

孕妇瑜伽,给漂亮妈妈加油

仰身,弯腰……夏日草坪上,张女士在舒展着身体,肚子里的宝宝凑热闹,动动手呀动动腿,冷不防地“踹”妈妈一脚……时下,有利于自然分娩的瑜伽已经成了孕妇们的宠。

金吉鸟瑜伽、明道瑜伽以及静界瑜伽的专业教练介绍说,在整个妊娠过程中,孕妇可以练习不同的瑜伽姿势,孕妇练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力,增强身体的平衡感,提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活性。同时刺激控制荷尔蒙分泌的腺体,增加血液循环,加速血液循环,还能够很好地控制呼吸。练习瑜伽还可以起到按摩内部器官的作用。此外,针对腹部练习的瑜伽可以帮助产后重塑身材。

但是要注意的是,瑜伽并不是使怀孕和分娩更为安全顺利的唯一方式。瑜伽只是在整个妊娠过程当中帮助孕妇进行适当锻炼,必须以个人的需要和舒适度为准,瑜伽的练习因人而异,必须与人的身体状况协调。练习时如有不适感,可以改用更适合自己的姿势。练习瑜伽可以让这个过程变得轻松简单并有助于孕妇在产前保持平和的心态。

孕妇瑜伽 5 大招式



练习瑜伽已经成为孕妇们的一项时尚运动

1.山式

动作描述:

双脚并拢站立,伸展所有脚趾,膝盖绷直,向后用力,脊

柱向上伸展,放下肩膀,颈部挺直,目视前方,向上尽量双臂、双手互扣,拉开身体。保持1~2分钟。练瑜伽,小心“瑜伽病”。

益处:

找到脚趾脚跟和身体中心线的平衡点,使身体受力均匀,改善姿态增强活力,更可调整脊柱的不适,使臀部上提,胸部开阔,双肩放松,是很好的改善疲劳的姿势,孕期保持练习,产后腰部、脚跟的不适会大大缓解。

2.肩倒立

动作描述:

仰卧,弯曲双腿提起臀部向上伸展双腿,双手支撑躯干推动向上,下巴收向锁骨,后脑勺双肩和上臂着地,尽可能向上伸展双腿,保持两分钟,如果自己不能完成,可试着把脚搭在墙上。

益处:

此姿势作用于脖子附近的甲状腺和副甲状腺,重力的变化使内脏活动自如,改善失眠、便秘、神经衰弱、情绪不稳定的情况,缓解下肢的疲劳感,放松腰部,更可改善子宫异位的情况,使身体恢复活力。

3.束角式

动作描述:

坐姿,双腿弯曲,双脚脚心相对,靠近大腿根,膝盖下沉,挺直脊柱,双眼注视前方或内视鼻尖,保持稳定呼吸。呼气身体向前弯曲,尽量放低身体靠近地面,保持30~60秒吸气,还原身体,放松双腿。重复2~3遍。

益处:

供给骨盆、腹部、背部足

够的新鲜血液,使肾脏、膀胱保持健康,促进卵巢功能正常怀孕时每天做几次,可以减少分娩时的痛苦,还能够避免静脉曲张。

4.坐角式

动作描述:

坐在地面上,双腿尽量向两边打开并伸直,膝盖向下用力,脚趾向上用力保持脊柱挺直,扩展肋骨,横膈膜向上拉伸,双手放在地面上,深长呼吸呼气,身体尽量向前向下弯曲到极限,向下看,保持腰背下沉,正常呼吸保持30~60秒,还原到开始姿势,放松双腿。重复2~3遍。

益处:

此姿势伸展腿部韧带,促进骨盆区域的血液循环,缓解坐骨神经痛,对女性很有益处。

5.下犬式

动作描述:

双膝垂直跪在地面上,双臂也垂直扶地,呼气,身体从地面抬起,双臂双腿伸直,眼睛向下看,尾骨向上用力,腋下尽量伸展,脚趾朝向正前方脚跟向后踩保持1~2分钟,趴下休息,重复2~3次。

益处:

可快速消除疲劳恢复精力,缓解脚部的僵硬和疼痛,还可以改善肩部的不适和僵硬,缓和心率,大量新鲜血液输送到躯干和头部,恢复脑细胞和活力。

瑜伽教练成“香饽饽”

在崇尚健康、时尚的今天,瑜伽这一来源于古老印度文化休闲健身方式,已被越来越多的人所接受并喜爱,与此同时,瑜伽教练这一时尚、高薪的职业也逐渐开始炙手可热起来,并被人们称为“绿领职业”。

这样一份既健康、时尚又高薪的职业,让很多人羡慕。那么如何才能成为“瑜伽教练”呢?据静界瑜伽有关负责人介绍,静界瑜伽是南京第一家专业瑜伽会馆及国际瑜伽师认证协会授权的江苏省分会,目前在南京有五家直营专业瑜伽会馆,山西路馆是静界瑜伽的教练培训基地,长期举办初、中、高级国际瑜伽教练全日制及周末培训班,为学员提供专业而系统的培训,并免费安排实习或推荐就业,还享受免费加盟特惠。

静界瑜伽在教学中,不仅强调瑜伽体位与动作的重要性,更注重调息及冥想对于人体内在系统的调整。并独家开发瘦身瑜伽、减压瑜伽等对现代人具有实用意义的功能性瑜伽。努力帮助学员建立健康瑜伽生活方式,从而使练习者的身体由内向外清洁健康,并达到身心和谐统一是瑜伽对现代人的特殊功效。

本版整理 黄建军

明道瑜伽

南京性价比最高瑜伽馆

庆五一,2个月高温瑜伽卡**560元**超低特惠,并赠送:2个月的常温瑜伽课程、2个月形体课程!

明道专业瑜伽馆及跳操馆:

- 鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼
TEL: 83209798
- 山西路精品店:中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁)
TEL: 83345936
- 新街口平价店:汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁)
TEL: 84780003

瑜伽馆开设课程: 哈达瑜伽、瘦身瑜伽、纤体瑜伽、养身瑜伽、办公瑜伽、高温瑜伽、孕妇瑜伽等。
孕期瑜伽—由同样处于孕期专业教练带课,共同感受瑜伽的快乐。 **TEL: 83345936**

跳操馆开设课程: 热力球、有氧拉丁、活力有氧、形体芭蕾、肚皮舞等
网址: <http://b398379.xici.net>
咨询QQ:492417594 另: 招聘前台若干名

明道教练培训开班了:

瑜伽初中高级教练班:	标准价: 9880	特惠价: 4800元
流瑜伽班:	标准价: 1880	特惠价: 1000元
普拉提班:	标准价: 2180	优惠价: 1200元

报初中高级教练班的赠送普拉提或者流瑜伽培训课程
专业认证+免费实习+推荐就业 **TEL: 83345936**

金吉鸟瑜伽

南京瑜伽第一品牌

网址: <http://b572828.xici.net>

特惠系列信息

系列一:迎“五一”年卡特惠
28元 = 瑜伽服一套 + 2个月
按:年卡享受特价,同时另付28元,赠送瑜伽服一套及加送两个月。

系列二:迎奥运特惠活动
奥运特别纪念卡(10月卡):
精品店 常温瑜伽卡 1580元,高温瑜伽 2080元
顶级店 上浮 100元

咨询热线: 84702468 84721128
(请就近至各门店或现场咨询、办理入会)

- 龙江顶级店:龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区
电话: 86371997
- 龙江二店:龙江新城市广场二楼海潮之家旁
电话: 86371997(火热预告中)
- 瑞金路顶级店:龙蟠中路317号达美御园南二楼(金润发斜对面、地税局旁)
电话: 84796899
- 大行宫顶级店:太平南路2号日月大厦4楼
电话: 84702468 84721128(火热预告中)
- 新街口精品店:石鼓路42号建华大厦2706室
电话: 84702468
- 山西路精品店:山西路67号世界贸易中心A座1203室
电话: 83200879
- 珠江路精品店:珠江路88号新世界中心B座1102室
电话: 84721128
- 牌楼巷会所店:牌楼巷47号—1
金吉鸟·万源健身会所内
电话: 86663232 此处有瑜伽/游泳/美体/器械

金吉鸟瑜伽学院

(全日制、周末班及业余班)

初、中、高级教练班	10800元	特惠价 5800元
流瑜伽教练认证班	2600元	特惠价 2000元
艾扬格瑜伽教练认证班	2600元	特惠价 2000元
阿师汤瑜伽教练认证班	3600元	特惠价 2800元
肚皮舞教练认证班	1600元	特惠价 1200元

金吉鸟培训

初、中、高级连报者,同时报流瑜伽、艾扬格瑜伽、阿师汤瑜伽教练认证班仅需另 3200元 (限前8名)
部分班提前报名,另有优惠!

证书—由世界瑜伽联盟认证,印度 Swamy Sivananda 瑜伽研究院颁发的权威证书。
师资—由印度 Swamy Sivananda 瑜伽研究院的教学总监 R.Sivanandam 主讲。
咨询热线: 84799686 地址:石鼓路42号建华大厦1304室

金吉鸟万源健身会所

金吉鸟健身

1: 游泳 南京十佳泳池 年卡特价 1510元	2: 健身 年卡特价 1320元
3: 游泳 + 健身 年卡特价 2280元	

地址:牌楼巷47—1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295