

郑州脊柱理疗瑜伽会馆郑州脊柱保养瑜伽郑州帕玛瑜伽

产品名称	郑州脊柱理疗瑜伽会馆郑州脊柱保养瑜伽郑州帕玛瑜伽
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

运动系统:包括肌肉和骨骼，而人体共有206块骨头，脊柱由33节脊椎骨组成，其中颈椎7节，胸椎12节，腰椎5节，尾椎5节，骶椎4节。

活动的只有24节，有23个椎间盘。

针对人群：办公一族，司机，长期坐着工作的人骨骼系统：是通过骨与骨的连接，韧带，关节，软组织结合一体的。

骨骼对身体起到支撑，保护和运动作用，包括中轴骨和副肢骨。

脊柱：由椎间盘，椎体，韧带组成，脊柱可以保护脊髓，支撑头部，背部及背部的肌肉附着点，并影响神经系统的健康。

椎间盘：由髓合，软骨板，纤维环组成。

一系列的脊椎形成人体脊柱，每个脊椎之间都是由软骨衔接的，它被称为椎间盘，椎间盘可以让脊柱作各种运动，并缓和背部的冲击。髓合：它由80%水分组成，没有固定的形状，受人体活动影响，人体衰老后水分流失过多的话会影响人体身高。

关节：由纤维层，关节囊，关节腔组成。

韧带：起到收缩，增加弹性的作用，肌肉：通过收缩帮助骨骼运动，人体肌肉是骨骼运动的动力装置，肌肉由肌腱和肌腹组成，肌腱是附着于骨骼的，而肌肤有收缩能力。

脊柱弯曲对人体的影响：颈部椎动脉影响，受到扭曲，压迫后造成血流不足，可能使血压升高，引起头痛，头晕，耳鸣，精神不振，畏光，记忆力衰退等现象。

若压迫到胸椎间附近的神经，则可能会造成心脏病变，血压不正常，不明原因的胃部疾患，肝功能障碍

，肢体某处或多处疼痛或麻木的感觉。

脊柱褪变和变化对人体的影响：第一：形成驼背，由于人体胸段脊椎后凸现象明显，脊柱长度缩短，身体变矮。

第二：髓合水分的过度流失，导致椎体之间的连接关系松动，出现腰痛，慢性腰腿疼痛等疾患第三：由于脊柱的退化，导致腰背腹肌松弛，没有足够的张力，引起器官病变。

第四：脊柱下降时反贴于附着的血管，淋巴管强变窄，使许多组织和器官造成血液供应减少，引起不明原因的心悸，胸闷，头痛等症状。

椎间盘突出：是指纤维环破裂，受到外在损伤因素，导致椎间盘发生褪变，使纤维环部分破裂，髓合通过纤维环破裂的部位溢出，引起下半身的放射性的疼痛。

脊柱理疗瑜伽体位

热身：关节，腰部，脊柱等部位练习站立组合：第一：基本站姿准备，吸气踮脚，呼气放下，反复5次，活动脚踝，灵活趾关节第二：吸气时高举双手于头顶，左手侧平举，呼气身体向右侧弯腰到极限，吸气转头看右手指尖方向，呼气顺势放下左手，配合呼吸来回看上下方向灵活颈椎。

第三：吸气身体回正后，吸气踮脚，呼气放下，反复3次，活动脚踝，灵活趾关节第四：双手在头顶上方合十，呼气身体向右侧弯腰到极限，吸气回正后，呼气再向左侧弯，3个回合后回正身体，吸气踮脚，呼气放下，反复3次第五：吸气身体回正，呼气屈双膝，腹部紧贴在大腿上，吸气双手向前延伸，掌心相对，呼气双手向后延伸掌心向下。

吸气直立身体，

呼气屈膝双手合十于胸前，右手肘抵住左腿膝盖，身体尽量向上向左，吸气回正，呼气反方向练习。

第六：吸气回正身体，缓缓直立上身，呼气身体向下折叠成脊柱增延伸展式，吸气还原。

屈膝组合：第一：跪姿准备，吸气时抬离脚跟向上，呼气放松，反复5次第二：向前迈右脚，左脚膝盖着地，踮起脚跟。

吸气时同时直立双腿，呼气向下蹲，反复5次第三：

吸气，双手前平举，呼气身体向右向后转，左手置于右大腿外侧，右手置于左侧腰。

吸气尽量挺直脊柱，呼气尽量向右转，眼睛看向体后第四：呼气，双手伸直带动身体回正。

吸气时双手向前延伸，呼气时打开右膝，右手环绕右膝在体后与左手十指相交，吸气时挺直脊柱，呼气向左扭转，吸气回正后做反方向第五：

吸气身体回正，挺直脊柱向上，呼气身体前倾向下，塌腰沉腹沉胸，尽量让额头着地第六：

吸气回正身体，屈右膝，臀部向后坐，成金刚坐姿，双手重叠置于大腿根部，调整呼吸，放松身体第七：吸气抬高臀部向上，双膝部动，双脚向两侧打开，臀部坐于双脚之间地面，成英雄坐姿第八：吸气双手在体前十指相交，缓缓上抬至胸前翻转掌心向上高举过头顶，吸气，手臂带动上身尽量向上无限延伸，臀部也稍稍抬高地面，呼气时放松双肩，臀部不要着地，反复5次

跪姿组合：第一：以金刚坐姿准备跪坐在垫子后端，双手撑地成四角式，大腿手臂保持与地面垂直，腰背平直第二：吸气，塌腰翘臀，抬头向上，双眼看向前方，感觉腰背在挤压第三：呼气，拱背，腹部、臀部往内收，低头让下巴去寻找锁骨，尽量舒展背部第四：根据呼吸频率，反复上述动作6次，让停留时

间尽量短些，动作尽量放慢第五：身体成四角板凳式，呼气，臀部沿着大腿方向垂直向右侧坐，双手撑地，尽量让腰部向右扭转，双眼看向右后方，自然呼吸，停留8个呼吸。

第六：吸气，缓缓抬高臀部身体回正，呼气再做反方向练习。

第七：吸气，保持背部平直，将臀部缓缓向后移，坐在脚后根上，额头贴地面，收回双手，做大拜式放松，闭上双眼，调整呼吸。

俯卧组合：第一：俯卧姿势准备，双手重叠放在下巴下，双腿并拢，脚尖绷直尽量向后伸。

吸气时向上抬高右腿，屈左腿，用左脚抵住右膝向上，双手置于头部两侧地板，让大臂与地面垂直，吸气上身抬高地板30度，呼气放松身体，松开双腿，鳄鱼式放松后再做反方向练习。

侧卧组合：第一：身体呈右侧卧，吸气时左腿尽量向上抬高，呼气还原，配合呼吸频率反复8次，接着吸气时左腿向前运动，呼气向后，反复8次。

接着右腿也上下前后运动8次。

第二：吸气同时抬高双腿向上，呼气放下，反复8次后，左腿放在右膝外侧地板，双手在脑后十指相交，呼气时身体向右侧扭转，尽量让左膝着地，吸气回正身体后再做反方向练习。

第三：仰卧垫子上，吸气时右腿向上抬高90度，双手抱住右腿小腿筋骨，呼气时尽量将大腿拉向腹部，成仰卧神猴哈努曼式，吸气放松右腿后，再做反方向练习。

仰卧组合：第一：双手十指相交放于脑后，双腿交替向上抬高30度反复8次。

屈双膝，脚掌贴地左脚背贴于右大腿，吸气时，右脚尽量向后伸直，呼气时屈膝。

第二：呼气，松开双腿，屈双膝，双手前平举，吸气时慢慢卷起身体，尽量向前，呼气时再放松身体，反复3次第三：双手十指相交放于脑后，再做反方向练习第四：双腿伸直，勾回脚尖，双手向上伸展，挺直脊柱，吸气时双手之间向上无限延伸，脚跟尽力向后蹬，保持5个深长呼吸。