

# 郑州纤体瑜伽会馆郑州常温流瑜伽培训帕玛瑜伽会馆

产品名称	郑州纤体瑜伽会馆郑州常温流瑜伽培训帕玛瑜伽会馆
公司名称	郑州市郑东新区帕玛瑜伽会馆
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	郑州市郑东新区建业五栋大楼C栋508号
联系电话	0371-53309993 13253365957

## 产品详情

瑜伽：瑜伽讲究全身的紧张和松弛相辅相成，而其呼吸及精神的集中有助于全身的均衡发展瑜伽减肥，这些是构成减肥的原动力，当然，不可忽视的另一要素是促体内多种腺体的正常分泌机能。瑜伽体位中有很多"肩膀到立的姿势"，它能刺激松弛的甲状腺增加荷尔蒙的释放，让体内新陈代谢机能旺盛，血液循环顺畅，更能提高心脏及肺脏机能，脂肪代谢也因练习瑜伽而增加，体内的脂肪会转换为肌肉和能量，这就意味着脂肪在减少的同时，你也能得到交好的肌肉质地与较高的活力水平。瑜伽体位中有大量的拉，伸，弯，扭，叠，倒立等独特的姿式，并强调每个姿势要保持一定长的时间，再配合深度的呼吸，所以能充分锻炼到其他运动不能锻炼到的的部位，而整个看似静态的运动过程实际上消耗大量的热量和脂肪。瑜伽体位练习是一种静力运动针灸减肥，它不会像其他运动那样，在运动的过程后让人处于疲劳虚脱的状态，反而让人觉得周身舒泰，全身微微发热，真是越练越想练，所以，很容易你就能将瑜伽长期坚持下去，从而稳住瘦身成果。很快你会发现皮肤紧实了，围度变小了怎样减肥，整个人变的容光焕发。高温瑜伽又被称为热瑜伽：热瑜伽对于减肥、排毒、雕塑身材都有很好的效果，是目前比较流行的创新练习方法。常温时肌肉和筋腱比较僵硬，而在高温环境下，你会发现身体柔韧度出奇的好，从而对自己产生信心。这也是热瑜伽的一大特点。长期练习热瑜伽除了能够减肥之外，还能对偏头痛、腰背痛、颈椎痛和肠胃疾病有所缓解。在热瑜伽的介绍中，这样文字屡次出现，兴致勃勃前来练习热瑜伽的人们很多也怀有这样的目的。热瑜伽课每周三次，每次1小时左右，热瑜伽房里总是聚集着最高的人气，瑜伽垫满满当地铺在地上，学员从20岁出头到50多岁都有，以白领居多。通过对人体柔韧性的锻炼，能改善脊椎的柔软度，反方向挤压颈椎可以起到舒经活血治疗偏头痛、颈椎痛的作用，尤其适合经常在坐办公室的人。运动不足、紧张的精神压力和过度的消瘦都会造成人体的寒性体质，而热瑜伽正好结合了温暖与运动，让人们冒着严寒前来体会季节“错位”的运动乐趣。心脏病、高血压、严重眼耳疾病、糖尿病、大病初愈、产妇，亚健康的人不适合练习。