تمارين رياضية تحرق 200 سعرة حرارية

اصبح الحصول على جسم رشيق هوسا لعدد كبيرا من الاشخاص، وباتت المنافسة على خسارة الكيلوغرامات الزائدة الحاضر الابرز في جلسات الأصدقاء.

تلعب الرياضة دورا مهما في عملية خسارة الوزن إلا أن العديد من الأشخاص لديهم هاجس كبير من إمكانية تخصيص وقت يومي للقيام ببعض التمارين الرياضية. لكن مهلا، لا داعي للقلق والتردد فهناك مجموعة من التمارين الرياضية التي يمكن ممارستها يوميا لحرق 200 سعرة حرارية بوقت قياسي لا يتعدى الـ5 دقائق، هذه التمارين هي:

1- تمرين الـJumping jacks

من أسهل التمارين الرياضية، كل ما عليك القيام به هو الوقوف بشكل مستقيم والقفز مع الحرص على ابقاء اليدين والساقين بعيدين عن جسمك. ومن اجل القفز بحماس ننصحك بوضع موسيقى فهي تزيد من حماسك، على ان تقفز لمدة 3 دقائق متتالية.

2- تمرين الـBurpee

يساعد هذا التمرين على تحريك كل عضلات جسمك وحرق الدهون بوقت قياسي. لممارسة هذا التمرين عليك ان تقف بشكل مستقيم ثم تتخذ وضعية القرفصاء، ومن ثم القيام بتمرين الـ Push Up لمرة واحدة. بعد ذلك، عد الى وضعية القرفصاء وإبدأ بالقفز رافعا ذراعيك الى الأعلى. قم بهذا التمرين لمدة 3 دقائق يوميا.

3- تمرين الـTuck jumps

تمرين حيوي يحرق السعرات الحرارية بسرعة قياسية، كل ما عليم القيام به هو إتخاذ وضعية نصف القرفصاء وارجع خصرك إلى الوراء على ان تبقي ظهرك مستقيما. بعد ذلك، إدفع بنفسك نحو الأعلى واقفز في الهواء. وقبل الهبوط على الارض، إحرص على ثني ركبتيك وتقريبهما نحو بطنك قدر المستطاع. 3 دقائق من هذا التمرين قادرة على حرق حوالى 200 سعرة حرارية.

4- تمرين تسلق السلالم

هل تعلم أن 3 دقائق من تسلق السلالم (الدرج) تحرق 200 سعرة حرارية بسهولة تامة؟ تخلى عن المصعد وقم بهذه الخطوة يوميا ومن المهم جدا ألا تتوقف لأخذ استراحة كل دقيقة بل تحدى نفسك وتابع التمرين حتى النهاية.