

5 דברים שחשוב לדעת על אימוני כושר

כמה פעמים עסקתם באימון פיזי מכל סוג ושאלתם את עצמכם 'מדוע אני בכלל צריך את האימונים האלה' או 'למה בכלל מועילים לי האימונים?'. מחשבות מסוג זה עוברות בראשם של אנשים שמתאמנים בכל שבוע, אבל לא ממש יודעים מהן התועלות של אימון כושר מלבד התועלות הברורות כמו: הרזייה וחיטוב הגוף. מחשבות מסוג זה מובילות לעיתים לירידת המוטיבציה וויתור על אימוני הכושר לחלוטין!

אימון כושר הופך את חיינו לטובים ואיכותיים יותר והוא מכניס אותנו לתהליך נפלא בו אנו מתחזקים את גופינו באופן יומיומי או שבועי. לאימון השפעות רבות על הגוף והנפש, וכדי לדעת קצת יותר (ועל מנת שלא תפסיקו את אימון הכושר לכם...) קיבצתי עבורכם 5 דברים שחשוב לדעת על אימוני כושר:

כושר מסייע ירידה במשקל – אחת הסיבות הברורות באימוני כושר היא כפי שצינתי ירידה במשקל. אימונים במכוני הכושר, במכשירים אימוני כושר מחוץ לבית, בבית ובחוגים – עוזרים מאוד לאנשים שמשקלם גבוהה לרדת במשקל במהירות לעומת עוד דיאטה נטולת כושר, שאחריה שבים למשקל הקודם תוך זמן קצר. אימון כושר טוב עוזר להאיץ את קצב חילוף החומרים ובכך מסייע בתהליך ההרזיה.

באמצעות כושר ניתן להפחית לחץ הנפשי – אימוני כושר מסייעים לנו להשתחרר מלחץ נפשי שבו אנו נמצאים ביום יום. לעתים קרובות, הלחצים מורגשים באזור העורף והשכמות. אימון במכשירים או שיעורי יוגה, מדיטציה, דמיון מודרך ופילאטיס מסייעים רבות להפחתת הלחץ הנפשי. האימון מעב את יצירת ההורמונים השלייליים, שגורמים ללחץ נפשי ולדיכאון, ומשחרר אנדורפינים שגורמים לתחושת עונג, שמחה והקלה.

כושר מסייע לשיפור במערכת העיכול – פעילות גופנית מפעילה את כל השרירים בגוף וגם את שרירי מערכת העיכול. בגוף יש לא מעט שרירים אשר מצויים במערכת העיכול ואימון השרירים עוזר לחזק ולשפר אותם, ותורם לפעולה תקינה של מערכת העיכול שלכם.

באמצעות כושר ניתן ליהנות משינה טובה יותר – אימון גופני עוזר לשפר את איכות השינה. ככל שתתאמנו יותר ותקפידו על כך, כך השינה שלכם תהיה עמוקה יותר ולא תקומו באמצע הלילה. שינה עמוקה תעזור לכם להתעורר בבוקר רעננים ואנרגטיים. את האימון מומלץ לבצע כמה שעות טובות לפני השינה ולא בסמוך לה.

כושר עוזר להורדת שומנים בדם – אימוני כושר מכל סוג מעלים את רמת הכולסטרול הטוב בדמנו ומפחיתים את הכולסטרול הרע, שכולל את הטריגליצרידים. בכך עוזר האימון לאיזון רמת השומנים בדם. ככל שמתאמנים מספר פעמים רב יותר בשבוע עולה הכולסטרול הטוב, כך שבסופו של דבר, הוא מתקזז עם הכולסטרול הרע ולנו יש פחות שומנים רעים בגוף.

כעת, שאתם כבר מודעים להשפעות החיוביות של כושר על חייכם, אתם כבר יודעים כי חשוב להתמיד באימון כושר יומי או שבועי. האימון יחזק את גופכם יטיב עם מצב הרוח שלכם, וישפר את איכות החיים שלכם.

אם אתם מעוניינים במידע נוסף על כושר והשפעותיו על הגוף ושיפור חיי היומיום שלכם, אני כאן עבורכם.

