بین یوگا و پلاتس کدام را انتخاب کنیم؟

بین یوگا و پلاتس کدام را انتخاب کنیم؟

بر اساس تحقیقات فروشگاه اینترنتی رزمی تک رزم، چند فاکتور مختلف در مورد یوگا و پیلاتس بیان می کنیم تا راحت تر بتوانید تصمیم بگیرید. چیزی که انتخاب می کنید بخشی از زندگی شما خواهد بود و نتایجی که می خواهید به آنها دست یابید به تصمیمات شما بستگی دارند.

به دنبال توانبخشی فیزیکی هستید؟

هم یوگا و هم پیلاتس می توانند در ایجاد توانبخشی فیزیکی برای شما مفید باشند. برای مثال، برای افرادی که دارای جراحات فیزیکی هستند پیلاتس یک شیوه واقعی برای کاهش درد و بهبودی از آسیب می باشد. از سوی دیگر، یوگا اغلب به عنوان بخشی از توانبخشی ذهنی و عاطفی مورد استفاده قرار می گیرد.

-یوگا می تواند یک تمرین عالی برای توانبخشی باشد، بسته به نیازهای خاص شما، گاهی اوقات بهتر از پیلاتس عمل می کند. یک مربی خوب یوگا می تواند به شما در ایجاد قدرت و انعطاف پذیری کمک کند. تمریناتی که به تناسب توانایی های خود می توانید انجام دهید را انتخاب کرده و در صورت نیاز آنها را تغییر دهید.

-کلاس های یوگا می توانند بر اساس تمرکز، مربی و یا باشگاه ها مختلف باشند. ازجمله این کلاس های مختلف می توان به کلاس های سالمندان، یوگا مدیتیشن، یوگا برای پیش دبستانی ها و کلاس هایی که ورزشکاران المپیک در آن حضور دارند.

تناسب اندام بدنتان برای شما در اولویت قرار دارد؟

یوگا و پیلاتس هر دو برای تقویت گروه های ماهیچه ای شگفت انگیز هستند. پیلاتس تمایل بیشتری به تون کردن عضلات دارد. برای مثال، اگر شما در حال تلاش برای کاهش وزن هستید می توانید تمرینات پیلاتس را با استفاده از پیلاتس های مختلف که عنصر قلبی عروقی را به تمرین وا می دارد انجام دهید تا به شما کمک کند که کالری بیشتری سوزانده و در نهایت به وزن دلخواه خود دست پیدا کنید.

برای بهبود سلامت روانی خود با استفاده از ورزش فکر کنید

بسیاری از اثرات مفید یوگا برای سلامت روان شناخته شده هستند. انجام یوگا سیستم عصبی سمپاتیک شما را از طریق کنترل استرس تقویت خواهد کرد.

WWW.TAKRAZM.COM

آیا معنویات چیزی است که به دنبال آن هستید؟

یوگا یک تمرین باستانی است که اغلب شامل کاوش معنویت می باشد. واسطه یا میانجیگری بخش بزرگی از یوگا است. یوگا و پیلاتس شامل هماهنگی ذهن و بدن می باشند اما پیلاتس برخلاف یوگا بر روی روح تمرکز نمی کند. از سوی دیگر، یوگا را می توان بدون داشتن تمرکز بزرگی بر روی معنویات انجام داد.

در رابطه با منشا و ریشه های هر دو رشته تحقیق کنید

تحقیق در مورد شناخت ریشه های این دو رشته می تواند برای فرآیند تصمیم گیری شما مفید باشد. بعضی از نکات جالب عبارتنداز:

-تاریخچه یوگا به ۵۰۰۰ سال پیش در هند باز می گردد. یوگا در واقع بخشی از فلسفه و روش زندگی بزرگتر است.. این ابداع به منظور ارتقا درک بهتر خود و هماهنگی ذهن، بدن و روح ایجاد شد.

-پیلاتس در اوایل قرن ۲۰ به عنوان یک روش توانبخشی و تقویت بدن اختراع شد. این کار به عنوان یک ابزار برای بازسازی سربازان جنگ جهانی اول آغاز شد اما زمانیکه رقاصان شروع به استفاده از آن کردند تا عملکرد کار خود را افزایش دهند این کار انجام شد.

تمرکز متفاوت در هر دو رشته را ارزیابی کنید

یوگا و پیلاتس در بسیاری از چیزهای با هم مشابه هستند. هر دوی آنها شامل حرکات و مواضع درنظر گرفته شده برای افزایش قدرت، انعطاف پذیری می باشند. در نهایت، هر چند یوگا تمرینی است که بر روی ذهن شما تمرکز دارد، اما با قدرت و انعطاف پذیری که دارد به عنوان یک عارضه جانبی شناخته می شود. پیلاتس شامل تمریناتی است که بر تناسب اندام شما و بهبود وضعیت و حرکات تان تمرکز دارد

با ما همراه باشید ...
آیا عضو کانال تک رزم هستید؟
WWW.TAKRAZM.COM