

高温瑜伽室 汗蒸馆 酵素浴 加热设备 加热管

产品名称	高温瑜伽室 汗蒸馆 酵素浴 加热设备 加热管
公司名称	中国汗蒸产业（欧赛）徐州总公司
价格	.00/平方米
规格参数	
公司地址	江苏徐州市中山南路285号
联系电话	13705219083 13952236886

产品详情

什么是高温瑜伽？ 高温瑜伽（Bikram's Yoga）是由印度瑜伽大师Bikram Choudhury及其妻子创立的(也有说是美国人)，在瑜伽的一个分支——哈达瑜伽的基础上创立的。后来传到欧美并流行起来。高温瑜伽除了将过往瑜伽动作改良外，还要在室内温度为35 --42 的情况和严格的通风系统配合下，在60分钟内完成26个固定的瑜伽姿势。

在高温瑜伽系列中，瑜伽大师保留了原始哈达瑜伽的26个姿势，并把它们作了科学的排列。这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。瑜伽大师认为，如果练习者在没有适当地给予相关肌肉准备活动而跳到第15个动作，其结果与仓促地做一次后空翻一样是不会令人愉快的。因此练习时要按教练的指导顺序来做，否则就会出错。

高温瑜伽要求练习者在35至42摄氏度的室温下，是因为瑜伽大师认为，在身体未热的情况下练习瑜伽很容易受伤，这就好比把一块钢铁加热后，你用锤子便容易把它改变成你所想象的形状，而不加热的钢铁用锤子也没有办法让它改变形状。

高温瑜伽的倡导者认为，这套动作可在90分钟内协调的把身体恢复到一个平衡的境界，使全身都得到锻炼。能够系统地把充满氧气的新鲜血液100%地输送到身体的各个部位，让它们恢复到健康的、自然的工作状态。这样，即使是平时里非常缺少运动的身体，也可以更轻易完成不同的伸展动作，不容易受伤。所以高温瑜伽非常适合初学者或长期缺乏运动的人。

高温瑜伽的功效： 1、减磅（对因组织细胞积水而造成的肥胖效果显着）。

2、燃烧体内脂肪（通过在高温下运动达到此效果）。

3、增强心、肺和肾的功能（通过练习呼吸和全身的运动达到此效果）。

4、增加身体的柔软度、减低疼痛的感觉和降低受伤的机会。

5、调节个人的情绪及压力，使心境平和，乐观。

6、促进新陈代谢，增强免疫力，改善关节的灵活性。

7、刺激淋巴系统，排出体内毒素，迅速消脂，令皮肤亮丽、光泽

8、平衡饮食及调节内分泌。 9、通过调整压力而达到促进睡眠的作用。

10 促进血液循环。 高温瑜伽与普通瑜伽的区别 1、高温瑜伽的训练场地要求

要达到一定的高温35-42 左右，这主要是为了还原印度当地的一种炎热的气温，让高温瑜伽的效力自然爆发出来。

2、进行高温瑜伽训练的的目的是让全身的内部组织和淋巴腺都能在高温下受到刺激，重新平衡身体的自然化学性和荷尔蒙标准，从而能够调节身体的内外机能，这也是普通的瑜伽所欠缺的。

3、高温瑜伽的动作编排基本是固定的，不同于普通瑜伽随意组合动作。高温瑜伽的26个动作还有固定的套路，每次练习都必须依照顺序一个接一个。

4、高温瑜伽对训练者有特别的要求，体质特别虚弱或者有低血压的人，则要注意练习的时间，中途注意休息。

5、高温热能瑜伽更加注重配合呼吸来练习。