

## 8 دلیل برای اینکه بانوان بایستی تمرینات وزنه ای داشته باشند

اگر دویدن و یوگا سنگ بنای برنامه تناسب اندام شما است و نتایج مورد نظر خود را نگرفته اید، آموزش بدنسازی را امتحان کنید!

ممکن است فکر بلند کردن وزنه ها و هالتر و تمرینات وزنه ای موجب احساس ناامنی و کمی ترس در شما شود. بدون شک جملات ترسناک را بارها شنیده اید: بلند کردن وزنه های سنگین باعث افزایش حجم عضلانی شما می شود و این برای مفاصل شما مضر است. یا اینکه به محض فاصله گرفتن از بدنسازی عضلات شما به چربی تبدیل می شوند و باعث افزایش وزن شما خواهد شد. این حرف های کلیشه ای زنان بسیاری را از فواید زیاد تمرینات وزنه ای باز می دارد.

وقت آن رسیده است که ترس و اضطراب را کنار بگذارید. واقعیت این است که بدنسازی نه تنها موجب هیچ یک از این موارد نمی شود بلکه سبب می شود بدن سالمتر و زندگی بهتری داشته باشید.

تمرینات وزنه ای و قدرتی می توانند سریع تر از دویدن و یوگا موجب تناسب اندام شما شوند. یوگا و تریدمیل می توانند جایگاه خود را داشته باشند اما کافی نیستند. در ذیل 8 دلیل برای الویت قرار دادن تمرینات وزنه ای برای تناسب اندام شما ذکر شده است.

### 1 از بین بردن مؤثر چربی

اگر فکر می کنید تمرینات وزنه ای فقط برای افرادی است که به دنبال حجیم کردن بازوی خود هستند، تجدید نظر کنید!

خانم ها به طور کلی درصد چربی بیشتری نسبت به آقایان دارند که آن را در نواحی باسن و ران ذخیره می کنند. بدن انسان می تواند راحتتر چربی را در ناحیه شکم نسبت به نواحی دیگر کاهش دهد. با توجه به مکانیسم متفاوت چربی در بانوان و آقایان، نحوه سوخت و ساز آنها نیز متفاوت است. زنان برای سوزاندن چربی به فعالیت بیشتری نسبت به مردان نیاز دارند.

افراد بسیاری تمرینات وزنه ای را ابزاری برای اضافه کردن سایز عضلات خود می دانند اما تمرینات وزنه ای در صدر لیست سوزاندن کالری و بهبود عملکرد قلبی و عروقی قرار دارند. مزیت بزرگ تمرینات وزنه ای توانایی بدن در سوزاندن چربی حین تمرین و از همه مهمتر بعد از تمرین است. بعد از تمرینات سنگین قدرتی، بدن شما ساعت ها و حتی روزهای بعد اکسیژن اضافی مصرف می کند. این مصرف اکسیژن اضافی بعد از ورزش، EPOC نامیده می شود. EPOC مخفف Excess Post-Exercise Oxygen Consumption است. هنگامیکه بدن شما اکسیژن بیشتری مصرف می کند موجب سوزاندن کالری و افزایش متابولیسم بدن می شود.

### 2 عضلات بیشتر، مصرف کالری بیشتر

با افزایش قدرت و توده عضلانی، بدن کالری بیشتری مصرف می کند. انقباضات روزانه ماهیچه از حرکات ساده به حرکات سنگین نیاز به مقدار زیادی کالری دارد. هر چقدر انقباضات عضلانی بیشتری داشته باشید، کالری بیشتری نیز مصرف می کنید.

### 3 فرم ساعت شنی

با عضله سازی بدن شما به یک ساعت شنی زیبا تبدیل می شود. اگرچه ورزش استقامتی در کاهش وزن مؤثر است اما کاستن وزن با از دست دادن همزمان چربی و عضلات همراه خواهد بود. اما تمرینات وزنه ای و قدرتی باعث ایجاد و پایداری ماهیچه خواهد شد.

### 4 خواب با کیفیت

تمرینات قدرتی کیفیت خواب خوب را بهبود می بخشد و به سریعتر خوابیدن، خواب عمیق و کمتر بیدار شدن در طول خواب مؤثر است. مطالعه منتشر شده در ژورنال بین المللی Sportmed نشان می دهد که تمرین قدرتی در طول روز بر کیفیت خواب اثر گذار است و مدت زمان خواب شب را بعد از تمرین طولانی تر می کند.

### 5 افزایش انرژی

همانطور که گفته شد تمرین متفاوتی باعث افزایش ساعت مصرف انرژی بعد از آن خواهد شد. مطالعه منتشر شده توسط انستیتوی ملی بهداشت حاکی از آن است که افزایش مصرف انرژی بعد از یک تمرین وزنه ای تأثیر مطلوبی بر تعادل انرژی و اکسیداسیون چربی دارد. پس بجای مصرف قهوه در اوایل ظهر، یک هالتر بردارید!

### 6 سلامت قلب

پمپاژ آهن می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد و انجمن قلب ایالات متحده آن را به عنوان یک روش سالم برای افرادی که در معرض خطر قرار دارند تأیید کرده است. مطالعه منتشر شده در ژورنال Strength and conditioning نشان داد که افرادی که تمرین وزنه ای بیشتری انجام می دهند با احتمال کمتری به بیماری های قلبی، تری گلیسرید بالا و فشار خون بالا و افزایش سطح گلوکز مواجه هستند. در مطالعه دیگری که توسط محققان برزیلی انجام شده است نشان می دهد که اگرچه ضربان قلب در تمرینات وزنه ای سنگین در بیماران افزایش داشته، اما فشار خون و ضربان قلب در صبح روز بعد به طور قابل توجهی بهبود یافته است.

### 7 استخوان های سالم

با افزایش سن، افراد در معرض خطر از دست دادن توده استخوانی و عضلات قرار دارند. در این میان زنان یائسه بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند زیرا بدن دیگر استروژن ترشح نمی کند. تمرین وزنه ای یک روش عالی برای مقابله با از دست دادن توده استخوانی است و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد. مطالعات انجام شده در دانشگاه McMaster نشان می دهد که پس از یک سال تمرینات وزنه ای و قدرتی، 9 درصد توده استخوانی ستون فقرات در زنان یائسه افزایش یافته است. هر چقدر تمرینات وزنه ای را زودتر شروع کنید، شانس بیشتری برای حفظ سلامتی استخوان ها در زندگی دارید.

#### 8) تسکین استرس

به طور کلی ورزش یک روش عالی برای مدیریت استرس است. محققان پیوسته دریافته اند که افرادی که مرتباً تمرین می کنند، قادرند نسبت به موقعیت های استرس زا عوارض جانبی کمتری را نسبت به افرادی که تمرین نمی کنند، را بهتر کنترل کنند. علاوه بر این مطالعات مربوط به تمرینات وزنه ای و قدرتی در افراد مینسال و مسن نشان می دهد که این تمرینات باعث افزایش حافظه و عملکرد شناختی می شود.