أفضل 7 تمارين لحرق السعرات الحرارية – الجزء الثاني

يعتبر القفز على الحبل ، والسباقات السريعة ، والكيك بوكسينغ ، من أكثر التمارين حرقًا للسعرات الحرارية. ومع ذلك ، هذه ليست الوحيدة! تعتبر التدريبات ال 7 التالية واحدة من أكثر تمارين حرق السعرات الحرارية. هل ستقوم بتجربتها؟

1. **آلة التجديف**

يحرق: 481 الى 713 سعرة حرارية / ساعة (بقوة 150 واط ، والتي يمكنك التحقق منها من الجهاز الذي تستخدمه)

للحصول على أقصى قدر من الطاقة ، قم بالتجديف في فواصل دقيقة واحدة بسرعة فائقة (150 واط) ، واستغرق فترات الراحة النشطة من 30 إلى 60 ثانية بالتناوب بين القرفصاء ، والضغط ، والبلانك.

2. **الدرج**

يحرق: 452 الى 670 سعرة حرارية / ساعة (عندما تخطو 77 خطوة / دقيقة)

سواء كنت تسكن او تعمل في طابق مرتفع من المبنى أو تخطو خطوات في جميع أنحاء المدينة ، فإن تسلق السلم يوفر مزيجًا جيدًا من التمارين الهوائية واللاهوائية. لتصل إلى أعلى الرهان ، ضع دمبل بوزن واحد إلى خمسة باوند في كل يد لتشغيل جسمك العلوي أيضًا.

3. **تدريب القوة**

يحرق: 341 الى 504 سعرة حرارية / ساعة

ستزيد من نسبة الضرر بعد العمل عن طريق عمل عضلاتك لاستنفاد كل مجموعة بدلاً من التوقف في نطاق معدل تعسفي مثل 10 أو 12. والتركيز على حركات المركب التي توظف المزيد من المجموعات العضلية فوق المفاصل. ستحصل على معدل مرتفع عن طريق تبديل التدريبات مثل تجعيد العضلة ذات الرأسين للسيقان ، والجرش من أجل التنظيف.

هذا التمرين من أجل الحصول على قوة عضلية أقوى هو طريقة رائعة للبدء:

دحرجة المديسين بال (Medicine ball roll-out): اركع على الأرض وتأكد من أن الركبتين بعرض الكتف وان القدمين معًا. ضع اليدين فوق الكرة الثقيلة مباشرة تحت الكتفين بحيث يشكل جسمك خطًا مستقيمًا من الرأس إلى الركبتين (أ). ابدأ بدحرجة الكرة ببطء على الأرض بعيداً عنك بقدر ما تستطيع ، واخفض صدرك مع الحركة نحو الأرضية (ب). قم بنفس الحركة بالجهة العكسية للعودة الى البدء.

4. **دورة تدريب مقاومة التمثيل الغذائي**

يحرق: 340 الى 505 سعرة حرارية / ساعة

في الدارة العادية ، يمكنك تنفيذ كل مجموعة بأقصى كثافة متبوعة بفترة راحة طويلة. لكن أسلوب "التدريب على مقاومة التمثيل الغذائي" يتطلب منك الحفاظ على كثافة عالية (لكن دون الحد الأقصى) طوال التمرين ، مع القليل من الراحة بين مجموعات الدورة بأكملها. وقد أظهرت الأبحاث أن تقصير فترة الراحة سيزيد من استهلاك الأكسجين بعد التمرين. إذا كنت تقوم بدائرة من 5 تمارين مختلفة الوزن لمدة 30 ثانية من التمرين و 20 ثانية من الراحة ، فحاول تقليل الباقي إلى 10 ثوانٍ.

5. **ايليبتيكال**

يحرق: 322 الى 478 سعرة حرارية / ساعة

لا تحتفظ بنفس الوتيرة طوال الوقت عند ممارسة هذه التمارين. قم بتغيير المنحدر ومستويات المقاومة للحفاظ على الأشياء مثيرة للاهتمام.

6. **حبال المعركة**

يحرق: 285 ال 421 سعرة حرارية / ساعة

أظهرت إحدى الدراسات أن القيام بثلاث مجموعات من 30 ثانية من حبال المعارك قد أدى إلى زيادة في الإنفاق على الطاقة الحادة (أثناء التمرين) من 3 مجموعات من 10 مستقطنات بحمولة متوسطة. لمزيد من الحروق ، قم بعمل خمس جولات من البطولات العلوية لمدة 30 ثانية.

خلال كل جولة ، حاول القيام بمزيد من التمرين أكثر من الدور السابق.

7. **يوغا القوة**

يحرق: 226 الى 335 سعرة حرارية / ساعة

الممارسات التي تعتمد على القوة ، حيث تناسب التنفس مع الحركة ، هي الممارسات التي تحرق اكبر رقم من السعرات.