

ثلاثة أسباب ستدفعك للبدء برفع الأثقال!

أصبح الذهاب الى النادي الرياضي جزء كبير من المحافظة على الصحة، ولكن هناك فوائد أخرى لذلك، منها تحسين شكل الجسم ليصبح أكثر تناسقاً. قد تصل الى أهداف كتلك من خلال أنواع تمارين عدّة، منها رفع الأثقال. اليك أبرز ثلاث أسباب ستشجعك على البدء بهذه التمارين الآن.

• بناء القوة والعضلات

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

• خسارة الدهون الزائدة في الجسم

عندما بدأت برفع الأثقال، خسرت الكثير من الدهون التي كانت تتراكم في جسمي، وذلك لأنه عندما يبدأ العضل بالنمو، زادت قدرة الجسم على الهضم. كما أن الأثقال، أفضل من الكارديو، التمارين التي تسرع عمل القلب، في حرق الدهون. اختر هذه الطريقة إن كنت قد مللت من الطرق البطيئة التي لم تظهر لك نتائج مذهلة بعد.

• تدفعك لتحسين علاقتك بالطعام الصحي

عندما تقوم بتمارين الكارديو، تصبح شبه مهووس بالسعرات الحرارية وتعمل على ألا تتخطى 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 اليه جسمك ليستفيد من التمرين الذي يقوم به. عندها تزيد كمية الطعام التي تتناولها دون ان تشعر بالذنب.

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