

诗所健康管理 减肥瘦身美容加盟 减肥瘦身加盟

产品名称	诗所健康管理 减肥瘦身美容加盟 减肥瘦身加盟
公司名称	曼佰资（武汉）健康管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市江汉经济开发区江兴路25号新金科技企业孵化器A505
联系电话	15107173707 15107173707

产品详情

你会刻意为了背部的美感去练习嘛？都知道瑜伽可以瘦身减肥，那美背的瑜伽又哪些你知道嘛？

猫牛式

跪地，双手着地，肩膀垂直位于手腕上方，臀部则垂直位于膝盖上方。吸气，向前推进，同时向后拱起背部，胸部抬起，肩腰背称弧形，臀部朝天，是为牛式。双腿放松，身体不动，呼气，同时背部向上拱起，轻轻收缩腹部，是为猫式。可按牛、猫顺序做6次，每次做可稍微加大动作幅度，整个动作过程中保持正常呼吸。

海豚平板式瑜伽

手臂和肩膀起始姿势为下犬式，前臂慢慢放下并贴到地面双脚打开，肩膀与手肘垂直，身体尽量保持呈直线状。保持正确的姿势并舒缓地呼吸5次。

半莲花脊柱扭转式

坐立，双腿向前伸直，弯曲左腿放在右大腿上，脚心朝上。呼气，左臂前伸，左手抓住右脚脚趾，上身转向右边，将右臂收向背部，将右手揽住腰的左侧。吸气，减肥瘦身美容加盟，然后呼气，同时头部和上身躯干尽量向右转，保持20秒自然呼吸，换另一侧。

侧撑式瑜伽

起始姿势为下犬式，双脚并拢夹紧大母脚趾。将右手向左边靠拢至瑜伽垫中上方。向上翻转90°使身体朝向右侧，右脚跟着地，右脚稍稍弯曲辅助身体保持平衡。慢慢抬起左臂并向上举起。保持正确的姿势并舒缓地呼吸5次。

半月式

站立，双腿伸直，减肥瘦身加盟，挺直腰身。双手从身体两侧向上举起，在头顶合十。伸直双手，注意挺胸收腹。深长地吸气，慢慢上半身和双手向左弯曲，头部转向边。呼气，恢复到开始站立动作，换另一侧重复练习，反复做10次。

产后减肥的黄金时期

产后减肥一般在分娩后两个月开始，两个月到六个月是产后护理减肥的关键时期。这一时期减肥的成功决定了你未来的体重增长率。如果在这段时间内恢复正常体重，它在未来只会以每年2.4公斤的速度增长，但如果不恢复正常体重，它在未来将以每年8.3公斤的速度增长，这将为未来的减肥事业增加一项艰巨的任务。同时，这个时期也是产后减肥快的时间，对身体和宝宝的健康影响，所以这个时期是产后减肥的“黄金时期”。

怎么才能瘦手臂？

背部弯曲双臂

跪在垫子上，用膝盖和双手支撑地面，记住你的手和肩膀一样宽，慢慢弯曲双臂，达到极限。你的背必须挺直，你不能弯腰，你的身体不能接触地面，然后慢慢伸直你的手臂30次，每天15分钟，大约一个月。

弯曲:弯曲你的肘部，减肥瘦身加盟，举起你的右手，然后用左手按压你的右臂肌肉，呼气，同时按压30秒，然后在另一侧重复这个动作，注意不要使用太大的力量。总共40次，每天5分钟，持续约2个月。

单臂伸展:将枕头放在地板上，将双臂压在枕头上，向后伸直双腿，使身体伸直。向右伸展你的右臂，扫过地板，然后举起来。短暂的停顿后，放下你的手臂，回到原来的位置，在整个过程中尽量保持身体在一条直线上。平行于地面向前举起你的手臂，然后向上举起，回到原来的位置。保持移动30秒，用另一只手臂移动。然后深呼吸30秒来放松。大约一个月，每天做10分钟。

俯卧撑

在镜子前练习，以检查动作的准确性。双手应与肩同宽，腹部收紧，肩部和颈部放松。用肱三头肌来辅助俯卧撑，并确保你能感觉到它们在抬起和躺下时施加的力。你的身体从肩膀到脚必须绷紧，并与地面平行。在一两个月的时间里，女孩们坚持每天做5分钟俯卧撑。

诗所健康管理(图)-减肥瘦身美容加盟-减肥瘦身加盟由曼佰资（武汉）健康管理有限公司提供。曼佰资（武汉）健康管理有限公司是从事“健康管理”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：韩经理。