

# 向我们 款款 走来的

# 高温瑜伽

## 什么是高温瑜伽

高温瑜伽,也叫热瑜伽,简单地说就是在一个加热的环境中练习瑜伽,通常加热环境温度在38℃~42℃之间。热瑜伽在传统瑜伽的基础上,研究了其中包括躺卧、站立和盘坐等26个动作,将它们按照人体肌肉、韧带与肌腱的特点进行科学排列。这一组扭转、弯曲、伸展的动作能直接刺激神经和肌肉系统,改善脊椎柔软度,特别适合办公室一族练习。除了减肥的作用,由于热瑜伽具有令腺体活动正常化的功能,所以长期坚持对失眠、偏头疼、腰背痛、颈椎病、胃肠疾病等都有治疗功效。

高温瑜伽是由印度瑜伽大师 Bikam Choudhury 及其妻子创立的,后来传到欧美并流行起来。

在室内温度42℃左右的情况下,60分钟内完成26个固定的瑜伽动作,这样的高温有赖于火山石。高温瑜伽因为其高温环境,能够比常温瑜伽取得更快更好的效果。现在的普通高温瑜伽房有三大副作用:空气不能流通,湿度小、负氧离子少,自由基含量多。这是因为室内38℃至42℃的高温环境是人为制造的,不是在大自然环境中。

地道的室内高温瑜伽房是利用远红外光波高温克服以上缺点,在原有的光波桑拿房、瑜伽练功房的基础上安装远红外线辐射管,把练功房的温度提高到38℃~42℃,这样才能结合瑜伽、光波浴、高温桑拿的各项优点,达到高温瑜伽应有的效果,理疗健身,消除亚健康。

(金凤)

## 高温瑜伽的功效

### 一、减肥

大量出汗会加速脂肪的分解和体内毒素的排出,脂肪会转换为肌肉和能量。这意味着在减少脂肪的同时,能使你的肌肉线条更优美,体态更匀称。

### 二、强化心血管机能

高温瑜伽可在60分钟~90分钟内让身体恢复平衡,系统地把充满氧气的新鲜血液输送到身体各部位,让它们恢复健康、自然的工作状态。

(丁满云)



## 哪些人适合练习高温瑜伽

很多人认为,只有具备瑜伽训练基础和丰富的理论知识的人才可以成为高温瑜伽的练习者。当然,具有瑜伽练习经历和瑜伽理论修养,对练习者而言是一笔财富,因为经验可以使练习者更快地进入冥想与身体动作统一的境界,便于其更轻巧地掌握各种技术动作,从而提高训练效果。但是,高温瑜伽不是瑜伽训练经验丰富者的专利,它其实特别适合

初次走进瑜伽房的练习者。这是因为在高温瑜伽38℃~42℃的练习温度下,人体各项机能处于兴奋状态,生理特征表现为血液循环加快、心肺功能活跃、人体关节处润滑液分泌增加等等,此时人体可以迅速进入正式训练状态。在这样一个环境中进行瑜伽训练,可大大减少瑜伽练习者做动作时受伤的几率。

(袁清雅)

## 练习高温瑜伽应注意哪些问题

首先,高温瑜伽练习需要一个比较封闭的恒温练习室。在练习前1个半小时至2个半小时之间的这个时段里,练习者最好不要进食,否则胃部在消化食物过程中得不到充足的血液供应,高温瑜伽带给练习者的那种愉悦感会大打折扣,严重者可能会产生“氧债”现象,感觉头晕、恶心、心跳过速等。其次,在练习高温瑜伽的过程中,必须及时补充水分。高温环境会使练习者大量出汗,汗液带走水分的同时也使体内的无机盐和矿物质大量流失,在缺水状态下进行长时间训

练会导致练习者出现脱水,还可能引起疲劳感和抽筋等。所以,进行高温瑜伽练习,要少量多次饮水,注意不要一次饮用大量的水。另外,不要饮用太多纯净水,最好是饮用富含电解质和矿物质的运动饮料。练习高温瑜伽不能迟到,否则就不能完整地做完26个动作。在着装上,高温瑜伽没有什么特殊的要求,只要穿着吸汗、舒适的运动装练习即可。在练习的过程中,一定要配合呼吸集中精力,相互之间不要交谈。

(庞乐)

## 高温瑜伽有没有副作用

对于身体机能处于正常状态的人而言,高温瑜伽的副作用为“零”。由于身体始终处于平静练习状态,再加上有高温作为体内器官和关节的润滑剂,所以只要在一个富有经验的教练的引导下进行高温瑜伽练习,是可以保证安全的。

行高温瑜伽练习,如心脏病患者、糖尿病患者、癫痫病患者、肾脏疾病患者、严重的肝脏疾病患者、高血压病患者等,这些患者在进行任何健身运动之前都必须先向医生咨询。一些急性病患者也不要练高温瑜伽,如感冒、发烧等患者,这是因为在身体虚弱的情况下进行高温瑜伽练习不利于康复。

哪些人士不宜练习高温瑜伽?

患有某些长期慢性疾病的人不宜进

(常兰)

QUANU 全友家私  
FURNITURE  
绿色全友 温馨世界

只此一家 别无分店  
活动日期: 2007年11月30日~12月2日

20年鱼水深情  
每一刻温馨感恩

# 绿色全友燃情冬季

## 全友家私风雨20载大型促销活动

限量抢购

全友精品大床  
888  
每天限6套 元/套

### 精品家具 超爽热卖

活动期间:  
全场正价产品7.5折感恩回馈  
全友家私卧房4件套 2980元  
(另送舒适型床垫一张);  
精美儿童套房5件套 3380元  
(另送舒适型床垫一张);  
精品布艺沙发 2880元,  
舒适真皮沙发 5680元。

(以上活动款数量有限,售完为止)

### 好礼放送 共享温情

凡在本店一次性购物满26800元,即送皇明太阳能一台;  
凡在本店一次性购物满24800元,即送海尔冷暖空调一台;  
凡在本店一次性购物满19800元,即送海尔全自动洗衣机一台;  
凡在本店一次性购物满15800元,即送格兰仕微波炉一台;  
凡在本店一次性购物满9800元,即送格兰仕电磁炉一套;  
凡在本店一次性购物满5800元,即送安吉尔柜式饮水机一台。

(以上活动仅限购买正价产品,且不同时适用)

活动期间,凡持全友家私保修卡到全友家私鹤壁生活馆的老顾客

均可获赠全友高档办公杯1个



全友家私从养的国宝大熊猫  
全友家私——保护大熊猫宣传大使

地址: 新区长途汽车站东80米

电话: 69969888

本次活动最终解释权归全友家私所有