# 新建区瑜伽教练 红谷滩一禾瑜伽 瑜伽教练培训

| | |
|---|---|
| 产品名称 | 新建区瑜伽教练 红谷滩一禾瑜伽 瑜伽教练培训 |
| 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，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，瑜伽教练培训，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。

**普拉提训练**

而无论瑜伽还是普拉提训练都是偏向于静态训练，动作幅度不大，都是一些低强度保持类动作，所以少脂效果并不是那么的好，如果咱健身的主要目的是少脂的话我建议咱选择一些更具有少脂针对性的动作，再配合合理的饮食搭配能起到事半功倍的效果。虽然瑜伽跟普拉提少脂的效果不是那么的好，但是也各有各的优势，像瑜伽的动作都是很好的放松类动作，瑜伽教练培训学校，在做科学训练时可以应用瑜伽的放松动作对咱们的目标肌肉进行放松训练，新建区瑜伽教练，效果特别明显。

专注丨Concentration

身体是由大脑控制的，身心投入，全神贯注到完成动作可以得到大的益处，每一次运动都要去专注肌肉发力的感觉。

控制丨Control

普拉提系统里没有任何动作是随意的，每一个动作都能找到对应的控制肌肉，瑜伽教练培训班，为了能控制动作的每一个层面，你必须全神贯注。中心丨Centering

完成普拉提动作的力量源自于身体的中心。约瑟夫普拉提将这个中心成为能量房也称为核心。普拉提所有动作从核心出发，然后向外延续到四肢。

核心有一条中心线，它在肚脐的后方，跨度从髋部到肋骨下缘。有两条线贯穿身体，肩到肩，髋到髋。

我们将这个称为框架或盒子。盒子稳定可以让我们自由地从核心发力。

呼吸丨Breathing

所有的动作都有一个呼吸节奏，大部分普拉提动作需要和呼吸协调来完成，正确使用呼吸是普拉提动作整体所必需的。

新建区瑜伽教练-红谷滩一禾瑜伽-瑜伽教练培训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）是一家从事“专注于瑜伽教培,瑜伽理疗,塑形,孕期调理,产后修复”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“一禾瑜伽”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使一禾瑜伽服务在教育、培训中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。
特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！