

همه آنچه که باید از مزایا و معایب ورزش بدنسازی بدانید

تهران (پانا) - ورزش بدنسازی برای سلامتی فواید و مضرات زیادی دارد. البته این مضرات در صورتی است که اصول بدنسازی به صورت صحیح رعایت نشود. در این مقاله به بررسی این ورزش می‌پردازیم.

به ZWNJ& گزارش طبا، ورزش بدنسازی (Bodybuilding) بطور کلی از سه استراتژی اصلی شامل به حداکثر رساندن قدرت از طریق وزنه ZWNJ&ها یا تجهیزات مقاومتی، تاکید بر تغذیه تخصصی و استراحت دادن کافی به بدن، به عضله سازی و تناسب اندام شما کمک می کند.

مزایای ورزش بدنسازی

تناسب اندام و کاهش چربی بدن یکی از مهمترین مزایای ورزش بدنسازی است. با تحرک اضافی و انجام حرکات صحیح، چربی سوزی شما افزایش یافته و چربی های بدن تان کم می شود. همچنین شما در کنار ورزش باید رژیم غذایی را هم رعایت کنید.

یکی دیگر از مزایای بدنسازی نظم و انضباط است. چون این ورزش یک روتین شخصی برای هر فرد ایجاد می ZWNJ&کند که باید به آن عمل کند.

یکی دیگر از فواید بدنسازی سلامتی شماست. ورزش بدنسازی، یکی از فعالیت ZWNJ&های فیزیکی جامع است که می ZWNJ&توان آنرا برای سالم و فعال ماندن عضلات، انجام داد.

نگرش مثبت و انگیزه از دیگر مزایای ورزش بدنسازی است. این تمرینات به ما انگیزه می ZWNJ&دهد کارهای متعدد داخل خانه یا بیرون خانه را بدرستی انجام دهیم، بدون آنکه براحتی خسته شویم.

ورزش بدنسازی به افزایش اعتماد بنفس شما کمک می کند. وقتی شما سلامت باشید و در کنار آن عضلات زیبا و قوی داشته باشید، مسلماً اعتماد به نفس تان هم افزایش خواهد یافت.

درمان اختلال خواب و مشکلات بی خوابی از دیگر فواید بدنسازی است. چون عضلات شما بعد از تمرینات شدید، خسته و فرسوده می شود و شما نیاز جدی به خواب پیدا می کنید. در نتیجه به موقع می خوابید.

از دیگر مزایای بدنسازی میتوان به سلامت قلب و عروق، ایجاد هماهنگی و نرمی اعضاء و افزایش و درک و احساس مغزی اشاره کرد.

ساختن توده عضلانی هرچه زودتر صورت بگیرد می تواند به کند شدن روند طبیعی از دست رفتن عضلات کمک کند و قدرت فرد را برای مدت زمان طولانی تر حفظ کند.

سلامت استخوان ZWNJ&ها یکی دیگر از مزایای بدنسازی است. انجام تمرینات مقاومتی مرتبط با بدنسازی به استخوان ZWNJ&های شما فشار آورده و آنها را مجبور به سازگاری با این شرایط و در نتیجه قدرتمندتر و متراکم تر شدن می کند.

قدرت عضلات را زیاد می کند.

دوام ماهیچه‌ها و طولانی می کند.

بدنسازی اندام را متناسب می سازد.

قدرت تارهای ماهیچه ای و استخوانی را افزایش می دهد.

به بدن سلامتی و زیبایی می بخشد.

اجرای حرکات ورزشی را توسعه می دهد.

انعطاف پذیری را زیاد می کند.

بدنسازی قدرت و سرعت بدن را افزایش می دهد.

فشارهای عصبی ناشی از کارهای روزانه را کاهش می دهد.

قلب را قوی کرده و سوخت و ساز بدن را بالا می برد.

فشار خون را تنظیم می کند.

عمر را زیاد کرده و کیفیت زندگی را بهبود می بخشد.

یک فرم عالی نوسازی برای عضلات و مفاصل افراد معلول یا ضعیف به حساب می آید.

ثابت کردن کلسترول خون و ازدیاد هموگلوبین و سلولهای قرمز خون.

و هزاران اثر کاربردی و مفید دیگر.

معایب ورزش بدنسازی

خیلی ها برای ساخت عضلات خود تصور می کنند باید مصرف پروتئین و زنجیر را بطور قابل توجهی افزایش دهند. اما این طرز تفکر اشتباه است و مصرف بیش از حد پروتئین برای سلامتی شما مضر می باشد. پروتئین اضافه می‌تواند فشار زیادی بر بخش های مختلف بدنتان مخصوصا کلیه و زنجیرها وارد کند. پس مراقب میزان پروتئین مصرفی تان باشید.

یکی دیگر از معایب ورزش بدنسازی کم آبی بدن است. عرق کردن در حین ورزش آب زیادی از بدن شما می گیرد. شما باید حتما این کمبود آب را جبران کنید. در غیر این صورت کم آبی موجب خواهد شد شما الکترولیت از دست بدهید و در نهایت مشکلاتی مثل ضعف، سرگیجه و گاهی اوقات آریتمی قلب به سراغ شما بیاید.

در استفاده صحیح از وسایل بدنسازی باید دقت زیادی داشته باشید. به عنوان مثال باید سعی کنید تمرین با وزنه را تنهایی انجام ندهید. همچنین آن را درست انجام دهید تا به بدن تان آسیب نرسد. یا اینکه دقت کنید هنگام استفاده از زنجیر و هالتر، اگر بعلت وزن سنگین آن قادر به تکرار یک نوسان رو به بالا نباشید، ممکنست زیر آن گیر بیفتید. کلا در هنگام ورزش بدنسازی باید از وزنه های کم شروع کنید. شما باید قادر به حفظ تعادل وزنه و زنجیرهای سنگین باشید. اگر نمی‌توانید کنترل کامل بدنتان را در هنگام تمرین کردن حفظ کنید، موجب سایش شدید و پارگی عضلات بدنتان

می‌شوید. پس دقت کنید که به هر قیمتی نباید تمرینات را انجام دهید.

تمرینات شدید و سنگین با وزنه مثل برداشتن وزنی بیش از نصف وزن بدن، می‌تواند شخص را در معرض خطر پارگی آئورت قرار دهد.

شما در هنگام انجام تمرینات بدنسازی نباید از هر مکملی استفاده کنید. خیلی از مکمل‌ها عوارضی مانند بیماری‌های خطرناک عصبی، قلبی و عروقی، جنسی و حتی در مواردی، مرگ ناگهانی و ... را همراه دارد.

۲ باور غلط درباره این ورزش

خیلی‌ها معتقدند که بدنسازی در سنین پائین باعث کوتاهی قد می‌شود. ولی این طرز فکر اشتباه است. چون کار با وزنه باعث تحریک بدن به ترشح هورمون رشد و تراکم استخوانها میشود.

یک طرز فکر اشتباه دیگر درباره ورزش بدنسازی آنست که خانمها اگر بدنسازی و تمرین با وزنه انجام دهند، دارای اندام عضلانی و مردانه می‌شوند. اما اصلا اینطور نیست. هورمونهای عضله ساز به میزان بسیار کم در بدن خانمها ترشح می‌شود و هورمونهای غالب مردانه هستند. در نتیجه تمرین با وزنه برای زنان موجب فرم دهی مناسب بدن و تراکم استخوانها و بالابردن متابولیسم و چربی سوزی آنها خواهد شد و اندام شان هرگز شبیه مردها نمی‌شود.