

البدانة ليست عائقاً أمام اللياقة

التمثّل الغذائي للبدناء يساعدهم على حرق الدهون

لم تعد اللياقة البدنية حكراً على من يمتلكون أجساماً رشيقة فحتى البدناء يمكن أن يتمتعوا باللياقة وذلك بفضل عملية التمثيل الغذائي الصحية لديهم. كما أن دمج التمرين الهوائي وتمارين الأثقال وتمارين الإطالة في برنامج رياضي واحد يمكن أن تساهم في إنقاص وزنهم بشكل أكثر فاعلية.

ولندن - لم تعد البدانة عائقاً أمام اللياقة ولم يعد الوزن الزائد مشكلة تؤرق الذين يعانون من السمنة، فقد كشفت دراسة حديثة عن سبب كون الأفراد البدناء يتمتعون باللياقة البدنية أن عملية التمثيل الغذائي أو ما يعرف بالاستقلاب لديهم صحية، وأن لديهم مخزون دم جيد لخلاياهم الدهنية.

وأشار الخبراء إلى أن التمثيل الغذائي هو عملية بيوكيميائية تتم داخل الجسم عندما يقوم ببناء الأنسجة الحية من مواد الطعام الأساسية ومن ثم يفكها لينتج منها الطاقة.

وقالت الدكتورة نانالي هايود التي قادت الدراسة عن الأشخاص الذين لديهم إمداد أفضل من الدم إلى خلاياهم الدهنية قد يكون

التمثيل الغذائي لديهم أكثر صحة وقد يكونون محميين من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويؤكد الباحثون على أن الأوعية الدموية في الدهون قد تطلق مواد كيميائية نشطة بيولوجيا تحفز الخلايا الدهنية على التحول إلى الدهون البنية.

مستيرين إلى أن الدهون البنية تحرق السعرات الحرارية لتوليد الطاقة ما يساعد على التحكم في نسبة السكر وضغط الدم والكوليسترول.

وأشار خبراء اللياقة إلى أن التمثيل الغذائي لدى الرجال أسرع بشكل عام منه لدى النساء مفسرين ذلك بكونهم يمتلكون كتلة عضلية أكبر وعظاماً أقل

تمارين شد عضلات البطن تساهم في تنشيط هرمون السعادة

ما انفك خبراء اللياقة يؤكدون على أهمية تمارين شد عضلات البطن في القضاء على الدهون والحد من السمنة المفرطة والمساهمة في نحت الخصر، بالرغم من دحض رئيس مركز اللياقة البدنية في ميونخ لهذه الفكرة وتأكيد على أن عضلات البطن تلاحظ عندما تصبح نسبة الدهون منخفضة في الجسم، وهذا لا يمكن تحقيقه إلا باتباع نظام غذائي صحي وصحيح.

برلين - تعد الدهون الموجودة عضلات البطن السفلية من أصعب مناطق الجسم استهدافاً بالتمارين الرياضية، لذا تعتبر تمارين شد عضلات البطن من أنسب التمارين التي تساعد على حرق الدهون. كما تتجاوز هذه التمارين عملية حرق الدهون للحفاظ على اللياقة البدنية للجسم وتزيد من سلامته الصحية.

تمارين شد عضلات البطن تساعد في إنقاص الوزن والحد من السمنة المفرطة وحرق الدهون وتقليل اضطرابات المعدة

وتساهم تمارين شد عضلات البطن في إنقاص الوزن والحد من السمنة المفرطة وحرق الدهون الزائدة ونحت الخصر، كما تساعد على الوقاية من أمراض الضغط المرتفع واضطرابات المعدة. ويعد خبراء اللياقة هذه التمارين علاجاً فعالاً يزيد من مرونة الجسم ويقلل القهلات ويساعد على تحفيز هرمون



التدريب الجسماني يحارب معاناة جين السمنة

ودعا الخبراء إلى تجنب النوم بعد تناول الطعام، والتخفيف من تناول الوجبات السريعة، والسكريات، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات، والأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المهمة للجسم، وضرورة تناول الوجبات الثلاث الرئيسية؛ الإفطار، والغداء، والعشاء. والابتعاد عن التدخين أو تركه بشكل دائم. عدم شرب الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية؛ لأنه يسبب الخمول، بالإضافة إلى تجنب تناول الطعام بعد الانتهاء من التمرين لساعة واحدة على الأقل.

ويمكن أن تغني تمارين اللياقة البدنية البدناء عن الالتجاء إلى العمليات الجراحية للوصول إلى وزن مثالي إذا اقنعوا بانها ضرورة وليست خياراً.

المفقودة، عند التخفيض من السرعات الحرارية لفقدان الوزن، ما من شأنه أن يساعد على تقليل انخفاض معدل التمثيل الغذائي في الجسم.

الأشخاص الذين لديهم إمداد أفضل من الدم إلى خلاياهم الدهنية قد يكون التمثيل الغذائي لديهم أكثر صحة

كما يمكن أن يساعد رفع الأثقال على تعزيز بناء العضلات عند استهلاك الكمية الكافية من البروتينات والمساعدة على إفراز الهرمونات التي تعزز قدرة العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية.

وتهدف السباحة إلى تعزيز استهلاك الجسم للأوكسجين الذي يستخدمه في عملية التمثيل الغذائي، ويكون إجراء هذه التمارين بشكل عام على مستوى معتدل الشدة ولفترة طويلة، وتعتبر التمارين الهوائية فعالة في حرق الدهون في الجسم والسرعات الحرارية.

ويعتبر الخبراء التمارين الرياضية جزءاً من الروتين اليومي للذين يعانون من زيادة الوزن. ويوصون بدمج أنواع الانحناء إلى الأمام مع جزء الجسم رياضي واحد متكامل وهي التمرين الهوائي وتمارين الأثقال وتمارين الإطالة وذلك حتى يتم إنقاص الوزن بشكل أكثر فاعلية.

وتساهم التمارين الرياضية في المحافظة على العضلات حيث أنها تساعد على تقليل كمية العضلات

حافة المقعد مع الإمساك بكلّي الجانبين والانحناء قليلاً إلى الوراء والإبقاء على الكعبين بارتفاع نحو عشرة سنتيمترات فوق الأرض وثنّي الركبتين ورفع القدمين ببطء نحو الصدر وفي الوقت ذاته الانحناء إلى الأمام مع جزء الجسم العلوي حيث يقترب الصدر من الفخذين. وتتنوع تمارين شد عضلات البطن وتنقسم إلى تمرين ثني البطن لجانب واحد مع الأثقال وتمارين رفع القدمين



تمارين تزيد مرونة الجسم

بشكل مستقيم إلى الأعلى وتمارين ثني البطن مع وجود حبل على الركبتين، وبعض التمارين الأخرى. وقبل البدء في تنفيذ التمرين ينصح المدربون بوضع أكف الأيدي كوعاء تحت الرقبة، مع أخذ نفس عميق حتى لا يشعر منجز التمرين بالحمّ الرقبة. وينصح خبراء اللياقة البدنية للتسريع في عملية التخلص من دهون البطن وزيادة الكتلة العضلية وتقسيماً، بالحصول على قدر وفير من المياه يومياً لتنشيط الدورة الدموية والمساعدة على التخلص من الدهون الزائدة في عمليات الإخراج المختلفة، كذلك بالحرص على الابتعاد عن تناول الأطعمة السكرية والغنية بالأملاح والدهون المشبعة لضمان عدم تراكم نسب جديدة من الدهون في الجسم، مع تغيير جدول التمارين كل فترة من حيث تغيير نوع التمرين وزيادة قوته. كما ينصحون بتجنب تناول المشروبات الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكريات التي تؤدي إلى زيادة الوزن. وينبهون من خطورة تناول الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة وينصحون بتجنب التوتر والضغط النفسية والحرص على تناول الغذاء الصحي المتكون من الفواكه والخضروات والحبوب والقمح. هذا ويؤكد الخبراء على أن نتائج الرياضة على الجسم تحتاج إلى وقت لنظهر، مشيرين إلى أنه لا توجد أي طريقة سريعة للحصول على النتائج المطلوبة، وقد تتغير بتغير الهدف الذي يطمح إليه الشخص.