

معمولا زنان بیشتر به انجام ورزش یوگا گرایش دارند و مردان اغلب ورزش‌های قدرتی و قلبی عروقی انجام می‌دهند. با این وجود ورزش یوگا فواید زیادی برای مردان دارد.

به نقل از aetirebeat



معمولا زنان بیشتر به انجام ورزش یوگا گرایش دارند و مردان اغلب ورزش‌های قدرتی و قلبی عروقی انجام می‌دهند. با این وجود ورزش یوگا فواید زیادی برای مردان دارد.

به گزارش اسپاداناخبر به نقل از aetirebeat، فواید ورزش یوگا برای مردان به شرح زیر است:

#### 1- هضم بهتر

ورزش یوگا می‌تواند به هضم غذا کمک کند. انجام حرکات خاصی در ورزش یوگا عضلات بالاتنه را قدرتمند می‌کند و انعطاف‌پذیری آنها را افزایش می‌دهد. این مساله بر بهتر شدن هضم تأثیرگذار است.

#### 2- کاهش استرس:

فشاری که در محل کار بر مردان وارد می‌شود برای آنها بسیار سخت است. استرس کار می‌تواند مشکلات برای سلامتی ایجاد کند. استرس باعث فشار خون و افسردگی می‌شود. یوگا می‌تواند از میزان استرس بکاهد.

#### 3- کاهش درد:

انجام یوگا باعث می‌شود که فرد برای انجام ورزش‌های سنگین آماده شود. ورزشکاران همچون برون جیمز در کنار ورزش حرفه‌ای خود یوگا انجام می‌دهند.

#### 4- افزایش استقامت:

در انجام ورزش‌های استقامتی تنفس نقش بسیار اساسی دارد. انجام یوگا گنجایش ریه‌ها را افزایش می‌دهد و اکسیژن سازی به خون بیشتر می‌شود.

#### 5- استراحت سالم:

یوگا می‌تواند یک روش برای استراحت کردن سالم باشد. یوگیا این امکان را به افراد می‌دهد تا خود را از احساسات منفی خلاص کنند و ذهن آرام‌تری داشته باشند.

منبع/ ایسنا

