طريقة تسهل عليك تضخيم العضلات



هناك الكثير من العوامل التي يجب مراعاتها أثناء عملية التدريب الرياضي وخاصة تضخيم العضلات في صالات الألعاب الرياضية، فهناك عوامل مهمة وأشياء يجب علينا الإنتباه لها والتي يغفل عنها الكثير من الممكن أن تؤدي إلى مشاكل في العملية التدريبية وتؤثر على صحة العضلات وعلى سبيل المثال عملية التنفس، لا تقلل منها فهي من أهم العوامل التي تساعد على بناء العضلات.

فطريقة التنفس أثناء العملية التدريبية لها أهمية كبيرة وليس فقط في بناء العضلات بل في جميع الرياضات، فهناك دائما مرحلتان للتنفس أثناء شد أو دفع الثقل ورجوعه إلى نقطة البداية مرة أخرى، فعلى المتدرب أخذ الشهيق في المرحلة الأولى ودفعه خارج الرئة في المرحة الثانية، وهو ما يساعد على ضخ كمية كبيرة من الأكسجين للعضلات والذي بدوره يساعد على نقل كمية أكبر من الدم إلى العضلة العاملة فيساعد كثيرا على حمل أثقال أكبر وايضا تغذية العضلة بطريقة أفضل.

ومن الأخطاء الشائعة في ذلك الموضوع هو حبس النفس داخل الجسم وعدم إخرجه وهذا يسبب الكثير من الأعراض مع الإستمرار مثل زيادة ضغط الدم أثناء التدريب مما يسبب الصداع وأيضا هناك بعض الحالات تصل إلى التمزق في عضلات البطن، فيجب تنظيم التنفس واللجوء إلى مدرب الصالة للتعرف منه على طرق التنفس الصحيحة.