

练高温瑜伽先端正观念

练习高温瑜伽 注意事项知多少

“随着你姿势变化来顺应你温差,从热恋中衍生的瑜伽……”这首Twins的《高温瑜伽》不知您有没有听过。随着这首歌曲的走红,一直风靡欧美和香港的高温瑜伽,以42℃的高热在内地各大城市都火了一把。但人们对于高温瑜伽却存在着至少两个主要的认识误区,金吉鸟瑜伽教练马书勇认为。

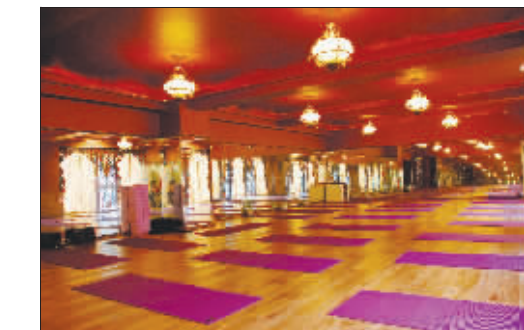


高温瑜伽比常温瑜伽减肥功效强

“很多人误以为高温瑜伽比常温瑜伽更能减肥。事实上,高温瑜伽的减肥效果和常温下的效果基本无异。”

马教练提到,在金吉鸟瑜伽馆,起初大部分会员以为排出的汗液越多,越能消除脂肪,因此为了快速大量排汗,特地穿着不透气的防水服来练习,以为这样可以更好地达到排毒和减肥的目的。然而,这样做不仅使得汗液不能有效地排出,身体也无法顺畅呼吸。时间长了身上还会出现红斑。因此,还是建议大家做高温瑜伽时穿着宽松、棉质、弹性好、吸水性强的瑜伽服。

马教练说,脂肪的消除并不是通过排出汗液来达到的,肌肉运动才是减肥的真正方式。他打了个比方,人体运动的时候需要大量的能量供给,就好比汽车开动需要汽油一



样。在小强度和中等强度的有氧运动中,人体的能量主要由碳水化合物和脂肪供给,但如果日常饮食习惯没有作出调整,依旧摄取高热量、高油脂的食物,那么要实现减肥的愿望,势必是难以完成的任务。“不过高温瑜伽的排毒效果会比常温要好。因为高温瑜伽验证了中医的汗法排毒,还有通过呼吸运动和身体运动来达到促进身体排毒的功效。”他补充说。

另外,尽管高温瑜伽的动作就理论上而言有减肥的作用,但如果日常饮食习惯没有作出调整,依旧摄取高热量、高油脂的食物,那么要实现减肥的愿望,势必是难以完成的任务。“不过高温瑜伽的排毒效果会比常温要好。因为高温瑜伽验证了中医的汗法排毒,还有通过呼吸运动和身体运动来达到促进身体排毒的功效。”他补充说。

高温瑜伽会给身体健康带来损害

针对这一看法,金吉鸟马教练表示,高温瑜伽一直都是备受争议的一种练习方式,但只要按照教练的正确指导进行练习,还是对身体有很好的调理效果的。高温瑜伽一周不能多于三次,一般建议一周二次。这样可以达到不错的排毒效果,但不会因为长期高温下大量出

汗而造成的维生素和电解质的流失。

“我们会根据运动生理学,包括骨骼、肌肉特点还有关节的特点来指导动作,让会员在自己身体伸展的限度之内练习。”马教练表示,瑜伽是一种几千年来绝少造成运动损伤的运动,但由于现在很多人在练习时没有按照教练的指导,过于强迫自己,造成身体损伤,或者有些教练不专业也导致了这些现象的产生。

立冬刚过,金吉鸟所有常温馆的地热早已相继开启,克服了一般场馆冷从脚起的弊端。所以,即使在冬季,在金吉鸟练习常温瑜伽的会员也是非常多。而一般场馆到了冬季,练习常温瑜伽的会员就会很少,即使垫上或盖上毛毯还是感觉不是很舒适。在金吉鸟,更衣室也会提供暖气,会员不会因为暖气不够而感冒。很多离家很近的会员调侃说:冬季在家洗澡比较冷,而在这里洗澡因为有地暖,还可以蒸桑拿,再加上平时锻炼,每月花一百多块钱,真是超值!

见习记者 彭凌梅

三、高温瑜伽练习中应注意

练习高温瑜伽要严格按照教练的指导顺序来做,否则就会出错,造成不愉快。若在练习中出现身体发抖、紧绷,或是原本可以做到的动作却无法达到时,表示肌肉已开始疲劳,应及时休息。一旦出现出汗过多、脱水、恶心、疲劳过度、腹痛等症状,请立即停止练习,出去通风。如果试过几次后症状依然没有改善,说明你的体质不适合这种瑜伽体系,建议选择其他的。

然而,是否所有人都适合练习高温瑜伽呢?练习高温瑜伽需要注意哪些事项呢?

马教练说,并非所有人都适合练习高温瑜伽,长期患有某些慢性疾病的人不宜练习,如心脏病、糖尿病、癫痫病、肾脏疾病、严重的肝脏疾病、高血压病患者等。一些急性病患者也不宜,如感冒、发烧等,因为在身体虚弱的情况下进行高温

练习高温瑜伽要严格按照教练的指导顺序来做,否则就会出错,造成不愉快。

若在练习中出现身体发抖、紧绷,或是原本可以做到的动作却无法达到时,表示肌肉已开始疲劳,应及时休息。一旦出现出汗过多、脱水、恶心、疲劳过度、腹痛等症状,请立即停止练习,出去通风。如果试过几次后症状依然没有改善,说明你的体质不适合这种瑜伽体系,建议选择其他的。

四、高温瑜伽练习结束后应注意

绝对不可以从高温的环境中,突然进到温度低的冷气房,一定待体温稍稍冷却后才行,以免心血管一时负荷不了温差的急剧变化。最好练习结束20~30分钟后洗澡,否则再锻炼时完全放松的肌肉关节容易变得僵硬。

彭凌梅 整理



瑜伽练习不利于恢复。

一、高温瑜伽对场地的要求

高温瑜伽场所应该是处于恒温状态且空气是与室外交互对流的,绝不是密闭不透风的房间。另外,建议您选择有专业指导老师在场的地方,较为安全。

二、高温瑜伽练习前应注意

练习前3个小时不要进食,约1~2小时前,至少要先喝下1000cc的水,为体内所有细胞补足水量,且应采用少量多次的方法来补充水分。另外,由于冬季寒冷,室内外温差较大,要特别注意预防感冒,最好带一件厚衣服,从热瑜伽房到更衣室这一段路不能大意。



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

热烈庆祝金吉鸟专业瑜伽馆珠江路店4周年和山西路店三周年店庆

金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队
网址: <http://b572828.xici.net>

店庆特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
年卡8折酬宾 (特价年卡不参加)
常温年卡: **1504元**
高温年卡: **1904元**
(以上价格为折后优惠价,顶级店上浮160元)

20% OFF

备注:本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠,请电询

- 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
- 虹桥顶级店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话: 84796899
- 珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 84721128
- 大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 84653299
- 新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2708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
- 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
- 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部

店庆特惠!!!

健身每月仅需
115元起

万源店 全面特惠
游泳+健身 年卡1880元

- 珠江路店: 珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533678 84533677
- 龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿菲KTV、老妈火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
- 虹桥店: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 万源店: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

曾拉提培训班11月20日开课,名额将满,报名从速!

瑜伽培训全日制班、周末班
资深导师 + 印度外教 = 双优学习
跟课实习 + 权威证书 = 信心百倍
免费重修 + 特色附送 = 巩固提升
就业指导 + 推荐工作 = 100% 成功

本月报名更有学习大礼包赠送!

学生、教师、军人优惠 1000 元!

肚皮舞会员卡惊爆价480元

咨询热线: 025-84799686 18913857337

咨询QQ: 794950222

地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304

公交线路: 16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团

江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

暑期班、周末班特惠招募中

地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399

其他10家大正跆拳道分馆信息详见:
<http://www.dazhengtkd.com>