着阵阵香味,闻起来清新自然。这样的原木非常环保,在受热之后既不变形也没有异味,对身体没有伤害,此举正是为了给会员一个最健康、舒适的练习环境。高温馆有三个大窗户,非常通风,让会员在练习瑜伽期间始终呼吸最清新的空气。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,皮肤始

终得到滋养,即使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩、滋润。明道为了配合十年店庆活动,现各门店推出超低价格各种卡型,老会员均在此时续卡,你何不尝试呢?

兼职瑜伽教练: 年前播种 年后收获

如果你喜欢瑜伽,想要成为幸福瑜伽老师中的一员,在年前不妨来报名明道教练员培训班。明道今年最后一期教练员培训班即将开班,学成后,你可以好好过个年,然后在年后上岗成为瑜伽老师!提起兼职瑜伽教练,张女士开心地说:“瑜伽使我变得美丽、年轻,气质也有所提升,更重要的是心情很好,而且上班时间比较自由,薪酬也很丰厚。结交到新的朋友,充实了生活,真的很感谢明道这个专业的团队!”

明道的瑜伽教练员培训已经开展了四年多,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60-90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诞生,重要的是,明道只培养具有代课能力的老师。而且,到目前为止所有学员已经达到100%的就业率,现在南京很多瑜伽馆都在重用明道瑜伽培训学院的学员!

明道瑜伽培训学院



明道专业 瑜伽会馆

11月特惠

特价高温、常温年卡: 减400元现金;
双人同行办卡, 减200元现金,
并每人免费赠送2个月会员卡及进口毛巾;

特价汗蒸年卡: 1190元
特价常温两年卡: 3099元
特价高温两年卡: 3599元



明道长年招收**减肥班**学员, 签约承诺, 无效退款。TEL:83209798

- 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: 86802958 QQ: 790486168

明道瑜伽学院, 让您引发自身的深层次改变, 从无到有, 真正成为了一名技术、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: 普拉提培训
跟课年卡
免费进修机会
金牌教练岗前培训

年前最后一期, 强力开展特惠**减现金活动!**(限前5名)

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