

南昌普拉提 红谷滩一禾瑜伽 普拉提教练

产品名称	南昌普拉提 红谷滩一禾瑜伽 普拉提教练
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

?普拉提适合什么人？

随着人们生活水平的提高，越来越注重身体健康，会有意识进行一些运动。

普拉提主打人群：

缺少运动的上班族，常年坐办公室使肌肉失去力量，容易腰酸背痛，久而久之连身型线条都走样。普拉提有助于重新伸展绷紧的肌肉，好似做深层摩，普拉提培训，同时练习肌肉耐力，令身体压力再平均分布。

很多人天天“坐拥”电脑，腰围上形成的“救生圈”越来越大。普拉提练的就是腹部、侧腰

现在，有不少人会选择在家中练习普拉提。原因是普拉提练习动作幅度不大，讲究身体的控制，对于垫上练习不受空间限制，只需要几个平方很小的一块地方就可以练习。

的确，普拉提教练，在家中练习普拉提有非常多的好处。我们可以根据自己的作息时间来选择一天当中适合自己的任何时段来练习，并且可以节省来回健身中心路上往返的时间，这一点对于工作繁忙的人们来说特别合适。

此外，我们还可以根据自己的身体状况和不同需要来决定每一次练习时间的长短以及练习的频率，选择练习那些适合自己的动作。针对那些我们在跟老师练习过程中感到有难度的动作，那我们也可以花更多的时间来体会身体的感受、肌肉的控制和呼吸的配合等，普拉提训练，通过在家练习来更好的掌握。

站立普拉提练习是我们普拉提从垫上练习到日常生活的过渡。

Standing Pilates Footwork Parallel

站姿普拉提-普拉提练习与生活的过渡

双脚和腿平行站立、腿站直、膝盖不要、启动腹部肌肉、脊柱伸展。让你的头顶向天空伸展、放松双肩。

弯曲你的膝盖，让臀部找你的脚后跟一样。

保持水平，轻轻抬起脚跟。

保持脚跟抬起，腿伸直。

把脚跟放在地板上，不要让身体下沉。

重复3次。然后反过次序来做练习-

先举脚跟，保持膝盖弯曲，南昌普拉提，脚跟压到地板上，伸直双腿。

你应该感觉到这个练习能锻炼到你的小腿肌肉，大腿内侧，大腿和臀部。用手扶墙壁或椅子的背面，如果只用指尖辅助则表示你的平衡是很棒的。

南昌普拉提-红谷滩一禾瑜伽-

普拉提教练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）是江西南昌教育、培训的翘楚，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在一禾瑜伽服务领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创一禾瑜伽服务更加美好的未来。