

青岛瑜伽 北京瑜伽 哈尔滨瑜伽 天津瑜伽

产品名称	青岛瑜伽 北京瑜伽 哈尔滨瑜伽 天津瑜伽
公司名称	徐州赛欧桑拿汗蒸设备有限公司
价格	.00/平方米
规格参数	
公司地址	江苏徐州市中山南路贵邦财富大厦1715
联系电话	0516-82026818 15895214723

产品详情

欧赛桑拿设备有限公司坚持全面实施国际化战略，已建立起一个具有国际竞争力的全球设计网络、采购网络、营销与服务网络。并有严格的管理体系，能为全世界各地厂商提供OEM代工。

在未来的创业历程中，我们将继续坚持“人无我有”“人有我优”的经营座右铭，以用户所需为任，“诚信为本”再创辉煌，再建丰碑。

尽心尽力，欢迎合作。请将您的一切需要及疑惑传递给我们，我们将以最大的诚意来与您合作！

高温瑜伽房知识 什么是高温瑜伽? 高温瑜伽 (Bikram's Yoga) 是由印度瑜伽大师Bikam 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个固定的瑜伽姿式。

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。