



**Số ít nam giới còn lại cảm thấy khi đi tập yoga. Dưới đây là 5 lí do mà các bạn nên tập Yoga**

### **Tập cho toàn bộ cơ thể**

Mỗi khi thực hiện một bài tập yoga, bạn không chỉ tập cho một phần của cơ thể mà còn tập cho cả toàn bộ thân thể. Bạn sẽ thấy những hiệu quả tuyệt vời từ việc tập này, vì khi đó máu được lưu thông trên toàn bộ thân người, cơ thể tiết mồ hôi và được căng giãn (giúp giảm cân và thân hình gọn gàng, săn chắc). Tập yoga cũng làm bạn dẻo dai hơn.

### **Tăng năng lượng và tăng khả năng tập trung**

Cũng như những loại hình thể dục thể thao khác, tập yoga sẽ thúc đẩy hệ thống miễn dịch để tiêu thụ năng lượng mà cơ thể cần khi tập luyện. Vì vậy, mỗi khi hoàn thành việc tập yoga, chúng ta cảm thấy con người mình thêm sức lực, cơ thể linh hoạt, đáng chú ý khả năng tập trung tinh thần cũng nâng cao hơn.

### Thanh lọc cơ thể

Trong hầu hết các lớp học yoga, bạn sẽ thấy nhiệt độ phòng tăng lên, người ta làm vậy để cơ thể bạn được thoát mồ hôi. Bằng cách này, cơ thể bạn thì đi những độc tố có hại và cặn bã đáng sợ. Sau đó, hãy luôn nhớ bổ sung lợi ích cho cơ thể bằng những bữa ăn nhiều dinh dưỡng chất, khi đó hệ thống miễn dịch của bạn cũng được tăng cường.

### Phòng ngừa và giảm đau nhức

Sau một thời gian luyện tập các môn thể thao khác, nhiều vận động viên cảm thấy đau nhức các cơ. Ví dụ như: nâng tạ, xà đơn, chèo thuyền dài... Những bài tập này và nhiều bài tập khác nữa có thể gây hình thành acid lactic (loại acid này sinh ra khi cơ thể vận động và gây nên tình trạng buồn mỏi cơ) trong cơ bắp của bạn và yoga sẽ là phương pháp giúp bạn đánh bại điếu này một cách hiệu quả. Đó là lý do vì sao bạn cảm thấy mình nhanh nhẹn hơn và linh hoạt hơn trước.

### Sex

Không chỉ có tác dụng làm cơ thể linh hoạt, mềm dẻo hơn, yoga còn được xem là một công cụ hữu ích để cải thiện tình dục của bạn. Nhiều bài tập yoga không chỉ có ích cho cơ bắp mà còn thúc đẩy máu lưu thông đến nhiều cơ quan khác trong cơ thể, giúp bạn kéo dài cuộc "yêu". Tập yoga cũng rất tốt cho tim.

Theo Báo thể thao ngày nay