

## **ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ**

Η **μυϊκή ενδυνάμωση** περιλαμβάνει ένα σύνολο ασκήσεων που έχουν ως σκοπό την τόνωση των μυών του σώματος, έτσι ώστε ο οργανισμός να αντιστέκεται στις εξωτερικές επιβαρύνσεις ή να υπερνικά την κούραση με προσπάθεια καταβολής δύναμης μεγάλης διάρκειας. Η σειρά των ασκήσεων και οι επαναλήψεις της κάθε άσκησης είναι τέτοιες, έτσι ώστε να μην καταπονούν τις αρθρώσεις του σώματος και να μην δημιουργούν αισθήματα μυϊκής κόπωσης ή εξάντλησης στον αθλούμενο.

Τα οφέλη είναι πολλαπλά όπως:

1. αυξάνει την ικανότητα των μυών να ασκούν ή να δέχονται πιέσεις χωρίς να κουράζονται και να καταπονούν τις αρθρώσεις του σώματος
2. αυξάνει τη δύναμη
3. αυξάνει τη μυϊκή μάζα του σώματος και μειώνεται το λίπος
4. αυξάνει τις καύσεις του οργανισμού
6. βελτιώνει την μυοσκελετική κατάσταση του σώματος,
7. βελτιώνει άλλες ικανότητες του σώματος π.χ. ευλυγισία και ισορροπία,
8. βελτιώνει το αίσθημα ευεξίας.