

حرق دهون الجسم يساهم في بروز العضلات بشكل مناسب

تمارين التنشيف ليست حركا على رياضات كمال الأجسام



حرق الدهون ضروري لجسم بارز العضلات

لممارسة الرياضة. مؤكداً على أن كمية الكربوهيدرات الضرورية هي النسبة التي تتبقى بعد طرح كل من البروتينات والدهون من كامل كمية السعرات الحرارية التي على الجسم الحصول عليها يوميا.

وتنصحوا باللجوء إلى مصادر البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية التي تساعد على الشبع لفترات أطول، مثل اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن، والزيوت النباتية والأفوكادو. ومحاولة الحصول على النسبة العظمى من الكربوهيدرات من الخضراوات والفواكه الطازجة.

ووضع خبراء اللياقة ضوابط للالتزام بها عند تطبيق نظام تنشيف الجسم من الدهون، ومنها، عدم تناول الطعام في فترة الساعتين التي تسبق القيام بالتمارين الرياضية، مفضلين التمرن على معدة فارغة. وتناول كميات كافية من الماء لتسريع عمليات الأيض في الجسم وممارسة الرياضة يوميا، واستهداف منطقة مختلفة من عضلات الجسم كل يوم.

إضافة إلى ضرورة تناول وجبة من الطعام كل ثلاث أو أربع ساعات يوميا أثناء أيام التنشيف، مفضلين توزيع حصص البروتينات على كافة وجبات اليوم، وتناول الحصص الأكبر من الكربوهيدرات في الفترة السابقة واللاحقة لفترة التمرين.

ما يتطلب تغييرا في نسب البروتينات والكربوهيدرات اللازمة للجسم. كما يرون أن تنشيف الجسم من الدهون لا يعني تجنب تناول الدهون، بل يجب أن يحصل الجسم يوميا على كمية معينة من الدهون للحفاظ على نشاط وسرعة عمليات الأيض.

عملية تنشيف الجسم تساعد في تخليصه من الدهون الزائدة حتى تبدأ العضلات بالظهور بشكل أكثر وضوحا

وينصح خبراء التغذية بالتركيز على تناول مصادر البروتينات كونها تساعد على تعافي العضلات وبناءها، كما أنها تستهلك كمية كبيرة من الطاقة والسعرات وتتطلب وقتا أطول للهضم. وحصد الخبراء كمية البروتينات بـ 2.5 غرام بروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم.

أما كمية الدهون فيجب أن تعادل من 20 إلى 30 في المئة من كمية السعرات التي تدخل الجسم. وأوصى الخبراء بالحرص على تناول الكمية الضرورية من الكربوهيدرات، معتبرينها الوقود الذي يحتاجه الجسم

يساعد في شد عضلات الذراعين وإبراز العضلات.

ويمكن للمرأة أن تجلس على الكرسي، وتمسك النقال بالكفين، (أو تقبل في كل كفة)، وتفتح ذراعها بشكل عمودي نحو السقف. وتحرص على أن يكون المرفقان مشدودين تماما. ثم تدبر ذراعها، دون تغيير وضع ذراعها العلويين، مع إعادة الانحناء للعودة إلى البداية. ويستهدف التمرين العضلة ذات الرأس الطويل.

ويوصي خبراء اللياقة بوضع برنامج غذائي وأخر خاص بالتمارين للحصول على نتائج إيجابية مع مراعاة بعض التدابير خلال وضع البرنامج. ومن التدابير الموصى بها اتباع تمارين الكارديو، ومن أهمها الدراجة الثابتة أو جهاز السير الموضعي والركض البطيء السريع يوميا. والتعرض للشمس للتحرق، والابتعاد عن المواد التي تحتوي على الدهون قدر المستطاع. وممارسة التمارين الخاصة بالبطن بشكل يومي وكذلك الحد من تناول الكربوهيدرات أو تناولها بشكل بسيط لأنها تتحول إلى دهون.

ويرى خبراء اللياقة أن مدة النظام المتبع في حرق الدهون تختلف من شخص إلى آخر وفق حالة الجسم، فبينما قد يحتاج البعض لاتباع نظام التنشيف بشكل متواصل لمدة تتراوح بين 12 و 16 أسبوعا، قد يحتاج البعض الآخر لاتباعه على فترات متقطعة لمدة 6 أشهر، وهو

ويمكن رفع اليد اليسرى، مع القدم اليمنى لضبع ثوان، ثم الهبوط بهما، والعكس بالعكس. وينصح بتكرير التمرين من 10 إلى 15 مرة، مع ضرورة أخذ قسط من الراحة.

أما تمرين سحاق الجماجم فيستهدف الرأس الطويل للعضلة ثلاثية الرؤوس ويعمل على شدّها وتقويتها. كما يساعد في شد عضلات الصدر.

ويمكن ممارسة تمرين سحاق الجماجم عبر استلقاء المرأة على ظهرها على مقعد، وإمساکها الحديد بقبضة وثيقة أعلى جبهتها مباشرة، مع ثني المرفقين بحيث يكون الذراعان في الأعلى

متعامدين مع السقف. والقيام بتصويب ذراعها، بحيث يكون الوزن فوق ذقنها، ثم الانحناء للعودة إلى البداية. والحرص على أن تكون راحة يدها في اتجاهها، وليس بعيدا. كما بعد تمرين الدمبل من التمرينات الهامة لتنشيف الجسم من الدهون، لاسيما في المنطقة العلوية من الجسم، حيث

تعتبر عملية حرق الدهون عملية معقدة وصعبة على الجسم وفق ما يؤكد خبراء التغذية واختصاصيو اللياقة البدنية، باعتبار أن الدهون تظل مختزنة بالجسم ما لم تتوفر عوامل تساعد على حرقها. وتساهم تمارين التنشيف في ذلك، وتتمارس وفق ضوابط محددة وهي ليست حركا على رياضات كمال الأجسام.

لندن - يُعتبر حرق الدهون من الجسم من الأمور الضرورية لأي شخص يمارس التمارين الرياضية أو يريد الحصول على جسم رشيق أو بارز العضلات مثل ممارسي رياضات كمال الأجسام الذين يرغبون بتحقيق البطولات.

ويعرف التنشيف على أنه عملية اتباع برنامج يحرق الدهون المتراكمة على العضلات التي تم بناؤها خلال التمارين حيث يلجأ الرياضيون لهذه الطريقة عند تراكم الدهون التي تخفي العضلات ولا تجعلها بارزة بالشكل المناسب.

وتعتبر مرحلة تنشيف الجسم إحدى المراحل الثلاث الضرورية في رياضات كمال الأجسام وفي رياضات أخرى أيضا.

وتساعد عملية تنشيف الجسم في تخليصه من الدهون الزائدة المتراكمة فيه كي تبدأ العضلات بالظهور بشكل أكثر وضوحا ولكي يظهر الشكل العام للجسم مشودا وخاليا من الترهلات.

مع مد ساقها، ثم القيام برفع الساقين بزاوية 45 درجة، ومد يديها بالوزن، والمحافظة على هذه الوضعية لبعض الوقت، ثم العودة إلى نقطة البداية، بالتدريج، وينصح خبراء اللياقة بتكرار التمرين لخمس مرات متتالية.

كما يعد تمرين اللوحة من التمارين الهامة التي تساعد على حرق الدهون من الجسم وهو تمرين سهل التطبيق وفعال في حرق دهون المعدة. ويعد الصمود لـ 30 ثانية عند ممارسة هذا التمرين من الإنجازات التي يمكن أن تقدمها المرأة لعضلات المعدة، في إطار المساعدة على التخلص من الدهون المخزنة في تلك المنطقة.

ويمكن للمرأة أن تستلقي على بطنها وترفع جسمها باستخدام اليدين والقدمين.



ويرى خبراء اللياقة أنه لخسارة كيلوغرام واحد من الدهون أسبوعيا، على الفرد أن يحرق يوميا ما يعادل 500 سعر حراري أكثر من السعرات التي تدخل جسمه، أو ما يعادل 3500 سعر حراري إضافي أسبوعيا مع حرق كافة السعرات التي تدخل الجسم يوميا.

الرجيم الكوري لجسم أكثر رشاقة خلال فترة قياسية

نوعا معيناً، بل يفضل تناول الطعام الملائم لصحة المرأة.

أما رجيم البطاطا الحلوة، فهو نوع من الأنواع المعتمدة لدى المشاهير خاصة. ويعتمد على إضافة البطاطا إلى الوجبات الرئيسية يوميا بشكل صحي، مع مراعاة توظيف الأطعمة الحارقة للدهون وخصوصا الخضراوات والفواكه قليلة السعرات الحرارية. كما يعتبر رجيم الخضراوات إحدى طرق الرجيم الكوري التي تشترط تناول السلطات والخضراوات الطازجة فقط مع الاستغناء التام عن السكريات، لخفض الوزن بشكل سريع. أما رجيم الماء فيعتبر من وصفات الرجيم الكوري القاسية التي تعتمد على تناول الماء فقط لمدة ثلاثة أيام، ثم تناول الفواكه في اليوم الرابع، وفي اليوم الخامس يقتصر على أكل الخضراوات فقط أو الزبادي منزوعة الدسم مع فواكه قليلة السعرات الحرارية.

وينصح في الرجيم الكوري بتجنب القمح الذي يحتوي على الغلوتين. وتوصف الحمية الخالية من الغلوتين للمصابين بمرض كرون، لكن يستطيع عامة الناس اتباعها، لأنها تحسن الصحة وتقلل الوزن وتزيد نشاط الجسم.

ريجيم الموز، وريجيم البطاطا وريجيم الخضراوات وريجيم الماء وهي وصفات منسوح بها للعرائس أيضا.

ويمكن للمرأة تطبيق ريجيم الموز لإنقاص وزنها في أسابيع قليلة ويخلص ذلك في تناول حبة موز واحدة مساء فقط في وجبة الإفطار، في حين تكون وجبة الغداء خالية من الدهون والبهارات. كما لا تشترط وجبة العشاء

الصحية بدلا من الأطعمة المحتوية على كميات كبيرة من السكر، مثل شرب الماء بدلا من المشروبات الغازية، وتناول الفواكه بدلا من الحلويات والسكريات، ووجوب ممارسة الرياضة بانتظام، والنوم قبل منتصف الليل، وذلك حتى تأخذ عمليات الأيض وقتها.

ومن أشهر وصفات الرجيم الكوري الشائعة في مختلف بلدان العالم، نجد

تناول الأغذية المنصّعة وتجنب تناول الأطعمة المحتوية على القمح، أو مشتقات الحليب، أو الدهون العالية. وفي المقابل، يعتمد الرجيم الكوري على تناول الأطعمة المكوّنة من الخضراوات المتنوعة والأرز وبعض اللحوم والسمك.

ومن الأغذية المتبعة ضمن الرجيم الكوري:

● الخضراوات؛ لا توجد شروط لأنواع الخضراوات المسموح بآكلها، ويسمح بتناولها نيئة أو مطبوخة أو مخفّرة.

● الفواكه؛ بجميع أنواعها مسموح بها، وتعدّ الفواكه بديلا ممتازا للحلويات.

● منتجات الحيوانات؛ الغنية بالبروتين مثل البيض واللحوم والسمك.

● بدائل اللحوم؛ وهي خيارات مناسبة للنباتيين.

● الأرز؛ وهو من أهم المكونات في الأطباق الكورية.

● الحبوب؛ الخالية من القمح.

كما يعتمد الرجيم الكوري على التقليل من كمية السعرات الحرارية المتناولة، ومن تناول الدهون، والحد من تناول الأغذية الغنية بالزيوت، والتقليل من الأطعمة السريعة والسكريات. وينصح خبراء التغذية بتناول الأطعمة

وأكدت اختصاصية التغذية المصرية شيماء محمد أن الرجيم الكوري يعتمد على الأرز البني والخضراوات والفواكه بدل العجين، مشيرة إلى أن الطبيب هو المسؤول الوحيد على مساعدة الراغبين في تطبيق الرجيم الكوري.

كما يرتكز الرجيم الكوري على الأغذية الكاملة قليلة التصنيع والفقرية إلى الدهون والسكريات، كالخضراوات والفواكه والأرز، بالإضافة إلى الأغذية المضادة للأكسدة والفقرية للسعرات الحرارية كالسيانخ والأعشاب البحرية والشوفان والريحان والزنجبيل وفول الصويا والعدس والفاصوليا والبصل والثوم والفطر والخيار والملفوف والطحالب، ويستخدم الفلفل الأسود كمادة أساسية ضمن الرجيم الكوري

لاحتوائه على مادة البيبيرين التي تمنع الخلايا الدهنية من أن تتكوّن داخل الجسم، إضافة إلى شرب كميات كبيرة من الشاي الأخضر.

ورغم أن الرجيم الكوري يعتبر من الحميات القاسية التي تؤدي إلى فقدان الوزن بشكل سريع إلا أنه تم اعتماده من قبل خبراء التغذية، وخاصة على أجسام المشاهير.

وأضافت، أنه لا يمكن ضبط طرق محددة لجميع النساء دون استشارة الطبيب المختص الذي بإمكانه وضع خطة غذائية صحية تشمل وجبات الرجيم الكوري المناسب لكل فتاة.

ويتطلب الرجيم الكوري إضافة إلى التغذية السليمة ممارسة الرياضة يوميا وروتينا، كما يتطلب إدخال عدة تغييرات على نظام الحياة، منها زيادة تناول الأغذية الكاملة، والتقليل من

الوصول إلى الوزن المطلوب خلال وقت قياسي