

✓ بدنسازی ایمن ترین روش برای تناسب اندام است

اولین ویژگی بدنسازی ایمنی آن است. در جدول زیر میزان صدمات فعالیت بدنسازان حرفه ای و رقابتی را در مقابل کراس فیت، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ)، ژیمناستیک، ورزش های تیمی و دویدن نشان داده شده است.

منبع تحقیق	میزان آسیب دیدگی (نفر در 1000 ساعت تمرین)	فعالیت ورزشی
(Siewe et al., 2014)	0.24	بدنسازی (حرفه ای یا رقابتی)
(Hak, Hodzovic, & Hickey, 2013)	1.3	کراس فیت، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ)، ژیمناستیک
(Hespanhol Junior, van Mechelen, & Verhagen, 2017)	10	دومیدانی
(Hootman, Dick, & Agel, 2007)	14	ورزش های تیمی

- Hak, P. T., Hodzovic, E., & Hickey, B. (2013). The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000318>
- Hespanhol Junior, L. C., van Mechelen, W., & Verhagen, E. (2017). Health and Economic Burden of Running-Related Injuries in Dutch Trailrunners: A Prospective Cohort Study. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(2), 367–377. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0551-8>
- Hootman, J. M., Dick, R., & Agel, J. (2007). Epidemiology of Coliiegiate Injuries for 15 Sports: *J Athl Train*, 2(2), 311–319. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2006.00528.x>
- Siewe, J., Marx, G., Knöll, P., Eysel, P., Zarghooni, K., Graf, M., ... Michael, J. (2014). Injuries and overuse syndromes in competitive and elite bodybuilding. *International Journal of Sports Medicine*, 35(11), 943–948. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1367049>

همانطور که می بینیم دویدن که به عنوان یک فعالیت طبیعی مورد حمایت قرار می گیرد 9.7 بار بیشتر از بدنسازی حرفه ای که فعالیت غیر طبیعی است افراد را در معرض آسیب دیدگی قرار می دهد.

اغلب آسیب های ناشی از فعالیت های فیزیکی ناشی از نیروهای ضربه ای، نیروهای شتاب دار (تغییر سریع جهت یا سرعت)، حرکات تکراری بیش از حد در طول فعالیت است. ورزش های تیمی از قبیل فوتبال، بسکتبال و... به حرکات انفجاری و کنترل نشده نیاز دارند که باعث کشیدگی تاندون ها و ماهیچه ها می شوند.

دویدن شامل حرکات بیش از حد تکراری و ضربه ای به زمین است که معمولاً بعد از یک مایل (1.6 کیلومتر) منجر به آسیب دیدگی می شود. دوچرخه سواری نیز به دلیل حرکات تکرار شونده پا در حالت نشست روی صندلی باعث آسیب به ناحیه حساس پرنیوم می شود.

کراس فیت، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ)، ژیمناستیک در مقایسه با ورزش های برخوردی میزان آسیب دیدگی نسبتاً کمتری دارند، اما به دلیل اینکه تمرینات این فعالیت شامل حرکات انفجاری یا ضربه در برابر مقاومت (زمین یا نوار ژیمناستیک) هستند، مفاصل اندام و قسمت تحتانی کمر را در معرض آسیب دیدگی قرار می دهند.

بدنسازی، آموزش دقیق مقاومت بدن در معرض نیروهای ضربه ای محدود است. این امر مبتنی بر حرکات آهسته و کنترل شده در برابر مقاومت در محدوده طبیعی حرکات بدن است. بنابراین شما می توانید از تمام مزایای دیگر بدنسازی بدون تحمل صدماتی که می تواند آمادگی جسمی شما را برای یک عمر آسیب زدن، بهره مند شوید.

✓ فقط بدنسازی قدرت عملکرد کامل را ایجاد می کند

یکی از مزایای اصلی بدن سازی، آمادگی جسمانی است. بدن سازی ایجاد عضله و از دست دادن چربی از طریق عملکرد بدنی توسط فعالیت های دیگر استفاده نمی کند. بسیاری از افراد ادعا می کنند که تمرینات بدن سازی که عضلات را تکه می کند و فقط ظاهر را بهبود می بخشد و پیشنهاد می کنند اگر می خواهید ورزشکار باشید باید از تمرینات "جامع" استفاده کنید، که در ورزش های کراس فیت، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ) ارائه می شود. طبق گفته طرفداران آموزش "جامع"، رشد عضلات تولید شده توسط بدن سازی کارایی ندارد.

قدرت کاربرد عملی دارد، برای مثال شما قادرید تا مواد غذایی خود را حمل کنید. اگر یک عضله از استحکام خوبی برخوردار باشد و عاری از صدمات باقی بماند، به خوبی نیز عمل می کند. بنابراین قدرت عضلات به خودی خود "جامع" محسوب می شود. قدرت عضلانی متناسب با اندازه ماهیچه است.

علاوه بر این، اصطلاح "جامع" معنایی غیر از "تناسب اندام" ندارد. همانطور که اشاره شد قدرت، پایه و اساس تناسب اندام را فراهم می کند که شامل توانایی بکارگیری نیروی عضلانی است. از آنجایی که قدرت به معنای توانایی است، از لحاظ تعریف نیز کاربردی محسوب می شود.

ورزش های کراس فیت، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ) عملکردی بیش از تمرینات ایمن و کنترل شده بدنسازی اعمال می کنند. اغلب ادعا می شود که انجام کراس فیت و پاورلیفتینگ باعث ایجاد مهارت، سرعت، قدرت و قدرت عملکرد در سایر ورزش های دیگر می شود که با بدنسازی به دست نمی آید. اما حقیقت این است که ورزش های کراس فیت، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ) مهارت های خاصی را ارائه می کنند که به سایر فعالیت های ورزشی منتقل نمی شود، در حالیکه یکی از مزایای اصلی بدنسازی که افزایش توده عضلانی است باعث بهبود عملکرد شما در هر نوع فعالیت ورزشی می شود.

بدنسازی تنها مسیری که با استفاده از تمرین استقامتی می تواند عملکرد ورزشی شما را با افزایش ظرفیت تولید نیرو در عضلات بهبود بخشد. زیرا تمرکز بدنسازی بر روی تک تک عضلات و نیروی مؤثر ماهیچه ها است. بدنسازی بر بهبود ساختار ماهیچه ها متمرکز شده است، نه بر بهبود مهارت در حرکات خاص.

ایجاد توده عضلانی بیشتر و کاهش چربی بدن از مزایای اصلی بدن سازی است که عملکرد شما را در هر ورزشی که قدرت در آن یک مزیت باشد، بهبود می بخشد. ورزش های بسیار کمی وجود دارد که افزایش قدرت در آنها مزیت محسوب نمی شود. مطالعات زیادی نشان داده است که در طیف گسترده ای از رشته های ورزشی از قبیل والیبال، شنا، بیس بال، بسکتبال، جودو، فوتبال، راگبی، وزنه برداری و کشتی ورزشکاران موفق تر تعداد عضلات بیشتری و چربی بدن کمتری نسبت به سایر ورزشکاران دارند.

به طور خلاصه، اگر می خواهید عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشید، باید توده عضلانی خود را افزایش دهید و اگر نسبت قدرت به وزن در ورزش شما اهمیت دارد، بایستی چربی بدن خود را کاهش دهید. این بدان معناست که شما باید برخی از تمرینات بدنسازی را انجام دهید، نه انجام دادن ورزش های کراس فیت، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ) یا هر فعالیت دیگری که در آن شما به جای ایجاد توده عضلانی بر توسعه مهارت های خاص ورزشی متمرکز می شوید.