

بدنسازي بانوان

بدنسازي فقط مختص آقايمان نيست. زنان نيز مي توانند از مزايای آن استفاده کنند و ما فقط در مورد زنانی که در مسابقات تناسب اندام شرکت مي کنند صحبت نمی کنیم. اين یک واقعيت است که همه افراد مي توانند با اضافه کردن تمرينات قدرتی به برنامه ورزشی خود به تناسب اندام برسند.

برنامه تناسب اندام نداريد؟ خوب، اکنون زمان مناسب شروع است. ايروبيک که برای کاهش وزن و استقامت بدن است را با تمرين وزنه برای ساختن عضله ترکيب کنید.

یکی از دلایلی که بسياری از خانم ها از ورزش بدنسازي دوری مي کنند اين است که نمی خواهند همانند یک مرد به نظر برسند. اما بدانيد که بدنسازي باعث کاهش ذخایر چربی بدن می شود. شما مي توانيد زنانگی خود را حفظ کنید و سالم زندگی کنید. ما قصد داریم شایعات مربوط به بدنسازي زنان را برطرف کنیم و شما را با مفاهيم واقعی زنانگی و سلامتی جديد آشنا کنیم.

برای بدست آوردن وزن مطلوب و ظاهر زیبا لازم نيست بزرگ و حجيم شوید. همه ما مي خواهيم چربی را از ران، باسن و به خصوص شکم خود حذف کنیم. یکی از مزايای بلند کردن وزنه ها، از دست دادن چربی است.

ماهيچه کالری بیشتری نسبت به چربی می سوزاند و با تمام شدن تمرين اين روند ادامه می يابد. اين بدان معناست که تمرينات بدنسازي شما مطلوبيت چندانگانه دارند.

یکی از دلایل اينکه مردان می توانند ماهيچه های بزرگی بسازند، سطح بالای تستوسترون آنها است. زنان مقداری تستوسترون دارند که به اندازه مردان نيست، اما با همين مقدار می توانيد ماهيچه های خود را تنظيم کنند. اين به معنای ظاهری زیبا و تناسب اندام تعريف شده است. بطوریکه هر چیزی که بپوشيد عالی به نظر برسيد.

چگونه می توانيد تمام اين مزایا را بدست آوريد؟

برای دستیابی به اندام جذاب لازم نيست به همان اندازه مردان وزنه بزنيد. در عوض، از وزنه های سبک تر با تکرارهای بالاتر برای استقامت و فرم دهی عضلات استفاده کنید.

ماهيچه های بازوها کوچکتر هستند و سریعتر شکل می گیرند. شما می توانيد عضلات شانه ای قوی ایجاد کنید. حال مجبور نيستيد لباس های مورد علاقه خود را کنار بگذاريد. در مورد پاها، اين ماهيچه ها بزرگتر هستند و می توانند وزن بیشتری را تحمل کنند. شکل دادن به آنها زمان زیادی نیاز دارد، بنابراین در اين مورد زياد نگران نباشيد.

بدن سازی همچنين باعث افزايش عزت نفس شما می شود. وقتی به فرم دهی اندام خود نگاه می کنید اعتماد به نفس بیشتری نيز به دست می آوريد.

همچنين اگر ورزش های دیگری را دنبال می کنید، بدن سازی باعث افزايش قدرت و استقامت شما را تامین می کند. در نتیجه شما قادر خواهيد بود با قدرت بیشتر بافت عضلانی و عملکرد بالاتر در رشته ورزشی خود فعاليت کنید.

اوضاع در حال تغيير است. برای تقويت ظاهر خود از تمرينات بدنسازي استفاده کنید.