

ثلاثة أسباب ستدفعك للبدء برفع الأثقال!

أصبح الذهاب إلى النادي الرياضي جزءاً كبيراً من المحافظة على الصحة، ولكن هناك فوائد أخرى لذلك، منها تحسين شكل الجسم ليصبح أكثر تناسقاً. قد تصل إلى أهداف كذلك من خلال أنواع تمارين عدّة، منها رفع الأثقال. إليك أبرز ثلاث أسباب ستشجعك على البدء بهذه التمارين الآن.

• بناء القوة والعضلات

رفع الأثقال يبني منحنيات جسد، طبيعة المظهر، كما يساعد الجسم في أن يصبح أقوى. تنتج عن رفع الأثقال، معدة مقسّمة، ظهراً ذات العضلات، أكتف قوية، وغيرها.

• خسارة الدهون الزائدة في الجسم

عندما بدأتم برفع الأثقال، خسرت الكثير من الدهون التي كانت تتراكم في جسمك، وذلك لأنّه عندما يبدأ العضل بالنمو، زادت قدرة الجسم على الهضم. كما أنّ الأثقال، أفضل من الكارديو، التمارين التي تسع عمل القلب، في حرق الدهون. إختبر هذه الطريقة إن كنت قد مللت من الطرق البطيئة التي لم تظهر لك نتائج مذهلة بعد.

• تدفعك لتحسين علاقتك بالطعام الصحي١

عندما تقوم بتمارين الكارديو، تصبح شبه مهووس بالسرارات الحرارية وتعمل على الا تخبطى الرقم المسموح به، فتمنع نفسك عن تناول الكثير من الأطعمة لترى نتائج التغيير في جسمك. أما عند البدء برفع الأثقال، تدرك أن الأكل هو الوقود الذي يحتاج إليه جسمك ليستفيد من التمارين الذي يقوم بها. عندها تزيد كمية الطعام التي تتناولها دون أن تشعر بالذنب.

ملاحظة: يساهم رفع الأثقال بوصولك إلى شكل جسم تحلم به، وتساهم العضلات التي تبنيها من خلال هذا التمارين على حرق الدهون حتى عند الراحة، ولكن لا بد من إتباع طرق أخرى أيضاً تشجعك على التحرّك. لذلك كل بشكل سليم، امشي خلال النهار، وارفع الأثقال في النادي الرياضي لأفضل نتيجة وصحة.