

چگونه با دوچرخه سواری چربی های شکم خود را از بین ببریم

جمع شدن چربی های ناخواسته در قسمت کمر آسان است ، اما سوار شدن به دوچرخه می تواند به شما کمک کند این وزن اضافی را نابود کنید و در طول مسیر چربی های شکم خود را از بین ببرید ، به شما کمک می کند تا لاغر و لاغرتر شوید.

اگر می خواهید از دوچرخه سواری برای کاهش وزن استفاده کنید ، به نکات زیر توجه ویژه کنید:

۱. سرعت ثابت داشته باشید

آیا دوچرخه سواری باعث چربی سوزی می شود؟ بله. اگرچه هنگام دوچرخه سواری عضلات شکمی شما به سختی کار نمی کنند ، اما ماهیت دوچرخه سواری بر چربی سوزی است.

با سرعت متوسط به شدید کار کنید ، به طوری که مکالمه امکان دارد ، اما آسان نیست - کمتر از ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب - سه بار در هفته و حدود دو ساعت.

این نوع تمرینات با شدت کم درصد بیشتری از چربی را نسبت به شدت زیاد می سوزاند ، همچنین ضمن خوردن میان وعده پس از تمرین در مصرف زیاده روی نکنید.

۲. آموزش اینتروال را امتحان کنید.

برای اینکه واقعاً کالری سوزی را تحت فشار قرار دهید ، برخی از تمرینات اینتروال را به آن اضافه کنید. در پایان تمرین طولانی ، یا اگر فقط مدت زمان کمی برای تمرین دارید ، شش ست تمرینی همه جانبه انجام دهید ، هر کدام دو دقیقه به طول می انجامد و ۳۰ ثانیه استراحت در این بین انجام دهید. همانطور که پیشرفت می کنید می توانید مدت طولانی تری ادامه دهید.

مزایای این کار این است که در مدت زمان کوتاهی با انجام فواصل زمانی کالری زیادی می سوزانید و سوخت و ساز بدن شما طی ۱۲ ساعت آینده افزایش خواهد یافت ، به این معنی که کالری اضافی را در طول روز می سوزانید. به زودی شاهد کاهش وزن خواهید بود!

۳. از ورزش دوچرخه سواری خارج شوید.

گزینه طبیعی شما ممکن است تمرکز بر روی عضلات کرانچ و تلاش برای از بین بردن چربی شکم باشد. در حقیقت ، اگرچه اینها به عضله سازی و بهبود قدرت هسته کمک می کنند ، اما چربی را از بین نمی برند - ورزش هوازی همچنان کارآمدترین روش برای انجام آن است.

با این حال ، تمرین همزمان ، هر دو مزایای بسیاری دارد. این می تواند عملکرد دوچرخه سواری شما را بهبود بخشد ، به این معنی که احتمالاً می توانید بیشتر و بیشتر سوار شوید. و این به نوبه خود به این معنی است که شما می توانید کالری بیشتری بسوزانید.

این تمرینات متقاطع عملکرد دوچرخه سواری شما را تقویت می کند

کلاس هایی مانند Body Combat هوازی هستند ، بنابراین یک جلسه با شدت بالا به شما می دهد و در آنجا کالری جدی می سوزانید ، همچنین می تواند سرگرم کننده باشد و همچنین به شما یک تمرین کامل بدن می دهد.

یوگا و پیلاتس ممکن است از شدت بالایی برخوردار نباشند ، اما برای دوچرخه سواران بسیار توصیه می شود زیرا به کشش ماهیچه هایی کمک می کند که پس از حرکت تکراری رکاب زدن و قرار گرفتن ساعت ها روی دوچرخه ، می توانند عضلات منقبض می شوند. این کمک می کند تا از آسیب دیدگی جلوگیری کنید.

تمرینات وزنه و وزنه برداری نیز می تواند کمک کند. تمرینات مربوط به وزن بدن مانند اسکات و تخته می تواند به بهبود قدرت اصلی بدن ، قدرت شانه و قدرت پا کمک کند.

همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد تمرین با وزنه به بهبود کارایی عضلات در دوچرخه سواری کمک می کند.

۴. درست بخورید

مراقب باشید که ورزش خود را با کربوهیدرات های سنگین (پاستا و نان سبوس دار) و پروتئین های بدون چربی (بوقلمون) تأمین کنید و از خوردن مقدار زیادی چربی اشباع شده مانند پنیر ، کره و شیرینی های شیرین پرهیز کنید . همچنین باید مراقب غذایی با عنوان "کم چرب" باشید. برخی از غذاهای به اصطلاح کم چرب دارای مقادیر بسیار زیادی قند هستند که حاوی کالری زیادی است که بدن هنگام هضم به چربی تبدیل می کند ، بنابراین برچسب ها را به دقت بررسی کنید. بهتر است به جای گزینه "کم چرب" ، به دنبال معامله گاه متوسط و گاه به گاه واقعی باشید .

وسوسه نشوید که میزان کالری دریافتی خود را به شدت کاهش دهید: هنوز باید مطمئن شوید که به اندازه کافی غذا برای عملکرد سالم دریافت می کنید . اگر در تمرینات خود به اندازه کافی خودتان را تأمین نمی کنید ، نمی توانید بیشتر از جلسات اصلی خود بهره ببرید - عملکرد پایین آورنده - و بدن شما می تواند به جای چربی شروع به کاهش توده عضلانی کند . بدن شما همچنین ممکن است به حالت گرسنگی برود ، متابولیسم را برای حفظ کالری کاهش دهد ، دقیقاً همان چیزی که شما نمی خواهید . توصیه کلی این است که کاهش وزن بین ۰٫۵ پوند تا ۲ پوند یا ۰٫۲ کیلوگرم تا ۱ کیلوگرم در هفته را دنبال کنید. ابزارهای آنلاین زیادی وجود دارد که به شما کمک می کند تا کمبود کالری مورد نیاز خود را برای رسیدن به این هدف برطرف کنید. بهترین راه ، انتخاب غذای سالم و بالا بردن سطح فعالیت بدنی است . همچنین لازم است از خوردن غذا و نوشیدنی که باعث نفخ شکم می شود خودداری کنید. گرچه این در واقع چربی شکم نیست - به دلیل احتباس آب در بافتها (ادم) اطراف معده و سایر قسمت های بدن شما ایجاد می شود - اما می تواند باعث شود که آن تومور از طرف بزرگ کمی به نظر برسد . ممکن است از قبل از برخی غذاهایی که این تأثیر را روی شما دارند آگاه باشید ، اما غذاهای شور و الکل مطمئناً این تأثیر را دارند بنابراین بهتر است مصرف آنها محدود شود - و این حتی ذکر کالری پنهان در نوشیدنی های الکلی نیست!

۵. استرس کمتری داشته باشید .

استرس و روحیه پایین مرتبط با آن می تواند بر وزن تأثیر بگذارد. برخی از افراد به درستی غذا نمی خورند و وزن کم می کنند ، دیگران به راحتی غذا می خورند و وزن خود را افزایش می دهند. هیچکدام ایده آل یا سالم نیستند. استرس همچنین می تواند بر سطح خواب تأثیر بگذارد. بنابراین کنترل میزان استرس می تواند تأثیر مفیدی در کنترل وزن داشته باشد.

خوشبختانه ، ثابت شده است که ورزش های هوازی منظم مانند دوچرخه سواری راهی عالی برای مقابله با استرس ، کاهش اضطراب ، کمک به کاهش تنش و تقویت روحیه شما است.

۶. استراحت و ریکاوری بعد از دوچرخه سواری

محروم از خواب؟ اگر می خواهید وزن خود را تغییر دهید ، خواب کافی می تواند قسمت مهمی از این معادله باشد. مطالعه ای که توسط مرکز تحقیقات سلامت Kaiser Permanente در پورتلند ، ایالات متحده انجام شد ، نشان داد افرادی که هر شب بین شش تا هشت ساعت می خوابند ، احتمال موفقیت در اهداف کاهش وزنشان بیشتر است.

خواب خوب برای بهبودی پس از ورزش و پیشگیری از آسیب نیز مهم است.

بر اساس تحقیق منتشر شده در ژورنال Cell Metabolism ، برخی شواهد نشان می دهد که خوردن دیر وقت در عصر ، یا غذا خوردن شبانه روز ، ممکن است به معنای کالری بیشتری در بدن باشد چه راهی بهتر از این که خود را خسته کنید تا استراحت شب خوبی داشته باشید با دوچرخه سواری منظم؟ منافع در اینجا دو برابر است.

منتظر چه هستید؟ دوچرخه خود را بردارید ، بیرون بیاید و چربی های شکم را نابود کنید.

منبع: www.bikeradar.com

گردآوری و ترجمه : مسعود قیاسی