



## فیتنس بانوان

فیتنس بانوان در بعد جسمانی و روان شناختی موجب زیبایی و تناسب اندام تقویت و درمان جسم، آرامش روان و اعصاب، افزایش اعتماد به نفس، تخلیه انرژی و عامل پیشگیری از استرس و افسردگی در زندگی روزمره می شود و نیز در بعد اجتماعی تاثیرات فراوانی بر زندگی اجتماعی بانوان دارد، به طوری که ورزش موجب جلوگیری از آسیب اجتماعی، افزایش تعاملات اجتماعی، گذران اوقات فراغت، کارایی در زندگی روزمره و سلامت و نشاط اجتماعی است.

عدم تحرک در زنان ایرانی باعث شیوع پوکی استخوان و روماتیسم مفصلی شده است. زنان به اشتباه بر این باورند که ورزشکاران زن دارای بدنی مردانه و خشن هستند. در واقع وجود هورمون تسترون در بدن مردان باعث عضلانی شدن بدن آنها می شود. تمرینات شدید ورزشی، میزان ترشح و تولید این هورمون را در بدن مردان افزایش می دهد. در حالی که مقدار این هورمون در بدن زنان بسیار کم است. افزایش فعالیت بدنی برای زنان تاثیری در افزایش میزان ترشح این هورمون ندارد.

بدن متناسب می تواند آرزوی هر زنی باشد. داشتن اندام دلخواه، چربی سوزی و افزایش توانایی بدن فلسفه هر ورزشی است. فیتنس علاوه بر چربی سوزی اندامی موزون و هماهنگ می سازد. **فیتنس بانوان** چربی دور عضلات را کاهش می دهد و عضلات را سفت کرده و مانع افتادگی عضله می شود.

**فیتنس بانوان** با هدف تناسب و فرم دهی به اندام صورت می گیرد و از وزنه های سنگین استفاده نمی شود. **فیتنس بانوان** با چربی سوزی و کاهش کالری همراه است و اندامی زیبا و متناسب را به شما هدیه می دهد.

از آنجا که هدف **فیتنس بانوان** حجم دهی عضلات نیست، عضلات کمتری درگیر می شود و با انجام حرکات کششی و ورزش های هوازی قدرت عضلات افزایش می یابد. فرم دهی به پاها انجام گرفته و شکم عضلانی می شود. فیتنس بانوان باعث افزایش تراکم استخوان ها می شود.

و خطر ابتلا به امراضی چون ناراحتی های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان روده بزرگ کاهش می یابد. کاهش کلسترول، بالا بردن میزان انرژی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس، از بین بردن افسردگی و در نهایت آرامش و کنترل وزن از اثرات **فیتنس بانوان** است.

**فیتنس بانوان** با هدف انجام تمرین های زیاد و طولانی انجام نمی گیرد و تمرین هایی آهسته است که باید تداوم داشته باشد. بهتر است تمرین با کمک یک مربی انجام شود و از داروهای چربی سوز استفاده نکنند. چنانچه برنامه های تمرینی، متناسب با شرایط و ویژگی های منحصر به فرد هر فرد به درستی تنظیم شده باشند و فرد نیز از الگوی صحیح تمرین پیروی کند و برنامه غذایی مناسب و متناسب داشته باشد بدون استفاده از قرص های چربی سوز می توان به فرم بدنی ایده آل رسید. مصرف دارو در فیتنس جایی ندارد.