

Terapkan Gaya Hidup Sehat Lewat Yoga



Tren gaya hidup sehat kian mudah untuk dilakukan. Selain semakin banyaknya pasokan makanan sehat juga banyaknya jenis olahraga yang bisa memaksimalkan gaya hidup sehat. Salah satu *workout* yang banyak digandrungi adalah yoga. Latihan ini memusatkan gerakan aerobik dan pola penapasan, sehingga membuat tubuh benar-benar terasa bugar. Tak heran jika lambat laun yoga mulai menjadi tren tersendiri dalam hidup sehat.

Hebatnya lagi, yoga ternyata memiliki banyak manfaat kesehatan. Apa saja? Berikut ini ulasan lengkapnya.

Lincih bergerak

Saat melakukan yoga otot-otot dalam tubuh terangsang baik untuk kontraksi maupun relaksasi secara seimbang. Hal ini akan membuat tubuh lebih rileks dan tidak kaku, sehingga memudahkan Anda untuk aktif bergerak dengan lincih.

Postur tubuh lebih kuat

Beberapa pose dalam gerakan yoga bisa membantu membuat otot tubuh benar-benar menjadi lentur. Gerakan ini merangsang otot tubuh menjadi lebih kuat dalam mengordinasi sistem gerak dan rangka tubuh. Hasilnya postur tubuh lebih tegap dan tak mudah merasa letih saat membungkuk.

Pernapasan lebih lancar

Yoga bukan hanya akan membuat otot tubuh yang tadinya menegang menjadi lebih rileks. Namun, yoga juga mengedepankan teknik pernapasan yang baik. Hal ini dikarenakan

yoga bukan hanya sebatas gerakan aerobik, tetapi seperti berlari atau bersepeda yang mampu membuat kinerja paru lebih lancar dan jantung lebih maksimal.

Baik untuk kesehatan jantung

Penggabungan teknik aerobik dan pernapasan membuat yoga dapat melancarkan proses peredaran darah. Tekanan darah menjadi lebih stabil dan membuat detak jantung menjadi normal. Jika rutin dilakukan aktivitas fisik ini dapat membantu jantung menjadi lebih sehat.

Stres menjadi berkurang

Tekanan darah yang lebih stabil, pernapasan yang lancar, peredaran darah berjalan maksimal dan tubuh yang rileks tentu saja akan membuat pikiran menjadi lebih tenang. Di sisi lain, beberapa pose yoga menggunakan teknik meditasi, sehingga akan membuat pikiran lebih tenang.

Jadi, masih pikir panjang untuk membuat tubuh sehat dan bugar dengan yoga?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/terapkan-gaya-hidup-sehat-lewat-yoga.html>