

# 李村颈背理疗瑜伽

产品名称	李村颈背理疗瑜伽
公司名称	青岛奕森瑜伽养生会所
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	青岛李沧区峰山路86号星光大道4楼
联系电话	0532-87610388 18653276790

## 产品详情

290%@@#@%服务项目%@@#@%颈背理疗瑜伽，常温瑜伽。%%@#%#@%%292%@@#@%服务内容%@@#@%全方位刺激与按摩人体脊柱·中枢神经·骨骼肌肉·内脏，增强人体免疫力，矫正颈·脊椎不良状态，缓解颈·脊椎·背（强直和神经紧张引起的背痛）的疼痛，使身体恢复活力，体态优美。%%@#%#@%%7%@@#@%注意事项%@@#@%1.对练习者的饮食没有特别规定。可以将胃的一半装食物，四分之一存水，其余四分之一保持空缺，即吃得不要太，以免感到沉重和懒散。练瑜伽前后一个小时内不要用餐，饭后两个小时内尽量避免练习；2.手术后半年和女性生理期不宜练高难度动作；3.高血压、哮喘病患者和孕妇只做简单动作；4.以赤脚为好，穿着宽松、舒适，以便身体能自由活动；5.不宜在过硬的地板或太软的床上进行练习，练习时应在地上铺一条垫子；6.如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即收功，加以按摩；7.宜在安宁、通风良好的房间内练习。8.做练习时，睁着眼闭着眼都可以，把注意力集中在体内所产生的感觉上；9.可能的话，排除大小便，减轻负担；10.量力而行，不可逞强，动作缓慢，不可骤然用力，不要刻意追求“标准”。11.练习时不要大笑或说话，要专注地呼吸。保持有规律、较深沉的呼吸，这有助身体放松；12.最好能每天练习，做完一个完整瑜伽动作后，记得躺下来摊尸式大休息；%%@#%#@%%192%@@#@%适宜人群%@@#@%办公室一族；驾车一族；长时间伏案工作者；电脑一族；有肩周病·颈椎·脊椎·腰椎病患者。%%@#%#@%%14%@@#@%交易说明%@@#@%集体交易说明请来电质询或来会所当面咨询%%@#%#@%%12%@@#@%其他说明%@@#@%全方位刺激与按摩人体脊柱·中枢神经·骨骼肌肉·内脏，增强人体免疫力，矫正颈·脊椎不良状态，缓解颈·脊椎·背（强直和神经紧张引起的背痛）的疼痛，使身体恢复活力，体态优美。%%@#%#@%%