

# 高温瑜伽房安装电话 瑜伽房安装电话 腾威桑拿设备有限公司

产品名称	高温瑜伽房安装电话 瑜伽房安装电话 腾威桑拿设备有限公司
公司名称	泉州市腾威桑拿设备有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	福建省泉州市鲤城区江夏丽景38号
联系电话	13850772328

## 产品详情

### 高温瑜伽的练习效果和练习功效之一

#### 高温瑜伽练习效果

改善亚健康，改善睡眠，肩颈背部的疼痛，加强关节的灵活性。

增加身体的柔韧性，减轻运动带来的疼痛感，减少受伤。在高温的环境你的韧带更柔韧，做动作更容易，在常温做不到的动作在高温中往往能做到。运动的过程中，你的韧带和肌肉会分泌乳酸，在高温条件下，通过汗水很快代谢，瑜伽房安装电话，减轻运动带来的疼痛。在高温环境，促进血液循环，骨骼韧带，肌肉松弛也就不容易受伤。

刺激淋巴排毒，皮肤变得亮丽有光泽。通过高温，瑜伽一些拉伸的动作，高温瑜伽房安装电话，可以刺激促进腋下，大腿后侧淋巴排毒，达到代谢排毒的作用。

泉州腾威桑拿主要从事销售、设计、安装和维修保养高中档的干蒸房、汗蒸房、湿蒸房、高温瑜伽等桑拿设备，专业的设计可根据客户要求加工定做各类美容院汗蒸房，桑拿房，家用汗蒸房，单、双、多人汗蒸房等系列等，我们的产品质量安全有保障，工程设计值得信赖，完善的服务让客户更加信任满意，有需要这方面的广大客户可以拨打图片上的电话，欢迎来电咨询！

产后妈妈练瑜伽可以吗？

## 产后新手妈妈为什么一定要练瑜伽?

### 1) 骨骼关节系统恢复

十月怀胎，宝宝的重量使得妈妈腰椎前凸变大、骨盆前倾，还会产生腹直肌分离，导致腹壁松垮。这些都会使“少女”变成“大妈”。再加上分娩时耻骨分离，使得整个骨盆变形，髋关节移位，形成“大屁股”的骨架，大妈的形态显露无遗，好多新妈妈在产后不复少女体态，就是这些原因导致的。

### 2) 改善肌肉失衡

肌肉失衡多数因腰椎骨盆髋关节的改变以及盆底下坠而致，改善肌肉失衡也能使肌肉更为紧致，恢复到产前水平。

### 3) 促使子宫正位

分娩可能造成子宫易位甚至脱垂，这种更常见在少运动、体能较弱的妈妈中，所以恢复子宫功能、促使其收缩和回位，对于产后妈妈而言也很重要。

4) 性功能恢复 很多新妈妈由于阴道干涩等生理原因，在产褥期都会出现不同程度的性交疼痛现象。有些女性甚至担心伤口裂开，情绪过于紧张而使得阴道口肌肉一直处于紧绷状态，性生活难以继续。瑜伽练习能够滋阴、恢复阴道壁弹性和紧张度，促进产道恢复，让夫妻生活重回产前水平。

### 5) 身材恢复

想象一下，你因怀孕而产生的水桶腰、大象腿、梨形臀、蝴蝶袖统统不见了，那种感觉会有多兴奋?瑜伽能够加速体内废物的代谢，同时达到剪脂塑形的功效，让你再次拥抱小蛮腰，自信做辣妈!

泉州腾威桑拿主要从事销售、设计、安装和维修保养高中档的干蒸房、汗蒸房、湿蒸房、高温瑜伽等桑拿设备，专业的设计可根据客户要求加工定做各类美容院汗蒸房，桑拿房，家用汗蒸房，单、双、多人汗蒸房等系列等，我们的产品质量安全有保障，家用瑜伽房安装电话，工程设计值得信赖，完善的服务让客户更加信任满意，有需要这方面的广大客户可以拨打图片上的电话，欢迎来电咨询!

### 误区五：

#### 自己在家练习省钱省时间

有许多瑜伽爱好者因为没有时间去训练场或其他原因，喜欢自己在家按照光盘或者书等教程练习动作。这种方法是不可取的，特别是对于初学者更是有害。

自己练习的时候会把注意力集中到追求动作本身，从而忽略了冥想和呼吸。瑜伽学习者如果不了解自己的身体，不知道自己的极限时，会陷入盲目的练习而增加受伤的几率。

误区六：

练瑜伽需要吃素

练习前必须空腹

瑜伽从来不强求练习者吃素，但是随着练习你慢慢会发现身心都在向着好的方向发展，喜欢清淡、更健康的饮食方式。

瑜伽练习前最好空腹，但是如果有饿的感觉，吃上一点水果或者喝一杯牛奶都无大碍，特别是对于血糖偏低的练习者来说，练习前更是需要补充一点糖分。练完之后最好等30分钟后再进食。

误区七：

练完瑜伽出身大汗

正好洗个澡放松放松

练完瑜伽最好等半小时后再洗澡。瑜伽讲究能量平衡，如果马上洗澡会打乱这种平衡。

误区八：

练瑜伽后再练其他运动

最好把瑜伽放在其他运动的后面，这可以起到很好的放松身心、缓解疲劳的效果。如果练完瑜伽后再做一些比较剧烈的运动，那只能是让身心紧张，进而打破能量平衡。

误区九：

每天要固定时间练习瑜伽

把瑜伽融入生活中，这样的效果才更好，而不要把练习瑜伽固定成一周几次。

泉州腾威桑拿主要从事销售、设计、安装和维修保养高中档的干蒸房、汗蒸房、湿蒸房、高温瑜伽等桑拿设备，专业的设计可根据客户要求加工定做各类美容院汗蒸房，桑拿房，家用汗蒸房，单、双、多人汗蒸房等系列等，我们的产品质量安全有保障，工程设计值得信赖，家庭瑜伽房安装电话，完善的服务让客户更加信任满意，有需要这方面的广大客户可以拨打图片上的电话，欢迎来电咨询！

高温瑜伽房安装电话-瑜伽房安装电话-腾威桑拿设备有限公司由泉州市腾威桑拿设备有限公司提供。高温瑜伽房安装电话-瑜伽房安装电话-腾威桑拿设备有限公司是泉州市腾威桑拿设备有限公司（[www.qztengwei.com](http://www.qztengwei.com)）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：赖先生。

