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

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.

تمرين الCHISEL CLUB

يعتمد Chisel Club على تمرين الجسم بالكامل الذي يتضمن الجزء السفلي للجسم والجزء العلوي والجسم. يختلف هذا التمرين عن الجري، لأنه بدلاً من الذهاب بخطى ثابتة والحفاظ على معدل ضربات قلبك ثابتًا لمدة 30 دقيقة، ستعمل من خلال مناطق مختلفة من معدل ضربات القلب. في ما يلي كيفية القيام بهذا التمرين، الذي يحرق ما بين 350 إلى 450 سعرة حرارية:

قم بتمرين البلانك المشي لمدة 45 ثانية.

قم بقفزات القرفصاء لمدة 45 ثانية.

قم بتمرين قرفصاء السومو لمدة 45 ثانية.

قم بتمرين الPushup لمدة 45 ثانية.

اركض (sprint) لمدة فترتين 10 ثانية.

استرح لمدة 60 ثانية.

كرر هذا التسلسل ثلاث مرات.

بعد ذلك، قم بتمرين متسلقي الجبال لمدة 45 ثانية.

قم باللنجز الجانبية لمدة 45 ثانية.

انتقل إلى تمرين المعدة حيث عليم ملامسة القدمين من الجانبين لمدة 45 ثانية.

قم بتمرين ركلات الحمار لمدة 45 ثانية.

اركض (sprint) لمدة ثلاث فترات 10 ثانية.

استرح لمدة 60 ثانية.

كرر هذا التسلسل ثلاث مرات.