

4 ورزش برتر برای کالری سوزی

با اینکه کم کردن وزن يك فرمول اسرارآمیز دارد (به همین سادگی: باید بیشتر از مقداری که کالری مصرف می‌کنید، کالری بسوزانید)، اما روش‌های هوشمندانه‌تر و سریع‌تری هم برای رسیدن به اهدافتان وجود دارد.



با اینکه کم کردن وزن يك فرمول اسرارآمیز دارد (به همین سادگی: باید بیشتر از مقداری که کالری مصرف می‌کنید، کالری بسوزانید)، اما روش‌های هوشمندانه‌تر و سریع‌تری هم برای رسیدن به اهدافتان وجود دارد. 6 ورزش زیر، کارآمدترین تمرینات ورزشی برای کالری سوزی و لاغری شناخته شده‌اند. یکی از این ورزش‌ها یا ترکیبی از چند مورد را به طور منظم انجام دهید و خودتان شاهد پایین آمدن سریع وزن‌تان باشید.

1. کیک‌بوکسینگ: 800 کالری در هر ساعت

کیک‌بوکسینگ ورزشی بسیار عالی است که روی کل بدن کار می‌کند چون باید از همه گروه‌های عضلانی اصلی بدن استفاده کنید و تمرینات این‌تروال را هم شامل می‌شود. ضربان قلب شما چندین بار در طول جلسه تمرین بالا رفته و ثابت می‌شود که برای کم کردن وزن بسیار عالی است.

2. دوچرخه‌سواری یا اسپینینگ: 700 کالری در هر ساعت

با شرکت در کلاس‌های اسپینینگ یا دوچرخه سواری در هوای آزاد تا 700 کالری در ساعت بسوزانید. فقط باید دقت کنید که در ساعت 22 تا 25 کیلومتر راه بروید تا 700 کالری را کامل بسوزانید.

3. طناب زدن: 780 کالری در هر ساعت

فقط 10 دقیقه زمان دارید؟ با این وقت کم هم می‌توانید کالری سوزی کنید. این فعالیت که باعث می‌شود در هر 10 دقیقه 130 کالری بسوزانید، برای لاغری بسیار موثر است. برای سوزاندن همین میزان کالری باید با سرعت 8 دقیقه در مایل بدوید. به همین دلیل طناب زدن روش بسیار خوبی برای شروع يك برنامه ورزشی برای تناسب‌اندام برای آندسته از افرادی است که استقامت لازم برای حفظ سرعت بالا در دویدن به مدت طولانی را ندارند. ماهیت این فعالیت به طریقی است که علاوه بر کالری سوزی بر توده استخوانی خود افزوده و سلامت استخوان‌هایتان را هم بالا می‌برد.

4. دو: 650 کالری در هر ساعت

يك فرد 65 کیلوگرمی یا سرعت 10 دقیقه در مایل برای يك ساعت تا 650 کالری می‌سوزاند. اما اگر تازه‌کار باشید، دویدن پشت‌سرهم برای يك ساعت کاری بسیار دشوار است. می‌توانید با استفاده از این‌تروال‌هایی از راه رفتن در فواصل دویدن‌ها کم‌کم قدرت قلبی-عروقی خود را بالا ببرید. بعنوان مثال، سه دقیقه بدوید، يك دقیقه راه بروید. اینکار استقامت شما را افزایش داده، زمان ریکاوری ضربان قلبتان را کاهش داده و چربی سوزی می‌کند.