

美洛斯 瑜伽的好处 瑜伽

产品名称	美洛斯 瑜伽的好处 瑜伽
公司名称	深圳市美洛斯科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	深圳市南山区招商街道沿山路43号创业壹号大楼A栋107室
联系电话	13699812532

产品详情

瑜伽袜根据瑜伽练习者的需求而设计的特殊袜子。其作用是保护瑜伽练习者身体，瑜伽，减少训练过程中滑倒的概率，并且其能有效地保持个人卫生。瑜伽袜与普通袜子不同，瑜伽袜在背面设计了可增大摩擦系数的塑点状颗粒，能有效地防止瑜伽练习者在做动作时不慎滑脚、滑倒。

且在瑜伽专用袜子的辅助下，很多瑜伽练习者会很容易掌握一些瑜伽动作的真谛，增加练习瑜伽的效果和收获。

练习瑜伽好处：

调理生理，达到平衡

瑜伽强调身体是一个大系统，系统中由若干部分组成，使各个部分保持良好的状态才能有健康的身体。瑜伽通过体位法、调息等方法，调整各个的生理机能，达到强身健体的目的。

消除紧张，平静内心

通过瑜伽完全呼吸、打坐和各种体位法，调节神经系统，初学瑜伽，达到消除紧张

消除紧张，瑜伽的好处，平静内心

通过瑜伽完全呼吸、打坐和各种体位法，调节神经系统，达到消除紧张

练瑜伽时动作节奏有点乱怎么办？

很简单，听自己的呼吸，把其当指令。如果你搞不清楚健身时具体动作的节奏，简单的办法就是跟着呼吸走。

瑜伽可以说最注重呼吸与动作的配合。瑜伽老师林敏曾经说过：「呼吸是检验动作质量的标准」。当你使自己的呼吸尽量缓慢深长，体式也会更加深入，你的动作和示范速度不一样也没关系，和自己的

呼吸节奏保持一致就是对的。

美洛斯(图)-瑜伽的好处 -瑜伽由深圳市美洛斯科技有限公司提供。行路致远，砥砺前行。深圳市美洛斯科技有限公司 (www.melorseva.com) 致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为塑胶地板较具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!