

الرياضة من دون حماية لا تخلصك من دهون الخصر

تثير دهون الخصر قلق وانزعاج كثيرات من السيدات حتى اللاتي يمارسن الرياضة لأنها من الدهون التي يصعب التخلص منها، إذ لا تكفي التدريبات والتمارين التي تستهدف تحريك الخصر وحدها بل يجب أن تكون مدعومة بنظام غذائي صحي يعمل على تسهيل حرق وإذابة الدهون.

لندن - يعتقد كثيرون أن تمرين عضلات البطن قادر على حرق الدهون المكسدة في الخصر والمنطقة التي تسمى مقابض الحب، لكن قد يصعب التخلص منها إذ يجب استهدافها بدرجة. ويمكن استهداف الدهون في منطقة الخصر، ولكن لا يمكن أن تنجح العملية سوى بالتمارين الرياضية والنظام الغذائي معاً. ونسمع جميعاً أن اكتساب بطن بارزة يبدأ من المطبخ، وللأسف، يعد هذا صحيحاً. ويمكن الالتزام بالتمارين الرياضية من الصباح حتى المساء، ولكن لن تتخلص من الدهون الزائدة ما لم تتبع نمطاً غذائياً صحياً، ولن ترى عضلات بطنك مشدودة ومسطحة.

إليك أفضل استراتيجيات لتحسين شكل جسمك.
الخطوة 1: تناول الطعام الصحي والمغذي المتكون من الخضار الورقية والحبوب الكاملة.

الخطوة 2: التزم بالتمارين لمدة 30 دقيقة كل يوم. إذا كنت من محبي الرياضة، يمكنك تقسيم وقتك لتقريب 6 أيام في الأسبوع. وقد وجدت دراسة أجرتها جامعة ديوك في مدينة دورهام بولاية كارولاينا الشمالية الأمريكية فائدة في المشي لمدة 30 دقيقة على مدار ستة أيام في الأسبوع إذ تحذ هذه الممارسات من تكون دهون البطن على مدى 8 أشهر.

الخطوة 3: جرب تمرين مقابض الحب لمدة 10 دقائق 3 مرات في الأسبوع. ارفع حديد الأوزان بيد واحدة، قف مع ترك مساحة بين قدميك وركز وزنك على ساقك اليسرى، ثم ابدأ برفع الوزن بيدك واحرص على الاعتماد على كتفك الأيسر. بعد ذلك، حرك الوزن كما لو كنت ستقطع شجرة. اسمح للقدمين والركبتين بالدوران. وافرغ الوزن إلى كتفك الأيسر وكرر.



الأغذية الغنية بالبروتينات تخفض الوزن بفعالية

تتناول الأغذية الغنية ببروتين سيسترين، يساعد على تخفيض الوزن بفعالية، لأنها تحفز عملية حرق الدهون

لا نحرّم الجسم من الأحماض الأمينية يجب تناول صدر الدجاج مع البيض، الذي يربعه من البروتين وكذلك جبن بارميزان الذي يحتوي 100 غرام منه على 38 غراماً من البروتين.

وهذا النوع في النظام الغذائي هو أكثر فائدة للجسم من تناول البيض بكميات كبيرة. مع العلم أن الإنسان يحتاج يومياً إلى 80 غراماً من البروتين.



واشنطن - يعتبر البيض أفضل مادة غذائية متوازنة تحتوي على المواد المغذية الضرورية لبناء العضلات، وهو من أكثر المواد الغذائية التي يعتمد عليها الرياضيون وكل المهتمين بالحفاظ على رشاقة أجسامهم.

وتكشفت دراسة جديدة أجراها علماء في جامعة ميشيغان الأمريكية، أن تناول الأغذية الغنية ببروتين سيسترين، يساعد على تخفيض الوزن بفعالية، لأنها تحفز عملية حرق الدهون.

ولهذا السبب يتناول الرياضيون البيض بكميات كبيرة وفي فترات الاستراتيجية يتناولون مشروبات من مكملات غذائية أساسها هذا البروتين، ولكن اتضح مؤخراً وجود بدائل غذائية تحتوي على نسبة عالية من البروتين أكثر من البيض.

ومن أبرز هذه المواد الغذائية بذور البيلتين، التي تحتوي 100 غرام منها على 24 غراماً من البروتين وفي 100 غرام من الفول السوداني

25 غراماً من البروتين، وفي نفس الكمية من اللوز 20 غراماً من البروتين وفي رقائق الصويا 40 غراماً. وتحتوي البيضة الواحدة على 13 غراماً من البروتين، ولكن من أصل حيواني، وليس من أصل نباتي كما في المواد المذكورة أعلاه. لذلك لكي

التمارين المنزلية في مرحلة العزل وسيلة لتفادي ازدياد الوزن

وزن الجسم والأدوات المنزلية تكفي للقيام بتدريب شامل في البيت



رشاقة بالإمكانات المتاحة

خاصة عند دمجها مع مجموعة من التمارين الأخرى، تدريباً جيداً، حتى دون تخصيص الكثير من الوقت أو المساحة.

ويقدم غولديبيرغ مثلاً قائلاً "بدلاً من أداء تمرين يتكون من سلسلة من 10 تمارين قرفصاء منغلطة مع القفز، مر بعدها إلى سلسلة من 10 تمارين قرفصاء عادية وأخيراً اخفض نفسك إلى القرفصاء واحتفظ بهذا الوضع لمدة 15 إلى 30 ثانية. كرر التمرين عدة مرات لتدريب شامل". ويعتبر غولديبيرغ أنه طالما يتحرك الشخص ويقبل شيئاً يزيد من معدل ضربات قلبه، حتى ولو قليلاً، لفترة زمنية كبيرة، فإنه سوف يستفيد.

ابتكر أكسسوارات اللياقة

يؤكد العديد من المدربين أنه للقيام بالتمارين الرياضية فإننا لا نحتاج أكثر من أوزان أجسامنا لكي نتدرب، لكن إذا أردنا التنوع فإن بعض الأشياء والأغراض الموجودة في البيت يمكن أن تساعدنا في التدريب في المنزل بانتظار العودة للقاعات الرياضية.

ويمكن استخدام كرسي لدعم تمارين القرفصاء: قف في الأعلى وانزل حتى تلامس الأقدام المقعد، ويمكنك أيضاً استخدام كرسي أو أريكة للقيام

بتمارين للجزء العلوي من الجسم: ضع يديك خلفك على الكرسي، والقدمين في الأمام، وقم بثني مرفقك ببطء للزول، ثم الرجوع لأعلى بثني الياقين والقدمين. أما إذا كنت ترغب في رفع الأثقال، ففكر في استخدام مكنسة بدلاً من الدمبل لتمارين القرفصاء، هي بالتأكيد أقل صعوبة ولكنها يمكن أن تساعد حتى تتمكن من العودة إلى صالة الرياضة. وإذا كنت ترغب في زيادة الوزن، فيمكن أن تساعد القليل من لترات الماء أثناء تمارين القرفصاء أو الاندفاع أو أي تمرين آخر.

ويوصي غولديبيرغ بأن تكون مبدعاً وأن تقوم ببعض الأبحاث للعثور على خيارات أخرى. ويمكن أن يكون الإنترنت مصدراً رائعاً للعديد من الأفكار والابتكارات حيث من السهل العثور على التمارين مجاناً. وتوجد على يوتيوب مجموعة كبيرة من مقاطع الفيديو مع اقتراحات التدريب ومراحله.

وبعض النظر عن المكان الذي تتدرب فيه، خاصة إذا كان البيت، حافظ على العادات الصحية الجيدة مثل غسل يديك والحصول على قسط كاف من النوم وتناول الطعام الصحي.

تكرار التمرين من خمس إلى عشر مرات، ثم استمر بنفس العدد من تمارين الضغط والقرفصاء وحركات متسلسلة الجبال، ويقول كسر التمرين عدة مرات للحصول على تدريب شامل. وإذا كنت تبحث عن تحد حقيقي، يمكنك التفكير في تدريب جيف جيرموند، المختص في رياضة "كروس فنت"، والذي يتكون من القيام بتكرار تمرين بيربي بين 100 و150 مرة. ويقول جيف جيرموند "حاول أن تعيد التمرين مئة مرة في أقل من 5 دقائق، وهو أمر صعب للغاية".

إذا كنت تكره تمرين بيربي أو تريد التنوع في نشاطك البدني، فيمكنك أن تقوم بالتمارين التي تركز على وزن الجسم والتي تحرك أجزاء أخرى من الجسم وتقوم على درجات مختلفة من الصعوبة. يقول براين غولديبيرغ "تمارين القرفصاء، على سبيل المثال، يمكن أن يقوم بها أي شخص وفي أي مكان. هذه التمارين بجانب تمارين متسلسلة الجبال أو تمارين الاندفاع التي تقوي عضلات الفخذ أو تمرين الضغط تعد أساسية وتصلح للدمج في حصص تدريب مختلفة للحصول على تدريب سريع وفعال في المنزل".

تمارين الضغط والقرفصاء

ولخوض تحد أكبر، يوصي غولديبيرغ بإضافة تمرين متساوي القياس لهذه الحركات في الجزء السفلي من القرفصاء أو تمرين الاندفاع، ابق على هذا الوضع لدفع عضلاتك للعمل بجدية أكثر. يمكنك أيضاً إضافة حركة قوية أثناء القرفصاء أو الاندفاع، أي عند الهبوط تتوقف في منتصف الطريق نحو وضع الوقوف. ويمكن أن يساعد ذلك في جعل الحركة البسيطة أكثر صعوبة للرياضيين أو الأشخاص المعتادين على التدريب.

وإذا كنت قلقاً من أنك لن تتمكن من ممارسة التمارين الهوائية، فاضف قفزة إلى بعض الحركات مثل القرفصاء أو الاندفاع لرفع معدل ضربات قلبك، ويمكن أن تمنحك هذه الحركات

فرض الانتشار المطرد لكورونا حول العالم على الكثير من الناس ملازمة المنازل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى، لكن المولعين بالتمارين الرياضية والمتدربين الذين يواظبون على تمارينها ضرورية لنمط حياة صحي يحتارون في كيفية مواصلة تدريباتهم والمحافظة على لياقتهم البدنية بل ويرون الرياضة وسيلة لتقوية مناعتهم وللترفيه.

واشنطن - يوصي خبراء الصحة منذ ظهور وباء كورونا في أكثر من دولة الناس بتجنب الخروج من البيت إلى أماكن التجمع ومن بينها صالات الرياضة، ويرجعون أن تكون خطيرة في مستوى انتقال العدوى بالكورونا حيث يجتمع عدد من الأشخاص في مكان مغلق ويمارسون تدريباتهم الرياضية ويتنفس معظمهم بقوة وعلى مسافات قريبة من بعضهم، كما يتقاسمون الات ووسائل التمارين المختلفة ومعلوم لدى الجميع أن فايروس كورونا ينتقل عبر الهواء وملامسة الأسطح ويعيش فيها فترة زمنية طويلة خاصة إذا كانت رطبة. ولا يعني تجنب العدوى والوقاية من الإصابة بالكورونا التضييق بالأهداف التي تتعلق باللياقة البدنية والصحة وخسارة الفوائد الحاصلة من مختلف الأنشطة البدنية والاكتفاء بالجلوس في البيت وربما زيادة القلق والتوتر واكتساب المزيد من الوزن بسبب قلة الحركة.

ويبدأ التمرين بثني الساقين ثم اليدين على الأرض، ثم رمي القدمين إلى الخلف للوصول إلى وضع اللوح الخشبي، ثم العودة إلى وضع القرفصاء قبل الوقوف في الأخير. ولا يتعين عليك تكرار هذه الحركة 100 مرة في الصباح (على الرغم من أن هذا هو ما يوصي به العديد من خبراء اللياقة البدنية).

وينصح غولديبيرغ بالبدء بسلسلة من ألعاب بيربي التي ستكون صعبة ولكنها قابلة للتنفيذ بالنسبة لك اعتماداً على مستوى لياقتك، وفي البداية يمكن



ببربي أفضل تمرين لتشعر أنك استفتدت بما يعادل قيمة الأموال التي خصصتها للرياضة بغض النظر عن موقعك في البدنية

تمارين «بيربي»

يؤكد خبراء اللياقة أن هناك الكثير من التمارين الرياضية التي يمكن ممارستها بالمنزل وبوسائل بسيطة من أجل الحصول على تدريب شامل للجسم، ومن بينها تمارين «بيربي» والتي يعتبرونها الأفضل في المنزل. ووفق تصريح الممرن الشخصي براين غولديبيرغ لموقع «بيزنس إنسايدر» الأميركي، إذا كانت حصّة من التدريب المنزلي لا يمكن أن تعوض حصّة من التمارين المكتفة لشدة العضلات، فإن العديد من الطرق البسيطة تساعدنا على ممارسة الرياضة والاستفادة منها في صالون البيت.

ويوضح غولديبيرغ قائلاً "لست بحاجة إلى صالة رياضية للحصول على اللياقة البدنية، إلا إذا كنت من محبي رفع الأثقال.. وحتى الشخص العادي يمكن أن يكون في حالة صحية وبدنية جيدة داخل حدود بيته". وينبغي أن تكون تمارين بيربي في أعلى القائمة. ويفيد غولديبيرغ

