

练习瑜伽普拉提身体发出的危险信号要警惕山东莱美特普拉提生产厂家

产品名称	练习瑜伽普拉提身体发出的危险信号要警惕山东莱美特普拉提生产厂家
公司名称	山东莱美特健身器材有限公司
价格	9999.00/套
规格参数	品牌:莱美特 型号:LMT-L003 产地:山东德州
公司地址	山东省德州市宁津县时集镇经济开发区57号
联系电话	18353488288

产品详情

良好的练习可以令人精神抖擞，健康愉悦，假如练习中常伴有渴乏、酸痛等现象，这就说明练习开始过度了，若是感到恶心、胸闷、气短、心慌、非常疲劳，这就预示着进入耗损过度了。所以在练习瑜伽过程中，千万不能忽视身体发出的这些警告信号。1：脖子疼痛如果没有做好正位，有些瑜伽体式会带来脖子的伤痛。比如肩倒立、头倒立，初学者容易挤压脖子。2：膝关节周围韧带痛瑜伽的拉伸主要是拉伸肌肉，不是拉伸韧带，韧带要保持弹性，才能稳定关节。当拉伸大腿后侧及内侧时，膝盖后侧容易受伤，当盘莲花的体式时，膝盖内侧和外侧容易拉伤。3：口渴恶心练习瑜伽的过程中常感到口渴，这是一种正常现象。但是喝水后仍不止渴，并伴有恶心，小便过多现象就不正常了，这是一种练习过度的症状，此时应停止练习，做好休息补充水液。4：出汗练习瑜伽出汗是正常现象，但是练习过度，前胸大汗不止，同时伴有气短，则可能是心脏受到影响的信号，因为汗血同源为心脏之液，此时应立即停止运动做好休息。若是背部出汗不止，并且伴有浑身酸痛，这就说明脊柱骨骼受损，练习强度过大了。5：扭伤瑜伽练习的过程中，除了某些扭转和前屈后仰体式外，都不该出现头晕的现象。若在平常简单体式练习过程中，总出现或短暂的头晕、恶心，这有可能是脑供血缺乏信号，这就需要重视脑血管体系和颈椎方面查看。6：头晕目眩瑜伽练习的过程中，除了某些扭转和前屈后仰体式外，都不该出现头晕的现象。若在平常简单体式练习过程中，总出现或短暂的头晕、恶心，这有可能是脑供血缺乏信号，这就需要重视脑血管体系和颈椎方面查看。

