

يمكن لهذا التمرين ان يحرق المزيد من السعرات الحرارية من الركض لثلاثة أميال!

لنكن صادقين، الجري هو تدريب رائع. تظهر الأبحاث أنه يمكنك حرق حوالي 113 سعرة حرارية لكل ميل. لكن بعض منا يعاني من مخاوف صحية تجعله من الصعب عليهم الركض لمسافات طويلة على الأقدام، وهذا هو السبب في أنه من الجيد وجود بعض التدريبات عالية الكثافة التي ستحرق فعليًا سعرات حرارية أكثر من الركض لثلاثة أميال. هذه الروتينات الرياضية تؤثر بالفعل على النظام الخاص بك - بطريقة جيدة - مع دفعات صغيرة من الطاقة التي تدفع عملية الأيض الخاصة بك للتحرك بشكل أسرع.

وفقا لمتخصصي اللياقة البدنية، هنا نوع من التدريبات التي تحرق السعرات الحرارية أكثر من الركض لثلاثة أميال.

طريقة ال20-45-60

ابتكر هذا التمرين وفقاً لتمرين التاباتا - التي تقوم فيها بتمرين لمدة 20 ثانية، وتستريح لمدة 10 ثوانٍ، ثم تكرر. ولكن هذه الطريقة هدفها رفع نبض القلب بشكل أفضل. تحتاج إلى مزيد من الوقت للحصول على ما يكفي من تكرار التمارين لجعل معدل ضربات القلب يصل إلى نقطة عالية. إنه تحدي أكثر من تدريب تاباتا ويتيح لك نحت كامل الجسم أثناء تذيب الدهون. إليك كيفية القيام بهذه التمارين، التي تحرق 100 إلى 140 سعرة حرارية لكل فترة.

تبدأ ب 60 ثانية من burpees.

استرح لمدة 10 ثوانٍ.

قم بقفزات اللونجز مع ذراعين يتأرجحان لمدة 45 ثانية.

استرح لمدة 10 ثوانٍ.

قم ب30 ثانية من متسليقي الجبال.

استرح لمدة 10 ثوانٍ.

كرر هذه التمارين ثلاث مرات.