



时尚MM的另类瑜伽

特邀教练:杭州优胜美地瑜伽院张会娟

这是一个瑜伽盛行的年代。瑜伽是比较安静的一项运动,它的出汗程度远不及跑步、打球来得畅快。怎样才能既得到运动后汗流浹背,毛孔全开的畅快舒爽,又能以柔和且放松的瑜伽来获得身心的彻底平衡呢?于是,一种不必蹦蹦跳跳就能让人挥汗如雨,又可获心灵平静,还可瘦身减肥的新瑜伽派别——热瑜伽,成了目前当红的健身新法。



瑜伽馆像桑拿房

一走进优胜美地瑜伽院的热瑜伽教室,一股热浪立即扑面而来。这里刚刚进行过一场热瑜伽的训练,热瑜伽需要38-42度的高温密闭环境中进行,现在热气已经有点散开了,练的时候更热。42度的高温下,不开电扇、空调已经很了不起了,站着不动都会大汗淋漓,还能训练吗?

逮住了练完热瑜伽正要走人的佳佳。佳佳练热瑜伽已经一些时日了。一开始也怕自己承受不了高温,但是练了几次以后,发现效果特别好。她说,“我不爱出汗,所以皮肤不太好。练热瑜伽,可以把闭塞的毛孔完全打开,让皮肤享受一次汗水浴,感觉特好。”

教练说,高温可以加快血液循环,并软化因缺少运动而变硬的肌肉和筋骨,即使是缺少运动的身体也可以完成不同的伸展动作,不容易受伤。所以,热瑜伽很适合初学或长期缺乏运动的人,

特别是在办公室里待着的OL。

热瑜伽的功效

热瑜伽的动作是由26个瑜伽动作按一定顺序编排,针对整个身体进行全面练习。90分钟内把身体恢复到一个平衡的境界,使身体的每一块肌肉、每一个器官甚至筋骨都能得到锻炼,并把充满氧气的新鲜血液输送到身体的各个部位,让它们恢复到健康、自然的工作状态。

不少人认为大量流汗能帮助减肥,其实是高温把毛孔和淋巴都打开了,加快了新陈代谢,把体内毒素通过流汗排出。

夏天是一个比较容易疲倦的季节,练练热瑜伽可以减少疲倦感,增加精神。但要注意不要练得太勤快,一周练三次就可以够了。

热瑜伽注意事项

1. 练瑜伽前三个小时不要进食,保持空腹状态。不要洒香水或,也不要涂护肤品。

2. 要穿着舒适的衣服,女士最好穿运动文胸或比基尼,男士穿着短袖T恤,不要穿鞋子或袜子。

3. 为确保你不会发生脱水现象,带水瓶进入教室,以便随时饮用。但不要带纸杯等一次性产品(潮气会污染水质)。

4. 如果有低血压,心脏疾病或严重脱水的人,当需要站立起身的时候,要缓慢而小心,否则会感到眩晕。如果感到有任何眩晕或昏迷感,要立即躺下休息。

5. 要量力而行。在做热瑜伽时,当流汗到了某一程度,身体若出现发抖、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,且体内能量消耗过多,是到该休息的时候了。

6. 并不是在高温的场所做瑜伽,就算是在练热瑜伽。热瑜伽不同于桑拿,不是随时随地都能练习的,它需要在一个密闭的房间里,并要有良好的加热设备与通风环境,不仅加热,还要加空气里的湿度和含氧量。

热瑜伽给明星加分



匀称身材

代言人:应采儿

应采儿是一位热瑜伽迷,做高温瑜伽的同时还参加游泳运动,不仅肌肉变结实了,身材也比以前好多了。

招牌动作:鸟王式

动作要领:双手肘缠绕向身前拉伸,肘部向上抬,肘尖超过下巴,双眼看指尖,向内收紧臀部,保持脊柱正直。

教练点评:一开始做热瑜伽会很辛苦,很多人会透不过气来,但是挺住了就好了。鸟王式可以美化四肢线条,能锻炼平衡和集中注意力能力,对双腿也很有益。



促进代谢

代言人:伍咏薇

屏幕上的伍咏薇,很难想像已经36岁了。她自曝保养秘诀——练热瑜伽。可以加速血液循环,促进新陈代谢,再配合呼吸,令整个人的心情都平复。

招牌动作:吠狗式

动作要领:保持脊柱正直,膝盖不要弯曲,双脚脚尖向内45度勾进,防止打滑。

教练点评:这个动作可以让血液充分滋养面部肌肤,恢复红润肤色,还能有效防止脱发。



放松减压

代言人:梅婷

梅婷练瑜伽在圈里圈外都是很知名的,她喜欢上这项运动是从热瑜伽开始,热瑜伽可以让她保持身材,还能在运动的同时放松自己。

招牌动作:金字塔式

动作要领:不要弯曲膝盖;每一次呼气都尽量贴近小腿、胫骨,双手臂向前方无限延伸,充分将肌肉线条纵向拉伸。

教练点评:这个动作不仅可以美化身体线条,让身材看起来匀称,还能放松背部及腿部肌肉群,让整个身体放松、减压。



平和心境

代言人:李英爱

“氧气美女”李英爱,尤其喜欢练习高温瑜伽,在设定40℃高温的室内塑造美丽形体,练习平和心境。

招牌动作:战士第三式

动作要领:单脚平衡站立,从手指、手臂,整个上身躯干、臀部、大腿、小腿直至脚尖都呈一条直线。

教练发言:这个动作可以增强腿部肌肉的力量,平衡体态,还可以增强内心的平和与宁静。