

南昌红谷滩一禾瑜伽 男士健身瑜伽 东湖区瑜伽健身

产品名称	南昌红谷滩一禾瑜伽 男士健身瑜伽 东湖区瑜伽健身
公司名称	江西一禾瑜伽服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	红谷滩新区CBD中心区莱蒙都会商业中心（万达广场对面）5B栋1020室
联系电话	13576083737

产品详情

瑜伽体位肢体动作练习

瑜伽体位肢体动作练习主要表现健康形式：

增强体质：

体质是指人身体有机体的能量，东湖区瑜伽健身，是生理生化功能和心理意识因素相结合表现出来的人体形态结构。体质包括四个方面：

体格：指人体形态结构，包括生长、发育水平、体型、姿态。

体能：是只人体个系统的机能在肌肉活动中所表现的能力，男士健身瑜伽，包括身体素质、人体基本活动能力（动、起、落、卧、展开等）。

适应能力：指人体对外部环境的适应能力，对疾病的抵抗能力。

心理因素：是指人的个性、意志等精神因素。

从古代印度的瑜伽修行智者，已经发现每一个人体里有一股储备能量，潜伏在脊椎骨底部的第四节。现有22种传统的瑜伽派系，都向着同一目标：把这沉睡的储备能量唤醒，把它提升。这股能量被称为“昆达里尼” (Kundalini)。当昆达里尼提升时，人们的潜能被充分开发，觉知力得到快速的提升。而昆达里尼瑜伽就是完全专注在激与提升昆达里尼这股人类与生俱来的创造性的能量上。

当你吸气时，初级瑜伽健身，你的肌肉会伸展和拉长，你的关节也会伸展，呼气时，肌肉收缩。

注意你的呼吸是有助于有效的肌肉伸展，这在游泳中尤其重要。

肌肉伸展意味着有更长的行程和更强的抱水，更强的肩部定位和更多的鞭子般的踢腿。

此外，训练你的呼吸增加有氧能力，让你的血液为你的肌肉带来更多的氧气！

瑜伽在身体的各个部位都能有针对性的训练。

如果你觉得自己的手太僵硬或打腿不够协调，那么，你可以在手脚部位着重的做一些针对性训练。

南昌红谷滩一禾瑜伽(图)-男士健身瑜伽-东湖区瑜伽健身由江西一禾瑜伽服务有限公司提供。江西一禾瑜伽服务有限公司（www.jxyhyj.com）是从事“专注于瑜伽教培,瑜伽理疗,塑形,孕期调理,产后修复”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：章校长。