

## مزایای بدنسازی

با مزیت های کاملاً شگفت انگیز بدنسازی آشنا شوید.

بدنسازی فقط مربوط به فیزیک بدن و تناسب اندام نیست و این فعالیت ورزشی عالی در سلامتی نیز مؤثر است. اگر به دنبال مزیت های سلامت کاهش وزن و تمرینات ایروبیک هستید، بدنسازی همه این موارد را دارد. بدنسازی نه تنها بدن مناسبی ایجاد می کند بلکه ذهن مناسبی را نیز به همراه دارد. کلمه بدنسازی خود گویای همه چیز است.

### 1. سلامت بدن را بهبود می بخشد.

بدنسازی خطر ابتلا به انسداد شریانی قلب را کاهش می دهد. با درگیر شدن در فعالیت های بدنی از قبیل تمرینات وزنه ای و تمرینات هوازی شانس بیشتری برای کاهش و کنترل فشار خون بالا، چربی و کلسترول بالا دارید.

همچنین بدنسازی اثرات مفیدی روی عضلات، مفاصل و استخوان ها دارد. بدنسازی اندام و ماهیچه های شما را قوی و انعطاف پذیر نگه می دارد. تمرینات وزنه ای قطعاً می توانند در درمان پوکی استخوان و آرتروز مؤثر باشند. این مزایای سلامتی تمرینات وزنه ای و تمرینات هوازی به خوبی شناخته شده است. اما آیا ذهن ما می تواند از مزایای بدنسازی بهره مند شود؟

حتماً این جمله را بارها شنیده اید؟ "عقل سالم در بدن سالم". با داشتن بیش از بیست سال تجربه در بدنسازی و تناسب اندام می توانم صادقانه بگویم که این گفته را حس کرده ام. بدن خود را سالم و مناسب نگه دارید تا ذهن سالم و متناسب داشته باشید.

### 2. بهبود سلامت روح و روان

استرس (Stress)

استرس و اضطراب بیش از حد می تواند بر سلامت روانی و ذهنی شما اثرات مخربی داشته باشد. افکار منفی، گرفتگی انرژی جسمی و روحی، از بین بردن لذت زندگی و کاهش تمرکز تنها نمونه ای از این آثار مخرب هستند. اضطراب با استرس متفاوت است. اضطراب احساس عصبی، ترس و نگرانی است که می تواند ناشی از استرس در محیط کاری، مشکلات در یک رابطه، استرس مالی و استرس عاطفی باشد.

بدنسازی، تمرینات وزنه ای و تمرینات هوازی می توانند ذهن و روان را تقویت کنند. این تمرینات می توانند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک کنند. همچنین این تمرینات در افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس نقش مهمی خواهند داشت.

این مسأله برای افرادی که عزت نفس پائینی دارند، بسیار مهم است. ورزش بدنسازی می تواند باعث ایجاد چهره مثبت شود و اعتماد به نفس شما را تقویت کند. ایجاد تصویر مثبت در نتیجه تغییر شکل بدن است، همانطور که شروع به کاهش وزن می کنید، بدن شما لاغرتر، قوی تر و جذابتر می شود.

بدنسازی، تمرینات وزنه ای و تمرینات هوازی باعث انتشار اندورفین (Endorphin) می شود. اندورفین یک ماده شیمیایی مغز است که بر خلق و خو تأثیر گذار است. ورزش بدنسازی می تواند در بهتر خوابیدن، کاهش خستگی و تنش های روانی کمک کند. همچنین بدنسازی می تواند روحیه شما را بهبود بخشد و به شما در مقابله بهتر و آسانتر با احساسات منفی کمک کند.

بدنسازی، تمرینات وزنه ای و تمرینات هوازی می تواند با محافظت از تفکر و حافظه به ذهن و مغز شما کمک کند. میلیون ها نفر با افزایش سن، مشکلات حافظه و تفکر را تجربه می کنند. بدترین سناریو زمانی است که بیماری آلزایمر به تدریج عملکرد های ذهنی ما از قبیل تفکر، یادآوری و برنامه ریزی را از بین می برد.

بدنسازی باعث جریان خون می شود و مغز شما برای عملکرد صحیح به خون زیادی احتیاج دارد. داشتن یک جریان خون سالم موجب عملکرد صحیح ذهن و فکر شما می شود. این عمل می تواند مهارت های تفکر و یادآوری و برنامه ریزی شما را برایتان و نه بر علیه شما حفظ کند.

افسردگی (Depression)

افسردگی می تواند ناشی از ژنتیک یا شرایط دشوار زندگی باشد. بدنسازی، تمرینات وزنه ای و تمرینات هوازی می تواند افسردگی را به طور طبیعی درمان کند. بدنسازی باعث افزایش عزت نفس، بهبود سلامتی (استرس و سرخوردگی) و افزایش روحیه می شود. الگوی خواب را بهبود بخشیده و ذهن را از نگرانی ها و موقعیت های دشوار زندگی منحرف می کند و به شما کمک می کند تا کنترل ذهنی و بدنی خود را به دست آورید. بنابراین بدنسازی سبب طراوت بدن و ذهن آرام خواهد شد.

### 3. بهبود عملکرد ذهن و بدن

بدنسازی، تمرینات وزنه ای و تمرینات هوازی احساس قدرت بخشیدن به ذهن و جسم می دهد. بدنسازی سطح انرژی شما را بیشتر از نیاز بدنتان بهبود می بخشد و در عین حال سبب افزایش تمرکز مغزی و ذهنی می شود.

وقتی ورزش می کنید عمیق تر نفس می کشید و از ای طریق اکسیژن بیشتری به بدن و مغز شما وارد می شود. اکسیژن مغز را سالم نگه می دارد و سبب افزایش کارایی آن می شود. پس زمانی که از نظر جسمی فعال هستید سلامت کلی ذهن و بدنی بهبود می یابد. بدنسازی، تمرینات وزنه ای و تمرینات هوازی برای ذهن سالم و بدن سالم ضروری است. داشتن ذهن سالم و قوی به معنای تعادل و پیوند عالی بین ذهن و بدن است.

#### 4. بدنسازی می تواند باعث افزایش طول عمر شود

بدنسازان بر اضافه کردن توده عضلانی به اندام خود تمرکز می کنند. شواهد حاکی است که افراد دارای توده عضلانی بیشتر از افرادی که توده عضلانی کمتری دارند عمر می کنند.

عضله یک بافت است که اگر از آن استفاده نکنید، به تدریج و با افزایش سن، آن را از دست خواهید داد. اگر بیش از حد توده عضلانی از دست دهید، به طور فزاینده ای دچار اختلال عملکردی خواهید شد؛ تا جائیکه قادر به انجام کارهای ساده روزمره مانند بلند شدن و پایین رفتن از پله ها، شستن ظرف ها، حمل مواد غذایی و یا پوشیدن لباس های خود نخواهید بود.

حتی اگر بدنسازی باعث افزایش طول عمر شما نباشد، باعث افزایش طول عمر عملکردی بدن شما می شود و شما قادر هستید تا برای کل زندگی فعال و کارآمد باشید. بنابراین، بدنسازی با افزایش توده عضلانی باعث افزایش طول عمر عملکردی شما خواهد شد که برای حفظ سلامتی و افزایش سن با اهمیت است.