

# 瑜伽体式深度练习格外重要

产品名称	瑜伽体式深度练习格外重要
公司名称	长春市圣悦文化传播有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	吉林省长春市朝阳区西安大路与安达街交汇处盛嘉新城1栋701室
联系电话	043188599258 17386887362

## 产品详情

最近小编一直和大家在分享各式各样的瑜伽体式，单如果你想成为真正的瑜伽人的话一定要进行瑜伽体式的深度练习，只有当你深度练习瑜伽体式，你才能从中有真实的感受，下面就跟随小编一起来了解一下吧：

### 准备体式——鹰式手臂和肩膀

双肩经身体前侧靠近（内转），伸展冈上肌、菱形肌和三角肌后侧。收缩胸大肌、背阔肌和大圆肌增加伸展幅度。手肘靠近，保持一会儿，通过刺激肌腱伸张感受器使这个体式的伸展更加有效。

肩关节深度伸展，使手臂在头上方。这个动作伸展肩伸肌，包含了背阔肌、三角肌后部、大圆肌和靠近胸骨的胸大肌。在这个体式中收缩二头肌、三角肌前部、腹直肌和腓旁肌，通过刺激肌腱伸张感受器使这个体式的伸展更加有效。

这个伸展动作为手臂举过头顶的瑜伽体式做好准备，例如下犬式。

### 肩伸肌的伸展

肩膀向身体后侧延伸，伸展肩伸肌来增强伸展幅度，这些肌肉包括胸大肌、三角肌前侧、背阔肌、腹直

肌和腓旁肌。

这个体式为伸展肩部的体式做好准备，例如后仰支架式。

长春圣悦瑜伽是波丽霸集团旗下的连锁瑜伽会馆，在长春有7家直营店，遍布于长春市各个区，目前瑜伽馆主要课程有瑜伽培训、肚皮舞培训、瑜伽教练培训等，且绝大多数的教练均为讲师级别的，绝对让您体验到纯正的瑜伽、肚皮舞课程培训！为了方便全国的瑜伽爱好者可以更好的学习瑜伽，圣悦瑜伽正在不断努力的开设其他瑜伽连锁会馆，力争打造全国性的瑜伽养生会馆！对于目前长春的瑜伽馆来说多数都是一个店面，很少会有连锁店面，这样一旦您搬家就会造成交通或时间上的不方便，而如果您选择了长春圣悦瑜伽馆，即使您换区居住，我们也可以为您安排就近的瑜伽馆为您服务！

联系人：圣悦瑜伽 联系电话：17386887362 V：syyj0431 网：[www.86yujia.com](http://www.86yujia.com)