

۱۰ فعالیت موثر برای لاغر شدن

این نباید تنها حرکت ورزشی شما باشد، اما نتایج آن قطعا مفید خواهد بود. بجای استفاده از پله برقی یا آسانسور با پای خود از پله بالا بروید. عادت کنید...



۱۰) بالا رفتن از پله یا دور پارک کردن

این نباید تنها حرکت ورزشی شما باشد، اما نتایج آن قطعا مفید خواهد بود. بجای استفاده از پله برقی یا آسانسور با پای خود از پله بالا بروید. عادت کنید اتومبیل خود را دورتر از محلی که کار دارید پارک نمایید تا مجبور شوید بیشتر پیاده روی کنید. سعی کنید بعد از خوردن غذا حداقل به مدت ۱۵ دقیقه راه بروید. این عمل هر روز بر مقدار کالری سوخته شده می افزاید.

۹) بلند کردن وزنه

زمان تمرینات وزنه برداری اگر بصورت صحیح انجام گیرد کوتاه خواهد بود، بنابراین مقدار کالری سوخته شده کمتر میباشد. اما احساس رضایت و سلامتی به دلیل آزاد شدن اندورفین ناشی از فعالیت سنگین، در نوع خود محرکهایی بسیار شگفت انگیز بشمار می آیند. به علاوه بلند کردن وزنه پی ریزی خوبی برای انجام فعالیتهای دیگر میباشد.

۸) قدم زدن

شما باید سعی کنید که پیاده روی خود را به "پیاده روی قدرتی" تبدیل نمایید. برای سوزاندن واقعی کالری باید میزان فشار را در انجام فعالیت ها به مقدار قابل توجهی افزایش دهید. این عمل را می توان از طریق پیاده روی در سربالایی و یا قدم زدن با سرعتهای متفاوت در دوره های زمانی معین انجام داد. این فعالیت است که در هر زمانی از سال قابل انجام است، حتی زمانی که به مسافرت میروید. پس این ورزشی است که قادرید در تمام عمر به آن مبادرت ورزید. اگر قدمهای خود را سریع و تند بردارید می تواند ظرف نیم ساعت تا ۱۸۰ کالری بسوزانید.

۷) استفاده از دستگاه ورزشی دوچرخه و دویدن درجا

دستگاه های دویدن درجا هنوز هم بسیار متداول بوده و جدید تر از آن یعنی دوچرخه درجا فوق العاده است. دوچرخه های درجا می توانند به عنوان تمرین دهنده تمامی اعضای بدن مورد استفاده قرار گیرد. این ماشینها برای دوندگانی که میخواهند از آسیب دیدن مفاصل خود جلوگیری کنند نیز مفید می باشند. با آنها میتوانی ظرف نیم ساعت تا ۳۰۰ کالری بسوزانید.

۶) صخره نوردی و قایقرانی

دوست دارید در حین ورزش از بالا تنه ای تنومند نیز برخوردار گردید؟ صخره نوردی و قایق رانی راه حل این مسئله است. هر دوی این فعالیت ها به بالا تنه ای قوی نیاز داشته و کالری زیادی را می سوزانند. یکی از آن دو را انتخاب کرده و در هر نیم ساعت بین ۳۰۰ تا ۳۸۰ کالری از دست دهید. شما برای این کار نیاز به تجهیزات مخصوص به هر یک از این دو ورزش خواهید داشت.

۵) اسکی

اسکی یکی از ورزشهای بسیار مفید برای سوزاندن کالری است. این ورزش هم بالاتنه و هم پایین تنه را تحت تاثیر قرار داده و ضربان قلب را بالا می برد. به طور متوسط نیم ساعت آن تقریباً ۳۳۰ کالری می سوزاند.

۴) کیک بوکسینگ (بوکس همراه با ضربات پا)

وقتی صحبت از ورزشهای تقویت نفس می شود، کیک بوکسینگ بصورت بارز مطرح می گردد. به عنوان یک مزیت مضاعف، بسیاری از کلاسهای این ورزش شامل تمرینات قدرتی و انعطاف پذیری نیز میشوند. شما می تواند به ازای هر جلسه، بسته به میزان فشردهگی تمرین، بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بسوزانید.

۳) دوچرخه سواری

این ورزش چه توسط دستگاههای ثابت خانگی و چه بوسیله دوچرخه های واقعی خارج از منزل، یک فعالیت تنفسی عالی می باشد. کلاس های دوچرخه سواری ثابت امروزه بسیار متداول شده است؛ در خیلی از باشگاه ها باید ۲۴ ساعت قبل از حضور در کلاس ثبت نام نمایید. همانند ورزشهای دیگر این نیز دارای تنوع زیاد در فشار وارده بر بدن است که میزان سوختن کالری رابه شدت تغییر می دهد؛ استقامت، سرعت، پرش و از این قبیل. معمولا می توانید به ازای هر نیم ساعت ۲۰۰ الی ۴۰۰ کالری بسوزانید.

۲) دویدن

دویدن تقریباً در هر محلی آسان است-- تنها چیزی که نیاز دارید یک پیاده رو و یک جفت کفش مناسب دو می باشد. می توانید میزان قابل توجهی کالری را از دست بدهید-- تقریباً ۳۰۰ کالری یا بیشتر در هر نیم ساعت. حتی می توانید این مقدار را با ایجاد وقفه و دویدن در مناطق سربالایی افزایش دهید. برای این منظور باید پاهایی قوی داشته باشید. پرورش قدرتی اندام مهمترین مسئله برای پیشگیری از صدمات حاصل از ورزش دو است.

۱) کار با وزنه

شماره ۹ نیز همین بود. درسته؟ خوب، ورزش وزنه برداری فقط میزان محدودی کالری را می سوزاند. اما هیچ چیزی بهتر از کار با وزنه باعث تقویت بافت‌های عضلانی بدن نمی شود؛ و هیچ چیزی بهتر از عضلات قوی باعث سوختن کالری نمی گردد. در واقع تقریباً هر نیم کیلو عضله بین ۵۰ تا ۶۰ کالری در روز می سوزاند. بنابراین در طول یک سال ۵ کیلو گرم عضله جدید حداقل بین ۲۵ تا ۳۰ کیلو گرم از وزن کم میکند!

اگر قبلاً فاقد تمرینات منظم بوده اید، مهم است که پیش از آغاز هر برنامه ورزشی جدید با پزشک خود مشورت کنید. همچنین باید میزان محدوده ضربان قلبتان را هنگام ورزش محاسبه کنید و مطمئن گردید که در محدوده ایده آل خود قرار دارید. این محدوده را می توانید با کسر کردن سن خود از عدد ۲۲۰ و ضرب آن در عددهای ۰.۶۰ و ۰.۸۵ برای یافتن حد پایین و حد بالای ضربان قلب محاسبه نمایید. همچنین ساختار بدنی خود را مورد آزمون قرار دهید تا بدانید که چقدر چربی می سوزانید نه اینکه صرفاً چقدر وزن کم می کنید. این تنها روش واقعی برای آمار گرفتن از پیشرفتتان است.

از میان این ۱۰ ورزش مؤثر برای کاهش چربی، حداقل باید یکی از آنها مورد علاقه شما باشد. سعی کنید یک یا دو دوست که میتوانند شما را در حفظ انگیزه یاری نمایند پیدا کنید.

تمرین خوبی داشته باشید!