

红谷滩普拉提 红谷滩一禾瑜伽馆 普拉提培训课

产品名称	红谷滩普拉提 红谷滩一禾瑜伽馆 普拉提培训课
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

站立普拉提

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，普拉提哪里学，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。

普拉提的注意事项1、练习时，穿宽松舒适的衣服，脱掉鞋袜，因为练习动作基本是在垫上完成的。

普拉提的注意事项2、注意呼吸的深度，普拉提会所哪里有，呼吸速度不宜太快，普拉提培训课，与动作保持基本一致，切勿憋气训练。运动时呼气，红谷滩普拉提，静止时吸气，有助于缓解因肌肉用力而给身体内部带来的压力。

练普拉提注意事项：

- 1、普拉提没有年龄和性别的限制，适于任何人。
- 2、由于大部分动作是躺在垫子上完成，所以建议女性朋友不要梳辫子来练习。
- 3、没有饮食限制，这会让不少人动心，但也别吃太多。
- 4、尽量穿紧身运动服练习，可以随时检查肌肉是否处于紧张状态。

对于一些经常坐在电脑前工作的白领，或者是一些经常需要进行体力劳动的农民工，可能会有腰劳损的出现。

简而言之，长期使用一块肌肉或者经常性没有用到都可能导致劳损，腰劳损就是这样形成的。压力过大、长期伏案、经常做家务等姿势不正确的行为是腰劳损主要的根源。

值得一提的是，腰劳损不等同于腰间盘突出，腰间盘突出意味着一日突出、终生突出。而腰劳损还有改善康复的余地，常规的训练是无法起到很有效的帮助，我们很好的训练是用到普拉提

红谷滩普拉提-红谷滩一禾瑜伽馆-普拉提培训课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）在教育、培训这一领域倾注了无限的热忱和热情，一禾瑜伽服务一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：章校长。