

【飞步针织】健身瑜伽服 瑜伽服

产品名称	【飞步针织】健身瑜伽服 瑜伽服
公司名称	浙江省义乌飞步针织有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省义乌市北苑路350号
联系电话	18314969817

产品详情

乐彩晨主营：【瑜伽服】、【运动服】、【无缝内衣】、【健身服】、【保暖打底裤】

乐彩晨为您分享练瑜伽时的环境

- 1、明亮开放的空间，要求地面必须是结实和稳固的。
- 2、制造一个安静的环境，把电话线拔掉，手机调成静音模式。
- 3、房间的温度应该保持在中等偏暖的范围内，不要太热，不要太冷。避免在阳光直接的照射下练习瑜伽。
- 4、专业的瑜伽垫子或者铺上一条大浴巾、防滑垫等。
- 5、穿一件舒适、宽敞或有弹力的衣服，让身体能够自由的运动，避免你的呼吸或循环受到限制。
- 6、应该赤足练习，但如果太冷可以穿着袜子。请把身上的首饰都取下来。
- 7、练习之前请不要直接进食，饱餐之后要空腹三到四小时，小吃之后空腹一到两小时方可开始练习。
- 8、在练习前尽量清除膀胱和内脏的杂物。
- 9、在练习前先洗个温水澡，尤其是热瑜伽。
- 10、正式上课前可以做一下简单的预热活动。

乐彩晨主营：【瑜伽服】、【运动服】、【无缝内衣】、【健身服】、【保暖打底裤】

乐彩晨为您分享如何选择合适的瑜伽服饰？

有机棉或棉/氨纶材质背心或T恤，质地柔软舒适。可自行选择舒适的上衣样式：宽松或贴身款，长款或收腰型等

氨纶或棉质短裤或长裤，可伸展自如，无束缚感，收口设计，仰卧或后翻动作时有效防止裤筒下滑。

防滑袜，适用于各种瑜伽地面练习，有效保护双脚。尽可能选择细网眼款瑜伽袜，仿若第二层肌肤，感觉更舒适，瑜伽服，穿若无物！

超柔放松毯，适用于御寒或铺地。做某些瑜伽动作时可保护膝盖。

防滑瑜伽垫，做某些瑜伽动作或放松练习时可有效保护膝盖与关节。请记住，在进行不同瑜伽练习时可使用不同厚度的瑜伽垫。

乐彩晨主营：【瑜伽服】、【运动服】、【无缝内衣】、【健身服】、【保暖打底裤】

乐彩晨为您分享瑜伽是一种生活态度

单腿扭背伸展式瑜伽

直角坐姿，曲左膝，左脚心贴于右大腿内侧，左膝头着地，左大腿与右大腿夹角尽量超过90度，伸直右腿，右脚尖指向天花板，吸气，双臂体侧高举过头，眼看双手，呼气，双臂带动上身体前落下弯曲，右手握右脚内侧，左手握右脚外侧，大拇指均朝下。吸气，挺直背部，伸直双臂，呼气，曲双肘，上身从双臂撑开处转向左方，头部在两臂之间，尽量转动向上看。

随着每次呼气，瑜伽服品牌，翻转身体向上，右肩贴近右腿，健身瑜伽服，左大腿向后方伸展与右腿夹角超过90度，配合呼吸保持姿势。吸气，转动上身还原正中，户外瑜伽服，松开双手，双臂伸直带动上身向上抬起还原正中，眼看双手方向。呼气，双臂还原体侧，收回左腿向前伸直。反方向练习，坐姿放松。

功效：这个动作可有效收紧大腿内侧肌肉。当做这个动作时，你可以想象自己的身体像跟拉长的，笔直的木棍一样。

【飞步针织】(图)-健身瑜伽服-瑜伽服由浙江省义乌飞步针织有限公司提供。浙江省义乌飞步针织有限公司(www.feibuba.com)位于浙江省义乌市北苑路350号。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前飞步针织在其它中享有良好的声誉。飞步针织取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。飞步针织全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。