

## نصائح

تمارين سهلة لفقدان الوزن  
في أسرع وقت

وبعد الجري المتقطع، أي عندما يركض المرء بسرعة، ثم يبطئ وتيرة أقدامه لجعل قلبه يضخ لذيقة أو دقيقتين وهذه التغييرات مهمة لأنه إذا واصل القيام بنفس وتيرة الجري كل أسبوع، فسيتوقف جسمه في النهاية عن حرق السعرات الحرارية ولن يحصل على أي شيء من التمرين.

تدريبات القوة: يعد رفع الأثقال أحد أكثر الطرق فعالية لفقدان الدهون، فعندما يرفع المرء الأثقال، فهو لا يقوم فقط بتحفيز معدل ضربات القلب وحرق السعرات الحرارية؛ بل أيضا يعزز عملية التمثيل الغذائي لديه، مما يساعد على حرق السعرات الحرارية. وسواء أاختر رفع أوزان ثقيلة أو أخف، فالأمر متروك له لتعديل روتين تدريبات القوة. فإذا ما رفع أوزان أخف، فإنه حتما سيحتاج للقيام بذلك في العديد من المرات، وإذا اختار رفع أوزان ثقيلة، فسيتطلب الأمر عددا أقل من التمارين مع اتباع نهج خاص لكل تمرين.

التدريب المتقطع: يتيح التدريب المتقطع تعظيم فوائد كل من تمارين القلب وتمارين القوة بحيث يمكن للشخص حرق المزيد من السعرات الحرارية في فترات زمنية أقصر. وتتضمن جلسة التمرين المتقطعة دفعات قصيرة من التمارين عالية الكثافة وفترات من التمارين منخفضة الشدة أو فترات الراحة.

وأثناء التمرينات المتقطعة بعيد الجسم ضبط مستويات الأيض لجعلها عالية، ثم يستغرق الأمر ساعات حتى يبرد مرة أخرى. ولذلك يستمر في حرق السعرات الحرارية حتى بعد ساعات من التمرين، كما يعد التدريب المتقطع أيضا طريقة رائعة للتسرع بالنصر بعد التمرين.



تمرين لا يحتاج للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية

أنشطة مثالية للتخلص  
من الدهون تحت الإبطين

تستدعي الاشتراك في قاعة للرياضة أو حتى شراء مجموعة أوزان الدمبل، حيث يمكن استخدام الأدوات المنزلية مثل عبوات الماء البلاستيكية المعبأة والثقيلة للحصول على نفس النتائج.

ويمثل تمرين الدفع المتعرج، وهو من أهم وأسهل التمارين الرياضية التي يمكن ممارستها بأي مكان، من أفضل أنواع التمارين الرياضية التي تؤدي إلى حرق الدهون المتكدسة تحت الإبطين.

وللحصول على نتائج فعالة ينصح خبراء اللياقة البدنية بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، لكن الأهم من ذلك هو اتباع نظام غذائي سليم وصحي، يعتمد بالأساس على تناول عدد صحيح من السعرات الحرارية، نظرا لأن السعرات الحرارية التي لا يستطيع الجسم أن يحرقها



وتحول إلى دهون، وقد تتركز في منطقة الذراعين والإبطين، لذا فإنه من المهم حساب عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم والالتزام بها.

لنجدن - يشعر الكثيرون بالإحباط بسبب عجزهم عن تخفيف وزنهم بعد أن تنتهي العديد من الحميات التي يتبعونها بالفشل، كما لا تجدي التمارين القاسية التي يمارسونها في تحقيق هدفهم المنشود. لكن بعض خبراء اللياقة البدنية ينصحون باختيار نوعية معينة من التمارين قبل خوض رحلة إنقاص الوزن، نظرا لأن معظم الأنشطة الرياضية لا تعمل بالطريقة نفسها. وبينما يمكن لبعض التمارين الروتينية أن تعمل بشكل أسرع وأكثر كفاءة في تنحيف الجسم وتذويب دهون البطن، فإن البعض الآخر يساعد فقط على تقوية العضلات وصلفها فقط، ولذلك فمن المهم تعديل روتين النشاط الرياضي ليشمل أيضا تمارين تساعد على فقدان الوزن.

ومن المعروف أن جميع التمارين تقريبا تعمل على رفع معدل ضربات القلب والمساعدة على حرق السعرات الحرارية، لكن إذا رغب الشخص في إنقاص وزنه بسرعة فيجب عليه ممارسة التمارين الأكثر فعالية في حرق الدهون.

القرف بالحبل: هو تمرين يستهدف الجسم كله وليس عضلة القلب فقط، وهذا النوع من التمارين فعال للغاية حيث يمكنه أن يحرق ما يصل إلى 300 سعرة حرارية في 30 دقيقة فقط، إنه يعمل عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم عندما يقفز الشخص عاليا، وهو بلا شك تمرين رائع لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية وتخفيف الكثير من الوزن وصلف عضلات الجسم.

الجري: هو أبسط طريقة لحرق السعرات الحرارية، ورغم أن هذا التمرين بسيط للغاية ولا يحتاج للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية للقيام به، إلا أنه فعال للغاية في حرق الوزن بسرعة.

وتوصلت نتائج الدراسة أيضا إلى أن ركوب الدراجة لفترة لا تزيد عن ساعة أسبوعيا وفّر بعض الحماية من مرض الشريان التاجي.

ووجد الباحثون أنه بعد متابعتهم لإصابة راكبي الدراجات على مدى 20 عاما، فإن الأزمات القلبية قلت لديهم بما يتراوح ما بين 11 في المئة و 18 في المئة مقارنة مع الأشخاص الذين لم يمارسوا مطلقا ركوب الدراجات.

وأصيب المشاركون بنحو 2892 أزمة قلبية في أثناء فترة الدراسة. ويقدر الباحثون أنه كان بالإمكان تفادي أكثر من 7 في المئة من كل هذه الأزمات القلبية بفضل ممارسة رياضة ركوب الدراجات والمواظبة عليها بشكل منتظم.

وتوصلت نتائج الدراسة أيضا إلى أن ركوب الدراجة لفترة لا تزيد عن ساعة أسبوعيا وفّر بعض الحماية من مرض الشريان التاجي.

ووجد الباحثون أنه بعد متابعتهم لإصابة راكبي الدراجات على مدى 20 عاما، فإن الأزمات القلبية قلت لديهم بما يتراوح ما بين 11 في المئة و 18 في المئة مقارنة مع الأشخاص الذين لم يمارسوا مطلقا ركوب الدراجات.

وأصيب المشاركون بنحو 2892 أزمة قلبية في أثناء فترة الدراسة. ويقدر الباحثون أنه كان بالإمكان تفادي أكثر من 7 في المئة من كل هذه الأزمات القلبية بفضل ممارسة رياضة ركوب الدراجات والمواظبة عليها بشكل منتظم.

وتوصلت نتائج الدراسة أيضا إلى أن ركوب الدراجة لفترة لا تزيد عن ساعة أسبوعيا وفّر بعض الحماية من مرض الشريان التاجي.

ووجد الباحثون أنه بعد متابعتهم لإصابة راكبي الدراجات على مدى 20 عاما، فإن الأزمات القلبية قلت لديهم بما يتراوح ما بين 11 في المئة و 18 في المئة مقارنة مع الأشخاص الذين لم يمارسوا مطلقا ركوب الدراجات.



النمط النشط للحياة يحافظ على اللياقة ويبعد الأمراض

ركوب الدراجات والجري أفضل الرياضات  
لصحة سليمة وعمر مديد

## المواظبة على الرياضات الهوائية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

ويحتاج العلماء إلى إجراء المزيد من الأبحاث للتحقيق في الآثار طويلة المدى على القلب للركض مسافات طويلة.

## صحة العظام

يمكن أن يكون الجري أفضل لصحة العظام على المدى الطويل من ركوب الدراجات، وفق ما أشارت الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد.

وأكدت دراسة إسبانية حديثة أن الجري المنتظم لمسافات طويلة يزيد من كثافة العظام، ما قد يحمي الإنسان من التعرض لهشاشة العظام عند التقدم في السن. وكشفت دراسة أجرتها جامعة كاميلو خوسيه ثيلا على مجموعة من رياضيين المشاركين في سباقات الماراثون أن لديهم قدرة على التحمل لأن كثافة العظام لديهم أعلى بكثير مقارنة بمن يتبع نمط حياة مختلف يعتمد على كثرة الجلوس، وحتى الرياضات الأخرى كالسباحة والتزلج لا تؤثر بنفس الدرجة على صحة العظام.

وأضاف "دراستنا تُظهر أن ركوب الدراجات للترفيه أو كوسيلة نقل شيء عظيم لصحة القلب".

وعموما، يمكن أن يفيد كل من ركوب الدراجات والجري صحة الإنسان ولياقته، وخاصة على مستوى صحة القلب والأوعية الدموية.

وإذا كان الناس جددا على هذا النوع من الرياضات الهوائية، فيمكنهم البدء ببطء وتدرجيا سيتمكنون من بناء القدرة على التحمل والقوة للحفاظ على ممارسة ممتعة ومستدامة. كما يمكنهم اختيار النشاط الذي يناسب احتياجاتهم الصحية وأسلوب حياتهم، أو الجمع بين الإثنين للحفاظ على روتين تمارين متنوع.

ووجدت دراسة حديثة بين ركوب الدراجات الهوائية بشكل مستمر وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وهو ما يعني أن هذا النوع من الرياضات يساعد على إطالة العمر.

وتوصلت نتائج الدراسة أيضا إلى أن ركوب الدراجة لفترة لا تزيد عن ساعة أسبوعيا وفّر بعض الحماية من مرض الشريان التاجي.

ووجد الباحثون أنه بعد متابعتهم لإصابة راكبي الدراجات على مدى 20 عاما، فإن الأزمات القلبية قلت لديهم بما يتراوح ما بين 11 في المئة و 18 في المئة مقارنة مع الأشخاص الذين لم يمارسوا مطلقا ركوب الدراجات.

يشارك الناس عادة الرياضات الهوائية حتى يحافظوا على لياقتهم البدنية وصحتهم، لكن دراسات حديثة كشفت فوائد كبرى وغير متوقعة لركوب الدراجة والجري ودورها في تقليل احتمال الوفاة بسبب أمراض القلب والسرطان، وهو ما يعني أن هذا النوع من الرياضات يساعد على إطالة العمر.

وأظهرت دراسات حديثة أن ركوب الدراجة الهوائية والركض يوميا يساعدان في خسارة الوزن، فضلا عن فوائدهما الأخرى المتعددة للصحة الجسدية والنفسية ومساهمتها في إطالة عمر الإنسان وجعل حياته صحية أكثر.

وتكون استجابة الجسم أكثر لمثل هذه التمارين الهوائية التي تعمل على تحريك العضلات الكبيرة بشكل متكرر، مما يزيد نسبة الأوكسجين في الدم وزيادة سرعة وعدد نبضات القلب، وهذا يؤدي إلى زيادة تدفق الدم إلى العضلات ثم رجوعه إلى الرئتين.

وتؤدي التمارين الهوائية إلى توسع الأوعية الدموية الصغيرة، مما يزيد نسبة الأوكسجين الوصل للعضلات وزيادة حمل المخلفات (ثاني أكسيد الكربون وحمض اللاكتيك).

## صحة القلب

يوصي خبراء بريطانيا بركوب الدراجات أو الركض في حرق الدهون الموجودة في منطقة البطن والكبد، وأيضا في خفض مشاكل أمراض السكري والضغط وأمراض القلب.

ويعتمد عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها من خلال ممارسة ركوب الدراجات والجري على عدة عوامل، مثل السرعة والتضاريس والوزن والتمثيل الغذائي للشخص، فالأشخاص الذين يزنون أكثر يحرقون سعرات حرارية أكثر خلال ممارسة أحد التمرينين، بينما أولئك الذين يزنون أقل سيحرقون سعرات حرارية أقل.

وإذا أراد شخص معرفة عدد السعرات الحرارية التي سيحرقها بالنسبة إلى وزنه في مختلف الأنشطة، فيمكنه استخدام آلة حاسبة للسعرات الحرارية. بالإضافة إلى ذلك، قد يتمكن بعض الأشخاص من ركوب الدراجة لفترة أطول بالمقارنة مع ممارستهم للركض، مما سيؤثر أيضا على عدد السعرات الحرارية التي يحرقونها بشكل عام.

ووجدت دراسة أجريت عام 2018 ونشرت في مجلة "سيركوليشن" الأميركية، أن الجري في ماراثون كامل يؤدي إلى إجهاد القلب أكثر من المسافات الأقصر.

ووجدت دراسة أجريت عام 2018 ونشرت في مجلة "سيركوليشن" الأميركية، أن الجري في ماراثون كامل يؤدي إلى إجهاد القلب أكثر من المسافات الأقصر.

الجري المنتظم لمسافات طويلة يزيد من كثافة العظام، ما قد يحمي الإنسان من التعرض لمرض هشاشتها

