

金吉鸟资深瑜伽教练为你解读

读懂你的体质 看什么瑜伽体式适合你



能练习哪些瑜伽体式呢?”金吉鸟瑜伽教练 Mark 回答说:“不同的体式也会有不同的禁忌。比如脊椎有损伤或者椎间盘突出的人不适合练习如眼镜蛇式等的背伸体式和脊柱前弯体式,高血压、眩晕症的人不适合练习头低于心脏的体式等等。建议大家专业教练指导下练习,不仅可以避免不必要的损伤,还能收到事半功倍的效果。”

想要减脂塑形? 看这里!

金吉鸟瑜伽教练 Mark 说,想要减少脂肪,唯一有效的方法就是练习有氧运动或者瑜伽这类有氧运动。一次不少于半小时,一周不少于三次,还要注意饮食的合理调配与控制。塑形方面,若有体态不良如圆肩、驼背、腰椎过度前曲、骨盆前倾等有很多体式可以用来改善,比如猫式对前面的问题都有效果,双角式有助于改善圆肩驼背。

身体一个部分的不平衡通常也同时说明另一个部位存在问题,这就需要一系列体式的综合调理。如果某个部位由于肌肉过于强壮而造成体态问题,那么你需要对这个部位加强运动的同时,配合合理的饮食调配,比如适当减少碳水化合物和蛋白质的摄入。见习记者 彭凌梅

目前,“瑜伽热”在南京持续升温,尤其在冬季,爱美的女士纷纷选择练习瑜伽以求达到减脂塑形的效果。可是任何瑜伽体式都能普遍性地适合所有人练习呢?本期,小记就上述问题专访了金吉鸟珠江路馆资深瑜伽教练 Mark,相信他多年积淀的瑜伽经验能带给你一些帮助。

读懂身体需求,“个性化”你的瑜伽体式练习

时常有人会发问:“治这种病练哪种瑜伽姿势好?”金吉鸟瑜伽教练 Mark 说,瑜伽始终是综合性质的,想只用一种瑜伽姿势治好某种身体疾病这类想法,是不符合实际的。不过,好在教练可以给你安排一系列动作,帮助你祛除或减轻疾病。

金吉鸟瑜伽教练 Mark

告诉记者,每一个瑜伽体式都能针对不同的身体部位起作用。肩旋转式针对肩关节和上背部,对肩关节的僵硬、肩关节炎、肩周炎、紧张性头痛都有不错的预防和治疗效果。船式和腰部扭转体式可以增强腰背肌群,防止和减轻腰背痛。而猫式有助于灵活脊椎,消除颈、肩、腰、背的僵硬和疼痛,同时对生殖系统会有很大益处。眼镜蛇式也对生殖系统有很好的调理效果。

金吉鸟 Mark 教练重申:“只有通过综合性的练习使整个身体都得到锻炼,才能收到好的效果。”举个例子,办公室人员通常会同时有颈、肩、腰、背的问题,如果只练习肩旋转式就不能使整个身体都得到改善。

“那有身体疾病的人不

随着冬季的来临,午休时间也相对延长。利用好午饭后这一段时间,做些有利于身心的舒缓运动,不仅不会影响我们的消化,还可以改善午睡状况,坚持下来,还能让身体得到有效的锻炼。以下几种运动可为大家午饭后锻炼作参考。

其实,午饭后可以这样运动

练习蹲桩

动作:站立时,两脚与肩同宽,两臂自然下垂,两手掌轻贴于腿两侧,眼平视前方。左腿向左侧迈出一大步,同时两手臂抬起成抱物状,手高不过肩,眼平视前方;两腿屈膝下蹲约130度,保持平稳,上身挺直;两手下按与肚脐同高,保持半蹲姿势15秒。当下肢出现酸、麻、胀感时,缓慢站起来,自然呼吸。

作用:可使下腰、腰背肌肉得到锻炼,缓解肌肉的紧张。以上运动,应依照循序渐进、适可而止的原则,从小运动量开始,以运动后心率比运动前增加30%-50%为准。

太极推手

动作:面对太极推手器,双脚同肩宽,双膝略弯曲,成马步。双手张开,分别放在两转盘同侧的边缘上,转动转盘。练习过程中,推至右边时,腰部以下重心应向右移,右腿成弓步;推至左边时,重心向左移,左腿成弓步,反复进行。练习速度为中速,一次练习时间掌握在3-5分钟,做2-4次,可依自己情况而定。

作用:能够锻炼上肢肌肉,缓解书写带来的手臂肌肉紧张,还能促进胃肠蠕动,有利消化。以上运动,要注意动作缓和、均匀,切忌用力过猛,以免造成损伤。

以免造成损伤。

光脚走

动作:选择干净平滑,铺有鹅卵石的林荫小路,光脚在小石子上慢行。时间掌握在30分钟为宜。

作用:使足底的敏感区域不断受到刺激,可调节身体各部分的功能,起到辅助治疗某些疾病的作用。

变速运动

动作:一般来说,慢走步行速度为25米-30米/分,快走步行速度为70米-90米/分,相当于每小时5公里左右,慢跑速度为每小时6公里-7公里。步速一般以匀速为佳,亦可根据地、地面结构状况,采用变速方式。运动中,心率应控制在110次-130次/分。

作用:作为一种有氧运动,它能改善心肺功能,放松肌肉。



健康成就未来!



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

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>

圣诞特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:

圣诞特价卡
999元

(高温和常温均可用)

备注:本公司拥有此活动的最终解释权

- 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润之家旁 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: 龙翔中路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
- 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

圣诞特惠!!!

情侣卡

3180元/2人

万源店 新装特惠
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(可酷KTV、老玛火锅楼上) 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!

瑜伽培训、肚皮舞培训本月8号开课,欲报从速!

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

本月报名更有圣诞大礼包赠送!

学生、教师、军人优惠1000元!

肚皮舞会员卡惊喜价480元

咨询热线: 025-84799686 18913857337

QQ: 794950222

地址: 新街口石城路42号建华大厦1304

公交线路: 16、27、33、34、35、36、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>