Бодибилдинг как способ поддержания женственности

Существует большое число упражнений с гантелями и штангой. Однако, как показывает практика, большинство женщин сторонятся подобных упражнений, считая, что из-за них они станут обладателями больших мускул и совершенно потеряют женственность. При этом они не учитывают тот факт, что для достижения такого результата необходимы продолжительные тренировки, которые занимают ни один год. Именно поэтому, ответ большинства тренеров на вопрос, стоит ли заниматься бодибилдингом для поддержания женственной фигуры, положительный.

Если занятия с нагрузками дают женщинам скорый прирост мышечной массы, то почему тогда ни в одном спортивном зале не наблюдается большое число мужественно мускулистых женщин? Все дело в том, что для получения такой мускулатуры необходимы не только интенсивные многолетние тренировки, но и наследственность, а также нужно иметь уровень мужского гормона (тестостерона) выше среднего. Основная причина, почему женщинам трудно развить такие же мускулы как у мужчин заключается в том, что у большинства женщин уровень тестостерона ниже в 20-30 раз.

Если говорить о женственности, то она относительна. За всю историю идеал женственности менялся и не раз. Одно время предпочтение отдавалось подтянутым тренированным девушкам, потом в моду на долгое время вошли худышки, сейчас снова наблюдается тенденция поддержания спортивной фигуры. Кроме того, многие культуристки больше внимание уделяют не своей внешней форме, а делают акцент на самоощущения.

Таким образом, если женщина стремится к спортивной фигуре, при этом желая сохранить женственность, она не должна опасаться занятий бодибилдингом. Цель бодибилдинга – продемонстрировать наилучший результат, на который вы способны. Бодибилдинг способствует укреплению здоровья и позволяет лучше себя чувствовать.