

健身大课堂

瑜伽是时下流行的一种健身项目,而与之相伴的瑜伽垫的主要目的是防滑和保护膝盖、手、脚不会因动作而受伤。因此,如果您练习的场地不会滑、做的动作也不会让身体的某些地方不舒服,其实是不需要垫子的。

适合自己的瑜伽垫怎么选

可依需求来挑好垫子

选垫子的方式不外两种:依个人需求来选择或按材质来选。

不同派别的瑜伽,学习重点不同,您的需求也会很不一样。若是您学的是以柔软度训练为主的瑜伽,大部分时间是坐在垫子上的,那么垫子厚一点、软一点,坐得会比较舒服。

但若您学的瑜伽是以跳动式为主的Power Yoga的话,

垫子不但不能太硬,止滑性的要求也要更高。为什么呢?因为垫子太软,站在上面做很多动作会很不好做。而这种会大量流汗的瑜伽,若是没有止滑程度更好的垫子,就会发生打滑现象。

如果做的动作没有那么静态,也没有像跑步一样流那么多汗,是介于两者之间,该用哪种垫子好?我会回答“还是选薄一点的”。因为像是有很软悬挂系统的车子,开在山路上会像坐船一样,厚垫子(5mm以上)失去与地面接触

的感觉,做很多动作会有“失真”的感觉。在国外,绝大部分的瑜伽练习者都爱用薄垫子,就是这个道理。倘若您觉得薄垫子在做一些跪地动作时,膝盖不适,倒是在膝下垫条毛巾的。

环保是必然的趋势

除了依个人需要选择外,您还可依材质来选垫子。传统的垫子都是以PVC或是EVA的发泡塑料为主,这些材质若处理不好,PVC味道很重,要使用好一阵子后才会消失,

不管用什么材质,环保垫有一个共同的特色,就是没有PVC的臭味,因此使用者不会觉得不适。

不过,使用天然乳胶材质的环保垫,为了止滑,它表面有层麻织品,因此闻起来有股亚麻混合着乳胶的味道,但它并不臭。对大量流汗的人来说,这款垫子是个最好的选择。当然,它也不是没有缺点,有非常少数的人会对天然乳胶敏感,还有,就是价格偏高。

而燃烧时不产生致癌的材质,就像Nike销售的垫子。老实说,它的止滑性没有乳胶加亚麻的垫子好,但对不是大量流汗的使用者来说,已经足够。而且,它的单价比天然材质的略低。

就像广告说的“我们只有一个地球”,环保垫是必然的趋势。因此,建议您,若是想换垫子,最好就买环保垫,利己也利人。



明道 打造专属你的瑜伽之春

目前瑜伽班和瑜伽学院报名十分火热,为了回馈广大市民对明道瑜伽长期以来的支持与厚爱,现特推出超值惊喜优惠:办理特价年卡直接每人立减400元现金;或者年卡会员加38元,赠送价值近两千元的季度卡及一套专业瑜伽服,机不可失,赶紧到明道享受温馨的美丽旅程吧!

明道,作为南京专业的健身场馆,无人不知晓。尽管历经多年的华丽转身和蜕变,明道却始终坚持以“优质的服务、资深的教学、高性价比”而深得顾客信赖,在业界好评不断。怪不得人人都说,南京有一家老牌瑜伽馆“明道瑜伽”,一直以老会员的高续卡率著称,很多人在那都已经练习了五六年了。

靓丽瑜伽 触动心弦

明道瑜伽早已在南京瑜伽界树立了自己的独有旗帜,在明道不仅可以享受贴心的场馆服务,还特别针对不同人群推出了办公瑜伽、养生瑜伽、理疗瑜伽、瘦身瑜伽……相应丰富的瑜伽训练课程。人们常说,“一年之计在于春”。春季是适宜运动的季节,其中瑜伽更是上选。春季通过练习瑜伽能带来活力,同时也能排毒活血,释放出冬

季积聚在身心的能量。在明道,无论是老的、少的,根据自身特点选择适合自己的瑜伽,沐浴在春风里练习瑜伽,既能锻炼身体,又能摆脱工作烦扰、生活琐事的苦恼,享受那份宁静自在,何乐而不为呢?在阳春三月花开季,明道专业的师资队伍,针对不同年龄的女性,倾情打造人性化的常温瑜伽课程,使爱美的你从内而外都焕发奕奕神采。

瑜伽教练培训 轻松成就高薪梦想

除了丰富课程吸引顾客外,明道的瑜伽教练员培训,以其100%的就业率,赢得人们极好口碑。此时正值春季招聘高峰,在竞争如此激烈的年代,为了得到一份工作,应聘者们东奔西跑,然而,得到的却是无果而归!在就业难于上青天的形势下,明道担起社会责任,通过全面的培训,配以专业瑜伽教练,为越来越多的求职者打开就业之门。做瑜伽教练得到的不仅仅是一份职业,更是融于身心的一种宁静和享受。试想,在素雅的瑜伽馆,和学员一起跟随音乐舞动曼妙身体,时而舒展,时而放松……该是多么令人陶醉的佳境!

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: 普拉提培训
跟课年卡
免费进修机会
金牌教练岗前培训

春季特惠班: 本周开班

100% 安排就业

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

春季特惠

特惠1 办理特惠年卡, 每人减400元现金;
办理正价年卡会员, 加38元
赠送价值近2000元的季度卡及专业瑜伽服
其他卡型还有大礼包、汗蒸卡、进口铺巾赠送!
(具体详情请咨询各门店)

特惠2 特价汗蒸年卡: 1290元
特价常温年卡: 1699元(起)
特价高温常温通用年卡: 1799元(起)

明道长年招收减肥班学员, 签约承诺, 无效退款。 电话: 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
新街口旗舰店: 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