



增高瑜伽购买前的常见问题

如果您还有疑问, 请看看本页是否有解答, 如果没有, 请联系我们或者留言询问。

1、我想增高又想减肥, 请问《瘦身增高瑜伽》有《专业增高瑜伽》和《专业瘦身瑜伽》单独练效果好吗?

答: 这是很多顾客关心的问题, 《瘦身增高瑜伽》是《增高瑜伽》和《瘦身瑜伽》两套内容的有机结合, 专为需要两种功效的人群设计, 避免了同时练习两种瑜伽费时的弊端。不论从理论上来说, 还是实践观察的结果, 《瘦身增高瑜伽》在瘦身和增高上的效果和单独练习《专业增高瑜伽》和《专业瘦身瑜伽》是一致的。差别是练习一套《瘦身增高瑜伽》的时间要比《专业增高瑜伽》的时间长10分钟左右, 但比起分别练习两套要节省很多时间了。

2、我已经很瘦了, 再练习《瘦身增高瑜伽》会不会更加瘦呢?

答: 这点要注意了, 瑜伽瘦身准确来说应该成为“修身”, 瑜伽作用于人体内外调节, 渐渐达到最健康的标准体型。除非身材已经很标准了, 否则无论你是偏胖还是偏瘦, 都可以练习《瘦身增高瑜伽》或者《瘦身瑜伽》。

3、我今年已经25岁了, 可以练习增高瑜伽吗?

答: 当然可以, 请看其它页面介绍的瑜伽增高原理。瑜伽增高并非发育长高, 因此发育完全的成年人是适用, 而且我们的增高瑜伽主要针对成年人编写。推荐使用年龄是16~45周岁。

4、请问一定要有电脑或者VCD机才能学习你们增高瑜伽吗?

答: 现在我们为学员发送了书面教材, 上面有所有姿势的教练照片分解。即使没有电脑或者VCD来看光盘也可以进行学习, 不过学习速度稍慢而已, 因为略过了基础瑜伽部分。

5、我们可以享受4个月的教练辅导, 但是我买了教材后, 因为太忙要等两个月才能学习, 那么我的辅导浪费了吗?

答: 我们充分为顾客考虑, 辅导的时间从您给教练发第一封咨询邮件开始计算, 因此无论您什么时候开始学习, 都可以享受到4个月不打折的辅导。

6、我不想让别人知道我练习增高瑜伽, 这属于隐私, 你们邮寄时包装上可以不写邮寄内容吗?

答: 这门恪守为顾客保密的承诺, 教程外包装上绝对不写任何和商品有关的内容, 别人不会知道您的包裹内容。

7、瑜伽练习难度大吗? 我从来没有接触过瑜伽, 甚至不知道瑜伽是什么?

答: 瑜伽是现世界最流行的运动方式, 因为瑜伽的功效最多、练习最轻松、安全性最好而著称。我们的增高瑜伽教程针对没有瑜伽基础的顾客编写, 适合自学入门, 可以很快掌握熟练瑜伽练习并得到益处。任何人都可以学会。

8、练习增高瑜伽需要什么器材设备吗?

答: 增高瑜伽练习和普通瑜伽一样, 不需要特定的设备辅助, 只需要有3平方米左右的空地即可练习, 即使在床上也可以进行练习, 非常的方便。

9、你们的瑜伽价格比音像店的瑜伽教学光盘贵很多啊, 可以便宜些吗?

答: 这完全不是一个概念, 内容决定价值, 况且我们有着增高作用的瑜伽价格并不贵。除去音像垫千篇一律重复的瑜伽体操不谈, 国内正规的瑜伽馆, 普通健身瑜伽课程的价格是60~120元一节。而我们的增高瑜伽远程班的价格仅相当于几节普通瑜伽班课程价格, 这么珍贵的内容还有4个月的教练远程指导, 难道不如普通瑜伽几节课的价格吗?

10、在健身房练习瑜伽好吗?

答: 即使不练习瑜伽也不要普通的健身房练习瑜伽, 太嘈杂了, 除非你想把瑜伽练成体操。瑜伽可以在家中练习, 只要有安静的环境即可, 空气新鲜最好。如果有条件也可以去瑜伽馆练习, 一般瑜伽馆的年卡价格是2500~4000元左右, 主要就是提供一个练习环境。

11、真的是4个月就可以增高5厘米吗?

答：请原谅我们的广告宣传语言可能给您早晨误解，我们一定要主动的解释，由于瑜伽增高需要一段学习、入门、熟练练习以及量变积累的时间，平均需要2~3个月开始见效（[少数学员反馈一周内就见效了，点此看电邮截图](#)），4个月增高5厘米要从开始见效时计算，另外不是每个人都可以增高5厘米，因为增高的范围是3~6厘米左右，和个人的身体、练习情况有关系。不要嫌见效慢，这样最安全。断骨手术后还要在床上躺三个月呢。

12、一天要练习多长时间？每天都要练习吗？我怕坚持不下去。

答：我们建议每天练习半小时以上的时间，每周练习5天以上。瑜伽是静态运动，不易疲劳，而且对于身心都有巨大的益处，非常容易形成练习习惯，每天不练习都会觉得不舒服，我们的学员都顺利练习下去了，没有理由您不可以。您可以把瑜伽作为一项健身运动练习到老，我们保证您将因此一生健康，感谢我们都来不及。

[点此查看一封学员电邮（电邮截图，如果太小请鼠标放在图片上不要动，几秒钟后右下角出现放大按钮，点击放大）](#)

13、请问远程班和现场班有什么不同吗？哪个效果更好？

答：我们推荐有条件的顾客参加我们现场班，我们为外地学员特别开设了40天短期现场班，只要4500元，25人小班环境良好，每天不限时使用场地，资深专业教练授课，最快入门并掌握增高瑜伽，结业时已经开始见效。远程班是主要是自学，需要您有一定的自制力，开始两周药能够坚持练习形成习惯，自学入门上手比现场班要慢。短期效果现场班要好，二者半年以上长期效果是一致的，这点远程班可以放心。

14、我是买来送给朋友的，教练远程辅导她可以直接咨询问题吗？

答：我们是根据用户购买时填写的信息来判断学员身份的，如果你的朋友要直接咨询，那么第一次咨询时要写明你的姓名、电邮、电话信息，再附上她的个人信息，就可以更改使用者信息了，以后直接咨询了。

15、我还看到其它网站也出售增高瑜伽，价格比你们的便宜，内容一样吗？

答：我们郑重声明，TTYoga增高瑜伽系列是天地和瑜伽馆投资开发，绝对不和任何一家网站的增高瑜伽雷同。我们检查了所有的出售增高瑜伽的网站，内容均为虚假的增高瑜伽，是个人集合网络上一些普通瑜伽姿势而成的，有的是几页文字，有的是一段自拍模糊录像，毫无增效效果，更没有教练辅导。增高瑜伽是专业瑜伽，需要长期的研究实践才可能开发出来，并非个人随意摘抄可以完成的，大家要谨慎选择。现在国内只有本馆是真正有实力的专业增高类瑜伽馆。

