

برای لاغر شدن چقدر ورزش کنیم؟

مطابق تحقیقی که دانشگاه تگزاس انجام شده است برای اینکه بتوانید با ورزش کردن از وزن خود بکاهید باید تمرینات ورزشی را بطور منظم و پیگیر و بسیار زیاد انجام بدهید. در این تحقیق گروهی از مردان و زنان ۱۶ تا ۶۵ ساله سه بار در هفته و به مدت ۲۰ هفته و بطور متوسط هر بار ۵۰ دقیقه بر روی دوچرخه های ثابت رکاب زدند. آنها مقداری از وزن خود را از دست دادند که البته این مقدار به قدری نبود که به آنها کمک کند تا از یک فرد چاق به فردی لاغر تبدیل شوند. این امر شاید کمی سردرگم کننده باشد اما شما بهتر است بدانید که ورزش تنها در صورتی میتواند از وزن شما بکاهد که در مدت زمانی طولانی و بسیار جدي و سخت و به کرات- مثلاً ۵ بار در هفته- انجام پذیرد. همچنین ورزشهای آبی کمک زیادی برای لاغر شدن به شما نمیکند و این امر بدان علت است که آب باعث کاهش درجه حرارت بدن و از بین بردن حرارت تولید شده در هنگام ورزش میشود در حالیکه اگر ورزش در خشکی صورت پذیرد حداقل ۱۸ ساعت طول میکشد که درجه حرارت بدن به حالت عادی برگردد و چون در این حالت بدن انرژی بیشتری را میسوزاند لذا شخصی موفق میگردد که به میزان بیشتری از وزن خود بکاهد.

انجام کارهای خانه ورزش نیست

سابق بر این پزشکان مردم را تشویق میکردند که سه بار در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه ورزش نمایند. اما در دهه اخیر بسیاری از محققین، پزشکان را تشویق میکنند بجای توصیه مردم به سه بار ورزش سخت در هفته آنها را به فعالیت های منظم روزانه ترغیب نمایند و فعالیت هایی نظیر انجام امورات منزل، باغبانی و آهسته دویدن. این امر بدان علت است که محققین فکر میکنند مردم بیشتر ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با انجام امورات منزل و فعالیت های سبک پر نمایند تا اینکه فعالیت های سنگین ورزشی انجام دهند. در حال حاضر بسیاری از پزشکان فکر می کنند این توصیه - به خصوص برای افراد مسن- میتواند مفید باشد. محققین ۲۳۰۰ زن بین ۶۰ تا ۷۹ ساله را از ۵۰ شهر مختلف انگلستان انتخاب نمودند. مطالعه بر روی این خانمها نشان داد زنانی که فقط کارهای خانه و آهسته قدم زدن و باغبانی انجام می دهند از لحاظ بدنی وضعیت نامطلوبی داشته و اکثراً چاق می باشند. اما زنانی که بطور متوسط ۲,۵ ساعت در هفته را به قدم زدن سریع و باشتاب می پرداختند چابکتر، لاغرتر و سرحالتر از دیگران بودند. همچنین این زنان در حال استراحت ضربان قلب آهسته تری داشتند که این خود میتواند از مشخصه های یک قلب سالم و قوی باشد.

اثر ورزش بر بافت چربی بدن

به نظر شما کدام عامل در از بین بردن چاقی موثرتر است ورزش کردن یا رژیم درمانی؟

به نظر من ورزش میتواند به مراتب بهتر از رژیم درمانی بافت چربی بدن شما را کنترل نماید. وقتی که ورزش میکنید انرژی های ذخیره در بدنتان را می سوزانید ولی هیچگاه موفق نمی شوید آنقدر بخورید که بتوانید انرژی از دست رفته تان را بدست بیاورید اشتهاى شما در طول روزی که در آن به ورزش مشغول بوده اید افزایش چندانی نمی یابد. اما بعضی از افراد با انجام برنامه های ورزشی وزن خود را از دست نمیدهند. اینکه آیا بتوانید با یک برنامه ورزشی خود را لاغر کنید یا نه؟ بستگی به نوع ورزش

کردنتان دارد. اگر میخواهید که بتوانید با ورزش خودتان را لاغر کنید باید حداقل یکبار در هفته تمرینات سخت بدنی را انجام بدهید. آزمایشاتی که بوسیله دانشکده پزشکی Baylor انجام گرفته است نشان داده است که بعد از یک ورزش آرام میزان مصرف انرژی شما چندان بالا نمیرود اما پس از یک ورزش و تمرین سخت دمای بدن شما برای مدتی طولانی بالاتر از حد نرمال بوده و این امر باعث افزایش سوخت و مصرف انرژی در بدن شما می گردد. ورزش شدید آنچنان ماهیچه ها را خسته می کند که شما نمیتوانید آنرا بمدت بیش از یک هفته انجام دهید. اگر میخواهید از ورزش به عنوان عاملی که باعث کاهش وزنتان بشود استفاده نمایید حتماً یک رشته ورزشی را برای خودتان انتخاب کنید و مدت چند ماه بطور منظم در تمرینات آن حاضر شوید. وقتی که آن ورزش را بطور کامل فراگرفتید میتوانید یک یا دوبار در هفته بصورت سخت و حرفه ای به انجام آن بپردازید. به منظور رفع خستگی حاصل از این نوع ورزش کردن روز بعد از آنرا به کارهای سبک مشغول شوید. باقی روزهای هفته را با نرمش و ورزشی آرام و راحت سپری کنید.

بدیعه حبیب پور