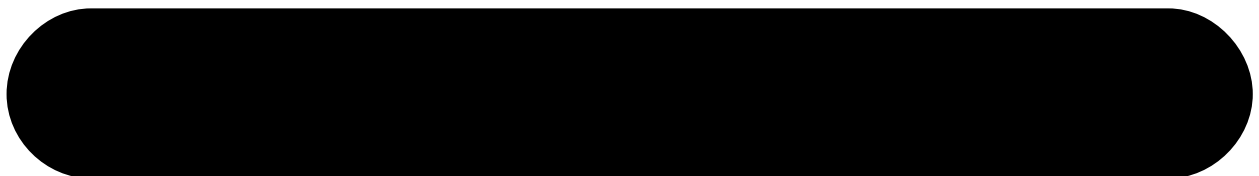


آیا یوگا برای رفع نیازهای ورزشی و تناسب اندام کافی است؟

یوگا یک فعالیت ورزشی فوق‌العاده است که می‌تواند در تمام زمینه‌های سلامتی، جسمی، ذهنی و عاطفی مفید باشد. اما بسیاری از مردم این تصور غلط را دارند؛ تنها تمرینی که انجام می‌دهند، کافی نیست. این شاید سوال بسیاری از شما باشد که آیا یوگا به تنهایی باعث تناسب اندام می‌شود یا برای سلامت بدن کافی است؟ پاسخ به عوامل مختلفی از جمله شدت جلسات یوگا و سطح کلی تناسب اندام شما بستگی دارد. در ادامه با **نیلوفر آبی** همراه شوید.

یوگا باعث تناسب اندام می‌شود؟



یوگا یکی از بهترین راه‌ها برای تناسب اندام و سالم ماندن است. می‌توان از آن برای بهبود سلامت، انعطاف‌پذیری، قدرت بدنی و

موارد دیگر استفاده کرد. این ورزش نه تنها یک فعالیت بدنی مفید است، بلکه یک سبک زندگی کلی نگر است که روی روح و سلامت روان نیز اثر می‌گذارد.

یوگا همیشه یک روش محبوب برای ورزش بوده و دلیل خوبی هم برای آن وجود دارد؛ یوگا یک تمرین جامع است، تقریباً در دسترس همه قرار دارد، ذهن را آرام کرده و استرس را کاهش می‌دهد. حرکات یوگا به راحتی قابل انطباق هستند، بنابراین می‌توانید بدون در نظر گرفتن سن، سطح آمادگی جسمانی یا محدودیت‌های بدنی، آنها را انجام دهید. بسته به نوع و شدت کلاس‌های یوگا که شرکت می‌کنید، این ورزش می‌تواند تنها تمرین شما باشد.

آیا یوگا به تنهایی کافی است؟



شدت تمرینات یوگا بستگی به کلاس‌ها و فرم‌های آن دارد. هر یک از کلاس‌های یوگا دارای سطح متفاوتی از شدت است که به مقدار متغیری از فعالیت بدنی نیاز دارد. تفاوت زیادی در شدت بین یک کلاس یین (yin) یا یوگای ملایم و یک کلاس وینیا‌سا

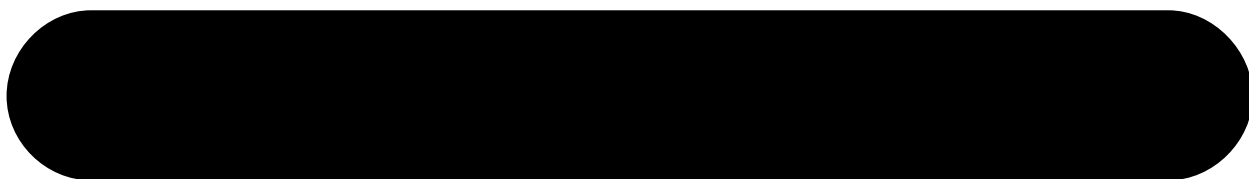
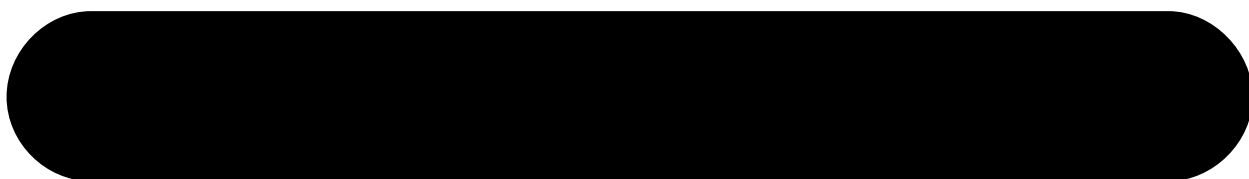
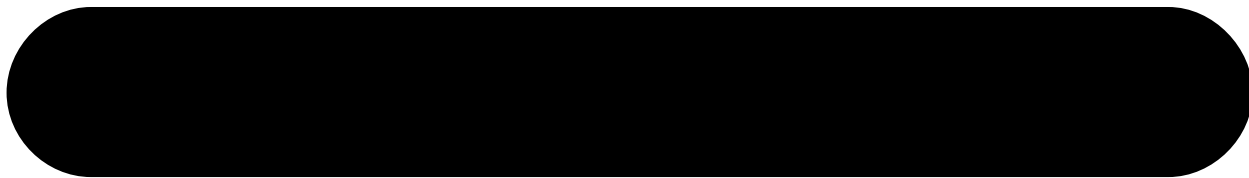
(vinyasa) یا یک تمرین چالش برانگیز یوگا وجود دارد.

شدت یوگا نیز بر اساس سطح فعلی تناسب اندام شما خواهد بود. برای یافتن تمرینی که ضربان قلب شما را بالا می‌برد و قدرت عضلانی را افزایش می‌دهد، باید امتحان کرده و در کلاس‌های مختلف و با مربیان متفاوت شرکت کنید. حدود 20 دقیقه از یکسری حرکات فعال یوگا در طول روز حداقل مقداری است که نیازهای تناسب اندام شما را برآورده می‌کند. اگر تمرینات یوگا شما، سبک با شدت کم تا متوسط است، توصیه می‌کنیم تمرینات طولانی‌تری داشته باشید.

آیا یوگا یک ورزش هوازی محسوب می‌شود یا غیر هوازی؟

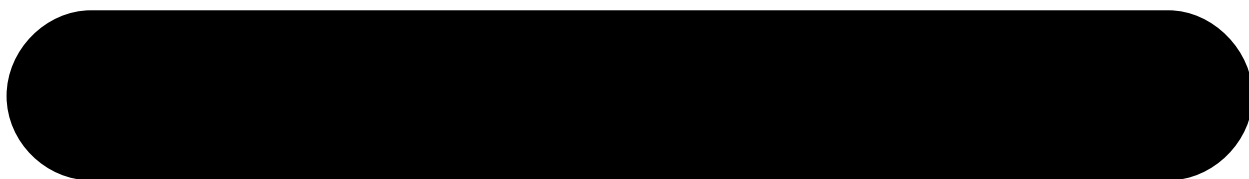
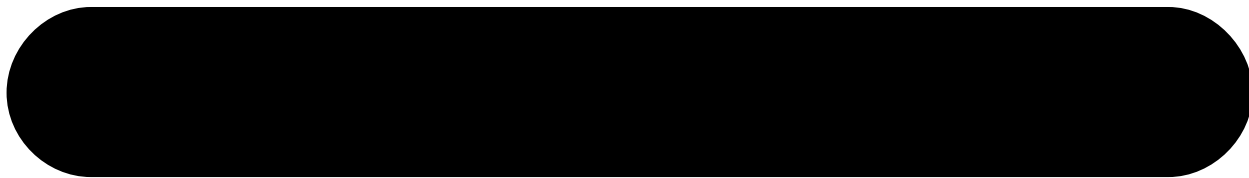
یوگا یک ورزش غیر هوازی در نظر گرفته می‌شود. این ورزش یک تمرین هوازی در رده مشابه پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری یا استفاده از دستگاه‌های هوازی نیست. انواع ورزشکارانه‌تر یوگا، مانند یوگای قدرتی، باعث می‌شود تا حسابی عرق کنید و به ضربان قلب بالاتری برسید که در این صورت یوگا یک تمرین هوازی به شمار می‌رود.

چه تمرینات دیگری را می‌توان با یوگا ترکیب کرد؟



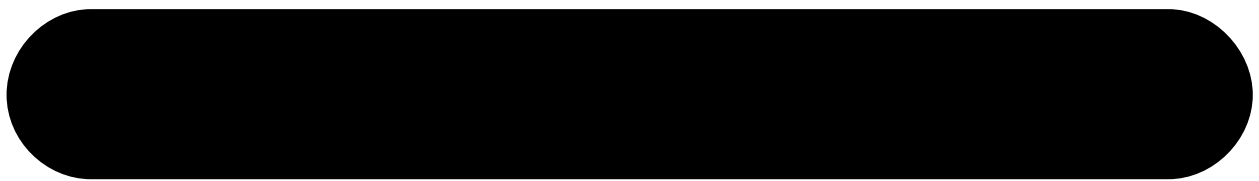
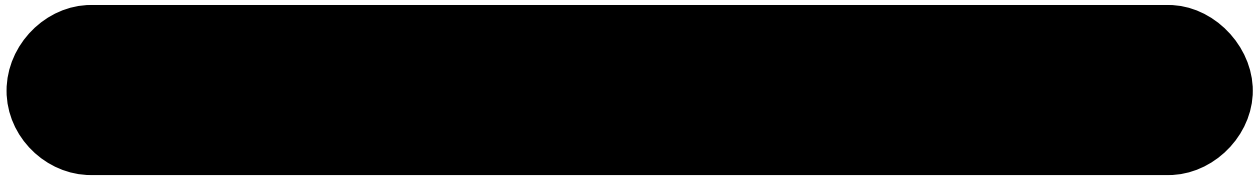
ورزش یکی از مهم ترین کارهایی است که می توانیم برای بهبود سلامت و تندرستی خود انجام دهیم. شما ممکن است نخواهید یا حتی نتوانید به تمام اهداف خود مانند کاهش وزن، قدرت و انعطاف از طریق یوگا دست پیدا کنید. بنابراین می توانید هر نوع ورزش یا فعالیت بدنی دیگری را علاوه بر یوگا در برنامه تمرینی هفتگی خود قرار دهید. سازگارترین تمرینات با یوگا را می توان، تمرین های هوازی مانند پیاده روی سریع، دوچرخه سواری و شنا معرفی کرد. تمرین با وزنه یک تمرین غیر هوازی عالی برای ترکیب با یوگا است؛ چراکه به ساخت عضلات و سوزاندن کالری در بدن کمک می کند.

آیا یوگا می تواند قدرت عضلانی را بهبود بخشد؟



بله، یوگا راه خوبی برای ایجاد توان و قدرت عضلانی در بدن است. با انجام منظم یوگا، می‌توانید عضله بسازید، انعطاف‌پذیری خود را بهبود ببخشید و به حفظ وزن سالم کمک کنید. حرکات آگاهانه یوگا می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانید مقاله [«کاهش وزن با یوگا؛ آیا یوگا لاغر می‌کند؟»](#) را مطالعه کنید.

در طول یوگا چقدر کالری می‌سوزانید؟



بسته به شدت کلاس و سطح تناسب اندام خود، می‌توانید انتظار داشته باشید که بین 200 تا 600 کالری در ساعت بسوزانید. یوگا به ورزش ایده‌آل نه تنها برای خانم‌ها بلکه برای آقایان نیز محسوب می‌شود. دلایل بسیاری وجود دارد که [یوگا برای مردان](#) مفید است.

وقتی صحبت از ورزش به میان می‌آید، بسیاری از مردم این تصور را دارند که تنها کسانی که فعالیت‌های با شدت بالا مانند دویدن و وزنه‌برداری انجام می‌دهند، نتیجه می‌گیرند. در حقیقت، بسیاری از ورزش‌های دیگر مانند یوگا وجود دارند که برای بدن بسیار مفید هستند. به طور کلی، برای اطمینان از تقویت و حرکت حداکثری عضلات و مفاصل بدن، بهتر است بیش از یک نوع تمرین انجام دهید.

آیا یوگا برای اینکه تنها ورزش بدنی شما باشد، کافی است؟

این سوال که آیا تنها با انجام یوگا می‌توان به اندازه کافی ورزش کرد یا خیر، موضوعی است که به شدت مورد بحث است.

انجام یوگا یک راه عالی برای ورزش کردن محسوب می‌شود، اما ممکن است برای نیازهای شما کافی نباشد، مگر اینکه در کلاس‌های سطح بالاتری مانند وینیاسا یا آستانگا یوگا شرکت کنید. یوگا را می‌توان یک راه عالی برای حفظ انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات دانست، اما به اندازه دیگر تمرینات ورزشی کالری نمی‌سوزانید. با این حال، فواید سلامتی بسیار زیادی دارد که دیگر ورزش‌ها ندارند.

اگر به دنبال کلاس‌های یوگا با مربیان مجرب از سطوح پایه تا پیشرفته هستید، حتما سری به مجموعه نیلوفر آبی بزنید.