



کاهش وزن سالم و پایدار به چیزی بیش از ورزش نیاز دارد، اما تمرین‌هایی که در ادامه به آنها می‌پردازیم، به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند.

ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکنیک**، وقتی صحبت از کاهش وزن سالم به میان می‌آید، ورزش می‌تواند به شما در رسیدن به هدف کمک کند، البته تا زمانی که **ورزش مناسب** خود را پیدا کنید.

کلید کاهش وزن

یک فیزیولوژیست بالینی به نام دکتر لیز دیویس می‌گوید: راه کاهش وزن واقعی و پایدار چندان هم ساده نیست. کاهش وزن تا حد زیادی به تعادل بین کالری مصرفی و کالری دفعی بستگی دارد.

نابراین محصولات مد روز به تنهایی به کاهش وزن کمک نمی‌کنند. در واقع کاهش وزن به توانایی شما برای حفظ کمبود کالری مداوم بستگی دارد. کمبود کالری به این معنی است که شما کالری کمتری نسبت به نیاز بدن برای حفظ عملکردهای عمومی بدن دریافت کنید. این بدان معناست که اگر کالری بیشتری نسبت به نیاز بدن برای عملکرد مصرف کنید، وزن اضافه خواهید کرد.

ما مسئله فقط کالری دریافتی نیست، بلکه تعداد زیادی از عوامل دیگر نیز در کاهش وزن بدن نقش دارند. سابقه شخصی یا خانوادگی اضافه وزن، اختلالات هورمونی، عوامل محیطی، رفاه روانی و حتی داروهای تجویزی خاص می‌تواند مانع از تلاش برای کاهش وزن شود.

کمبود کالری یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر کاهش وزن است و رژیم غذایی یک عامل مهم کمک کننده است.

دیویس گفت: برای سوزاندن 100 کالری، ممکن است نیاز باشد 45 دقیقه پیاده روی کنید اما برای مصرف 100 کالری، کافیت چند قاشق بستنی بخورید.

با این حال در کنار کمبود کالری، ورزش مطمئناً می‌تواند به شما در رسیدن به هدف کاهش وزن کمک کند. در این مطلب کارشناسان بهترین تمرینات را برای کمک به کاهش وزن معرفی می‌کنند.

تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT)

تمرین اینتروال کاردیو که به عنوان تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) نیز شناخته می‌شوند، کوتاه و بسیار موثر هستند. تمرین مبتنی بر کاردیو به طور متناوب بین فوران های کوتاه اما شدید انرژی و به دنبال آن استراحت های کوتاه مدت انجام می‌شود.

دیویس توضیح داد: HIIT یا تمرین اینتروال کاردیو، از نظر علمی معتبرترین راه برای سوزاندن کالری بیشتر در حین ورزش است.

دیویس خاطرنشان کرد که در این تمرین‌ها، ضربان قلب در یک انفجار کوتاه به شدت بالا می‌رود و دمای بدن افزایش می‌یابد. این دو متغیر فیزیولوژیکی به طور موقت متابولیسم را افزایش می‌دهند.

دیویس توضیح داد: شما در طول تمرینات اینتروال، هموستاز بدن خود را مختل می‌کنید. در ساعات پس از ورزش، بدن شما تلاش می‌کند تا هموستاز را به حالت عادی برگرداند.

طبق مطالعه‌ای که در سال 2013 در مجله Physiology Reports منتشر شد، کالری سوزی ممکن است از دوره‌های کوتاه تمرینات با شدت بالا بیشتر از زمانی که سرعت ثابتی را در حین ورزش حفظ می‌کردید، بیشتر باشد.

می‌توانید HIIT را در پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، قایقرانی یا در هر تمرینی که دوست دارید، اعمال کنید.

به گفته دیویس، تنها قانون مهم در آموزش HIIT که باید به آن پایبند باشید این است که این نوع تمرین‌ها را تا یک زمان معین انجام دهید.

دیویس توضیح داد: اگرچه فاصله زمانی بهینه به فرد و تجربه و سطح راحتی او با HIIT بستگی دارد، بطور کلی برای شروع باید حدود یک دقیقه با شدت بالا ورزش کنید و دو دقیقه استراحت و دوباره این کار را انجام دهید.

علاوه بر این، دیویس خاطرنشان کرد که با افزایش استقامت می‌توانید یک دقیقه با شدت بالا ورزش و یک دقیقه استراحت کنید یا حتی یک دقیقه ورزش کنید و 30 ثانیه استراحت کنید.

ه عنوان مثال، تمرین HIIT زیر را روی تردمیل، با یک دقیقه حرکت و یک دقیقه استراحت امتحان کنید:
تقریباً یک دقیقه با سرعت نسبتاً شدید راه بروید یا بدوید. سرعت شدید حدود 75 تا 85 درصد از حداکثر تلاش شما است، به این معنی که به سختی نفس می‌کشید اما ز نفس نمی‌افتید.
ه مدت یک دقیقه با سرعت پیاده روی حرکت کنید و اجازه دهید تنفس شما به حالت عادی بازگردد.

ین الگو را به مدت 30 دقیقه ادامه دهید.

تمرینات قدرتی یا وزنه

ر حالی که در یک تمرین تمرینات قدرتی یا وزنه مانند تمرین‌های HIIT کالری نمی‌سوزانید، اما با این نوع تمرین‌ها کالری‌ها در طولانی مدت و شاید حتی پایدارتر سوزانده می‌شوند.

رتباط قوی بین توده عضلانی و میزان متابولیسم در حال استراحت وجود دارد. میزان متابولیسم در حالت استراحت میزان کالری است که در زمان استراحت می‌سوزانید. میزان متابولیسم استراحت تقریباً سه چهارم از برون ده کالری روزانه را تشکیل می‌دهد. بنابراین نقش مهمی در توانایی شما برای کاهش وزن دارد.
ز این نظر، هرچه توده عضلانی بیشتری داشته باشید (با تمرینات مقاومتی ایجاد می‌شود)، راحت‌تر می‌توانید وزن خود را کنترل کنید.
یویس خاطرنشان کرد: با تمرینات وزنه‌برداری، هرچه ماهیچه‌های لاغر بیشتری داشته باشید، بیشتر می‌توانید بدون افزایش وزن، غذا بخورید. به عبارت ساده، شما حتی ر حال استراحت، کالری بیشتری می‌سوزانید.

هر چه وزنه‌های سنگین‌تری بلند کنید بهتر است. طبق مطالعه‌ای که در سال 2012 منتشر شد، بلند کردن وزنه‌های سنگین‌تر برای شش بار یا کمتر در روز ممکن است نجر به افزایش کالری سوزی حتی بعد از تمرین شود.

لید کاهش وزن، کالری سوزی آرام است. جادو در مرحله بهبودی اتفاق می‌افتد.

یوگا، پیلاتس و حرکات کششی

یوگا، پیلاتس و حرکات کششی عمومی لزوماً به سوزاندن کالری مانند HIIT و تمرین با وزنه کمکی نمی‌کنند. اما آن‌ها می‌توانند شما را قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر کنند و به جرای آن تمرین‌های شدید با دقت کمک می‌کنند.

یویس توضیح داد: هر نوع تقویت و کشش برای کاهش وزن مفید است زیرا بدن شما را قوی‌تر و نرم‌تر می‌کند. این امر باعث می‌شود تا با شدت بیشتری به تمرینات لاردیو و وزنه‌پردازید.

ر حالی که دیویس خاطرنشان کرد که هرچند سوزاندن کالری در طول یک جلسه یوگا زیاد نخواهد بود، اما این تمرین هم هم نوعی تمرین مقاومتی است.

مهمترین تمرین برای کاهش وزن: تمرینی که از آن لذت می‌برید

ر حالی که تمرین‌های HIIT یا وزنه‌برداری در کوتاه‌مدت به کاهش وزن کمک می‌کنند، اگر در تمرین خود از انجام آنها لذت نمی‌برید، این کار را به طور مداوم انجام خواهید داد. لذت در مورد کاهش وزن قابل پیش بینی‌ترین عامل است.

طبق مطالعه‌ای که در سال 2017 منتشر شد، یک برنامه ورزشی ثابت و مداوم (همراه با یک رژیم غذایی سالم منظم) مهم‌ترین عامل در مدیریت طولانی‌مدت وزن است. یویس گفت: تمرینی که قرار است به آن پایبند باشید، تمرینی است که واقعاً دوست دارید. وقتی مشتریان از من می‌پرسند بهترین تمرین برای کاهش وزن چیست، من می‌توانم به آنها بگویم که برخی از تمرینات کالری بیشتری می‌سوزانند. اما در نهایت بهترین تمرین برای کاهش وزن، تمرینی است که به شما بهترین احساس را بدهد و نجام دادن آن را دوست داشته باشید.