

## گفت و گو با ووشو کاران بهابادی نقش و جایگاه خانواده در موفقیت ورزشکاران

خانواده ها نقش بسزایی در موفقیت ورزشکاران دارند.

به گزارش خبرگزاری گروه ورزش گزارش خبر ، بدنسازی که پرورش اندام یا زیبایی اندام نیز نامیده می شود، یک فعالیت ورزشی است که به صورت هدفمند به انجام تمرینات مختلف برای افزایش حجم و قدرت عضلات بدن . هدف اصلی این ورزش، تقویت عضلات و بهبود شکل بدن است.

در این نوع ورزش، افراد از وزنه ها و دستگاه های ورزشی برای تحریک و تقویت عضلات استفاده می کنند. برنامه های بدنسازی معمولاً شامل تمرینات متنوعی مانند کشش وزنه، انجام حرکات و تمرینات افزایش انعطاف و تعادل است. این تمرینات در کنار یک برنامه غذایی مناسب، به افراد کمک می کنند تا علاوه بر افزایش حجم عضلات، وزن مناسب خود را حفظ کرده و سلامت عمومی خود را بهبود بخشند.

این رشته ورزشی نه تنها به جلوگیری از بیماری های مختلف، بلکه بهبود استقامت فیزیکی و روحی، افزایش انرژی و ایجاد احساس رضایت و اعتماد به نفس نیز کمک می کند.