

明道瑜伽 对位快乐运动

瑜伽在全球都非常热门,但真正能长期坚持下来的却不多。南京有一家老牌瑜伽馆“明道瑜伽”,一直以老会员的高续卡率著称,很多人在那都已经练习了五六年了!而且据说这家的瑜伽教练员培训,100%保证就业率。到底是什么样的一家瑜伽馆能有如此高的人气?带着这样的疑问,小记来到了明道瑜伽鼓楼店一探究竟。

纯女子瑜伽馆 让你自在轻松运动

走进明道瑜伽鼓楼店的第一感觉就是朴素、大气。整体的装修并不奢华,但却给人一种宁静、淡然的舒适感。据明道瑜伽负责人唐总介绍,明道瑜伽3.3米的层高是南京瑜伽馆中少见的,整个馆中的通风效果特别好。地下供暖和木质墙面的细节处理,使高温瑜伽房更环保舒适。严谨的管理、专业的师资、周到的服务使会员们把这里当成了自家的瑜伽房。

由于是南京唯一的纯女子瑜伽馆,所有会员到这里练习时可以完完全全地放松,尽情享受运动的快乐。外在朴实,内在精致是明道瑜伽的特点。

专业教练指导 满足你的需求

明道唐总介绍,瑜伽是呼吸、体位、冥想的结合,是把整个人的身体调整到非常好的状态,肥胖的人练习瑜伽可以达到减肥的效果;身体不好的人练习瑜

伽是为了提高免疫力;皮肤不好的人练习瑜伽是为了提亮肤色……这就要求提供锻炼的瑜伽场所具有专业性,要有专业资深的教练及工作人员了解会员需求,并给予专业指导,满足会员的需求。它涉及到很多方面的内容:营养学、人体骨骼、经络养生、呼吸等等,要做到这一点并不容易,不仅要维持高素质的教练团队,对会员的教育和培训也要下更多的工夫。

8年坚持下来,明道负责人欣慰地告诉记者,如今明道女子瑜伽会所老会员的续卡率已经达到80%,这充分地说明了学员们对明道理念的认可。

高温瑜伽“汗”并快乐着

明道高温瑜伽馆是理想的修炼场所:没有一滴胶、一滴漆,非常环保;采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况。

据明道瑜伽赵老师介绍,高温瑜伽的功效非常好,在38℃以上的高温环境中,结合高温瑜伽

的体位、呼吸和冥想,达到强力排毒和减脂的效果。明道高温瑜伽馆有着纯水暖的锻炼环境,在锻炼的过程中,我们的身体被温和的、湿润的空气所包围着,我们的皮肤始终在得到滋养,即使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩、滋润。

所以,从这一刻开始,快换上鲜亮宽松的瑜伽服,调整一下心情,体验明道瑜伽的魅力,让自己重新爱上瑜伽吧。让瑜伽更美丽,就是现在!

明道瑜伽学院 教练员就业百分百

明道瑜伽学院教练员培训一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。由于很多学员都是零基础,必须要通过60-90天的强化训练,体能和文化的结合,1年的跟课实践,才能保证一个优秀的瑜伽师的诞生。值得庆幸的是,据明道介绍:到目前为止,所有学员已经达到100%的就业率,这是非常难得的!



三种器械 让男士的胸肌更性感

还记得混血男星丹尼尔·海尼主演的电影《勾引罗宾》吗?女主角深夜到旅馆拜访丹尼尔饰演的社长,前一秒还在运动中的丹尼尔裸着上半身应门,袒露泛着汗珠的结实浑厚的胸膛,看得女主角目瞪口呆。事实上,不仅在影视剧中,现实中的女人也会为胸肌完美的男人产生幻想哦!

下面,小记为你推荐几项可以让你的胸肌变得更加性感的器械运动吧。

杠铃练习

资深教练建议初学者将杠铃练习放到第一步。相对简单安全的练习方法是平板杠铃卧推,能有效锻炼整个胸部、增加厚度。先平躺在卧推凳上,双脚自然地放在地上,然后调整身体的前后位置,使眼睛位于卧推架上杠铃的正下方。握距比肩稍宽,从卧推架上取下杠铃,慢速下放杠铃,直到上臂与地面平行为止。如此重复练习三四组,每组大概12-15次卧推动作,具体视个人身体条件。

夹胸机

这种器械是专门练习胸肌分离度的,和其他在家里锻炼胸部肌肉的方法比起来,这器械效果的针对性非常强。练习时,背部必须紧靠靠背,用力时由肘部用力。由于臀、背紧靠着靠背,所以只有胸部肌肉可以用上劲。用这种器械锻炼,95%的效果都作用在胸大肌上。

哑铃

哑铃练习通常的训练动作有两种,平板哑铃卧推和平板哑铃飞鸟。前者就是平躺在训练凳上,双手各持哑铃,将哑铃举起,手心相对,慢速下放哑铃直到上臂与地面平行为止,然后推起哑铃回到起始姿势,如此重复。而所谓哑铃飞鸟就是平躺在训练凳上,双手各持哑铃上举,手心相对,打开双臂,沿圆弧轨迹向身体两侧慢速下放哑铃,直到上臂与地面平行为止,然后原路返回。两组运动都要注意在上推的过程中,确保竖直地推起哑铃,不要偏斜。不过初学者最好请人在一旁保护,避免动作不协调时损伤肌肉。哑铃练习还有一个好处,就是随时随地可以进行。

彭凌梅
整理



南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!



明道专业瑜伽馆

明道瑜伽教练培训

60天的体能开发+60天的悉心指导+365天实习跟课+
100%的就业率=合格瑜伽老师的保障

一分耕耘,一分收获;
一份付出,一份回报;

如果你想成为瑜伽老师:

如果你选择了明道:

请理解教材的厚重详细;

请理解导师上课的严厉;

请理解导师孜孜不倦的教导;

请珍惜导师安排的面试机会;

明道瑜伽,品质保证;

帮你实现自己的梦想,是我们最大的骄傲!

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

特惠招生,初中高级连读6800元!资深华裔导师,小班上课,名额有限,报完即止!年前做好准备,年后工作无忧!明道年末最后一期教培班火热报名进行中……

咨询电话:83209798 赵老师

1) 常温特价年卡1380元
高温特价年卡1690元
(顶级店、旗舰店上浮)

2) 其他年卡免费加送2个月及一套专业瑜伽服
双人同行,可享受更多优惠(特价卡除外)
高温及常温瑜伽锻炼低至10元/次

8周年
店庆

庆山西路店即将迁入新址,
所有卡型特惠进行中,名额有限,售完即止!

免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平更多活动,请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版: <http://b398379.xici.net>
咨询QQ: 492417594 790486168

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
新街口初始店:汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁) TEL: 84780003
龙江顶级店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面) TEL: 86602958