

# أفضل 7 تمارين لحرق السعرات الحرارية – الجزء الأول

عندما تدخل الى النادي الرياضي ، كل ما تريده هو ان تنتهي من تمارينك ، وتخسر الوزن الزائد الذي يزعجك منذ زمن. تحاول إقناع مدربك بأنك تتمتع بقدرة تحمل الأوزان الأعلى ، طائناً أن ذلك سيساهم في حرق المزيد من السعرات الحرارية. او أنك تتمرن لدقائق إضافية وتبدأ بتناول أطعمة منخفضة السعرات الحرارية لتحرق الدهون غير المرغوبة. ولكن ليس ذلك الحل المثالي لمشكلتك ، لأن هذه العادات يمكن ان تؤدي الى مشاكل صحية أخرى. فما رأيك ان تحاول ان تجد حلاً آخر؟

هل سبق لك أن تساءلت عن التمارين التي تحرق أكبر عدد من السعرات الحرارية؟ فيما يلي أفضل 7 تمارين رياضية ، مرتبة حسب ترتيب الفعالية ، صنفت كأكثر التمارين التي تحرق السعرات الحرارية:

## 1. القفز على الحبل

يحرق: 667 الى 990 سعرة حرارية / ساعة (إذا كنت تقفز بمعدل 120 قفزة في الدقيقة)

حاول استخدام حبل فيه أوزان لإشراك ذراعيك وكتفك أكثر.



## 2. الجري على التل / او الركض على الدرج

يحرق: 639 الى 946 سرعة حرارية / ساعة

إركض بأقصى جهدك على السلاالم أو التلة المنحدرة في الوتيرة التي يمكنك فقط الحفاظ عليها لحوالي 20 ثانية ، واتبع ذلك بمسار ركض للانتعاش في نصف كثافة العدو ومضاعفة الوقت.

### 3. كيك بوكسينغ

يحرق: 582 الى 864 سرعات حرارية / ساعة

سواء كنت تقوم بهذه الرياضة بنفسك أو ضمن صف ، تأكد من الاحتفاظ بفترات راحة قصيرة جداً بين جولات اللغو والركلات فائقة السرعة. اهدف لمدة 30 ثانية من الراحة لكل 90 ثانية من السجال.

### 4. فترات ركوب الدراجات

يحرق: 568 الى 841 سرعة حرارية / ساعة

سيعطيك ركوب الدراجة كثافة عالية مستدامة أكبر مقارنة بحالة ركوب ثابتة في شدة منخفضة ، ولكن أضف فترات عالية الكثافة طوال وقت التدريب هذا مما سيزيد احساس بعد الحرق أكثر.



### 5. الجري

يحرق: 566 الى 839 سرعة حرارية / ساعة (10 دقائق لكل ميل)

بعد الركض بوتيرة ثابتة ، ستستمر في حرق السرعات الحرارية الإضافية خلال بقية اليوم. لإضفاء المزيد من الشعلة أثناء التمرين

وبعدده ، أضف فترات ركض قصيرة أو أسرع. ويوصى بالاحتفاظ بنسبة 2 إلى 1 من العمل من أجل الراحة للحصول على أقصى درجات الحرارة. على سبيل المثال ، إذا ركضت لمدة 60 ثانية ، امشي لمدة 30 ثانية.

## 6. جولات الكاتيل بيل

يحرق: 554 الى 822 سرعة حرارية / ساعة

يمكن لجولة من التدريب المتقطع عالي الكثافة باستخدام الكاتيل بيل ، ان يحرق المزيد من السرعات الحرارية لمدة 36 ساعة بعد مغادرة الصالة الرياضية. للحصول على أفضل النتائج ، تأكد من إجراء دارة مائة وعدم التوقف للراحة بين كل حركة. بدل بين الحركات العلوية والسفلية حتى تتمكن من الاستمرار في التمرين لفترة أطول من الوقت. جرب القيام بمجموعة من الكاتيل بيل و الكاتيل بيل سكواتس و الكاتيل بيل push presses. ثم ، استرح لمدة 15 إلى 20 ثانية بعد الانتهاء من الحركات الثلاث.

## 7. الدراجة الثابتة

يحرق: 498 الى 738 سرعة حرارية / ساعة (بوتيرة قوية)

للحصول على أقصى درجات الركوب ، ابدأ بـ 10 ثوانٍ من الدواسة المكثفة (100 لفة في الدقيقة أو أكثر) و 50 ثانية من الراحة. ثم ، انتقل إلى 15 ثانية من الركض و 45 ثانية من الراحة ، وقم بـ 20 ثانية من سباقات السرعة 40 ثانية من الراحة بعد ذلك. لا تنسى رفع مستوى المقاومة كلما تقدمت!

