

瑜伽会员课 一禾瑜伽服务 红谷滩瑜伽课

产品名称	瑜伽会员课 一禾瑜伽服务 红谷滩瑜伽课
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

练瑜伽的注意事项：

- 1、练瑜伽前后的1个小时不要吃大量的食物，尤其是主食，少量饮水。真扛不住的话不妨喝点酸奶，饼干，吃水果也是有讲究的，以苹果为佳。
- 2、要穿透气性好的宽松纯棉质衣服，赤脚练习，以增强脚掌的感知力。紧身健身衣会对呼吸训练产生不利影响。在家里练习时不妨试试，据说舒适效果可以增倍呢。
- 3、练完后不要马上洗浴，因为在练瑜伽时，不光靠口鼻呼吸，皮肤也参与了锻炼，练习后皮肤的毛孔随之张开，红谷滩瑜伽课，身体会感觉非常敏锐，如果马上洗澡，冷水或热水都会给皮肤造成强烈的刺激，增加心脏的负担。
- 4、动作一定要缓慢，保持一个均匀的速率。瑜伽讲究动作编排的平衡性，做一个向前的动作就一定要再做一个向后的动作，同样做过向左的动作，马上要做个向右的动作来取得平衡。做过强度较大的姿势后要等身体完全放松后，再进行下一个动作。

练瑜伽不要强迫自己，更不要和别人攀比。每个人的身体条件不一样，只要你每次达到自己的极限，就是佳效果，你会一天比一天更喜欢自己的身体，挖掘出自己内在的能量。女性在经期可以根据自己的体能做适当练习，但是要注意避免倒立、伸展腹部的动作和反转性动作。

如果准备在家练习，负责任的教练应该依据你的身体状况给你一些建议。准备一块瑜伽专用垫子是很必

要的，垫子不宜太薄，专业的瑜伽垫子带有厚度和弹性，并更注重防滑性能。

瑜伽是有氧运动，上瑜伽课，以目前都市人的生活状况，每周2-3次的瑜伽练习会帮助身体消耗多余的热量，瑜伽会员课，不但能够减肥，同时还会增长肌肉力量并通过各种伸展姿势拉长肌肉线条，让你渐渐练出修长紧实、毫无赘肉的身材，这些正是其他运动所无法带给你的。

在练习普拉提中，时刻保持你的核心在工作！腰部变细，肚脐找腰椎，想象你是穿着紧身衣并收紧它，延伸并收紧！这将帮助你的深层腹横肌，瑜伽体验课，不仅会起到收紧腹部的效果还能改善腰痛！

不管你做什么普拉提动作，你的肩膀在哪里，无论你怎么弯曲你的脚趾，都要确保你的核心在工作！

普拉提是骨骼和肌肉的疗愈方式

普拉提练习实际上是修复你的身体。用普拉提先生自己的话说："让自己恢复健康。"

普拉提就是种康复运动，加强和帮助愈合旧伤，预防伤害。普拉提帮助找到身体合适的姿势，建立正确的使用身体！这对每个人来说都是有必要的，普拉提真正帮助改变的身体！

瑜伽会员课-一禾瑜伽服务(在线咨询)-红谷滩瑜伽课由江西一禾瑜伽服务有限公司提供。行路致远，砥砺前行。江西一禾瑜伽服务有限公司（www.jxyhyj.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为教育、培训具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!