GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Los diversos tipos de esterilla permiten optimizar la práctica de yoga

Actualidad Empresarial | 11/02/2022 | 00:00

Para poder conectar la mente con el cuerpo en el yoga, las condiciones a la hora de practicarlo deben ser óptimas. Para ello, uno de los factores condicionantes es el material que se utiliza, como por ejemplo los diferentes tipos de esterillas que existen en el mercado, pues hay que elegir la que más convenga a las necesidades individuales.

En ese sentido, se dispone de diferentes materiales y grosores para principiantes, practicantes de niveles medios y expertos yoguis, con precios que se ajustan a cada posibilidad.

Conectar con el medioambiente

La principal cualidad que debe tener la esterilla de yoga es su propiedad antideslizante. Las posiciones en las que se requiera equilibrio o movimientos que impliquen saltos, necesitan un soporte seguro y resistente, capaz de evitar lesiones.

En la actualidad, la visión holística del bienestar ha generado la producción de tapetes con materiales antideslizantes naturales como el caucho, o tejidos entre los que destacan el poliuretano reciclable o una espuma dura.

Los materiales amigables con el medioambiente constituyen excelentes bases sobre las que se pueden incorporar superficies de microfibra para dar una sensación de suavidad piel de melocotón o también de algodón orgánico o yute, que aportan frescor. Asimismo, las personas con sudoración elevada pueden optar por las esterillas reversibles fabricadas totalmente de Eco PU con superficie en relieve.

El soporte ideal para diferentes niveles de dificultad

El grosor de los tapetes está relacionado con el nivel de dificultad y tipo de yoga que se ejecute. La altura estándar de una esterilla puede ubicarse entre 3,5 y 4 milímetros, adecuada para todos los estilos, mientras que las de mayor grosor, de entre 5 y 6 milímetros, están recomendadas para quienes practican técnicas con mayor exigencia de movimientos.

Con estampados impresos con tintas ecológicas, bolsas de algodón para transportarlos con comodidad, lavables y tamaños que se adaptan a las diversas estaturas, la tienda online El Yoga

Mola dispone de una gran variedad de referencias en esterillas para que los usuarios elijan la que más se adapte a su rutina.

La conciencia del cuidado ambiental, la comodidad y la seguridad están garantizadas con estas piezas de máxima calidad diseñadas en España que pueden llegar a cada rincón del territorio nacional, gracias a una atención personalizada y asesoría. En este espacio comercial, guiado por el amor hacia una disciplina milenaria de bienestar integral, cada usuario encontrará una herramienta que le permita la máxima concentración al practicar este arte que mejora la calidad de vida de millones de personas en el mundo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/166724-los-diversos-tipos-de-esterilla-permiten-optimizar-la-practica-de-yoga.htm