



### باورهای اشتباه خانمها در تمرینات کاهش وزن

آیا در روند کاهش وزنتان دچار رکود شده‌اید؟ آیا سخت وزن کم می‌کنید؟ آیا متعجبید که چرا با اینکه کلی وزن کم کرده‌اید باز هم اندام زیبایی ندارید؟ پاسخ این سوالات به همین سادگی است: برنامه‌تمرینتان را تغییر دهید. متأسفانه، وقتی صحبت از کاهش وزن می‌شود، خانم‌های بسیاری تصور می‌کنند برای کم کردن وزن باید مقدار زیادی تمرینات کاردیو (هوازی) انجام دهند. این یکی از متداول‌ترین باورهای اشتباهی است که باعث می‌شود به اهداف کاهش وزنتان دست پیدا نکنید. در زیر نکاتی عالی آورده‌ایم که کمکتان می‌کند نتیجه بهتری از تمریناتتان بگیرید.

### باورهای نادرست خانمها در مورد تمرین و ورزش که چاقشان می‌کند

از اینکه کلمه «چاق» را استفاده کردیم واقعاً معذرت می‌خواهیم اما حتی اگر سایز S هم باشید، باز ممکن است درصد بالایی چربی داشته باشید و همین باعث شود خوب به نظر نرسید. اگر می‌خواهید حتی در مایو هم خوش‌اندام به نظر برسید و احساس سلامت و قدرت کنید، باید طرزفکرتان نسبت به ورزش را تغییر دهید. این باورهای اشتباه متداول در میان خانمها از رسیدن شما به اهدافتان جلوگیری می‌کند. **برای کم کردن وزن باید مقدار زیادی ورزش هوازی انجام دهم:** خیلی وقت است که ورزش‌های هوازی جزء اصلی تمرین بسیاری از خانمهاست. تئوری آن این است که برای سوزاندن چربی، باید کالری بسوزانید و برای این کار، ورزش‌های هوازی بهترین انتخاب است. اما، دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است این باور نادرست باشد. اول اینکه، بدنتان بالاخره به تمریناتتان عادت خواهد کرد. وقتی این اتفاق می‌افتد، متابولیسم شما کند شده و بدنتان شروع به ذخیره انرژی می‌کند. دوم اینکه، جلسات طولانی تمرین هوازی حجم عضلانی شما را می‌شکند. حجم عضلانی اهمیت زیادی دارد زیرا حفظ آنها انرژی بیشتری نیاز دارد و در نتیجه حتی در زمان استراحت، کالری بیشتری خواهد سوزاند.

همچنین از حالت شل‌شدگی بدن جلوگیری می‌کند. آخر اینکه، جلسات طولانی تمرین هوازی خسته‌کننده خواهند بود و ممکن است باعث شود دست از برنامه تمرینتان بکشید. برای حل این مشکل، می‌بایست سه تا چهار مرتبه در هفته، برای حفظ حجم عضلانی بدنتان تمرینات استقامتی انجام دهید. تمرینات هوازی را نیز باید به دو تا سه مرتبه در هفته محدود کنید.

### تمرینات هوازی که انجام می‌دهم باید با شدت پایین باشد تا ضربان قلبم در محدوده چربی‌سوزی بماند :

لزوماً اینطور نیست، با اینکه درست است که درصد بالاتری از چربی در محدوده شدت پایین می‌سوزد اما قادر نخواهید بود از فواید تمرینات کاردیو با شدت بالا مثل تمرینات اینتروال یا پلایومتریک استفاده کنید. انفجارهای کوتاه از تمرینات هوازی شدتی در زمانی

کوتاه مقدار زیادی کالری می‌سوزاند و همچنین سوخت‌وساز بدن را برای ساعت‌ها بعد از تمرین بالا نگه می‌دارد. این تمرینات برای بالا بردن سلامت قلبی‌عروقی‌تان نیز بهتر هستند.

وقتی برای مدتی تمرینات اینتروال انجام می‌دهید، سریع‌تر می‌شوید و ضربان قلب حالت استراحتتان کمتر می‌شود. که برای ۲۰ دقیقه تمرین هوازی بد نیست! این تمرینات را می‌توانید بر روی تردمیل، دستگاه الپتیکال، دوچرخه ثابت و یا دویدن در فضای باز انجام دهید. تمرینات پلائیومتریک یا پرشی نیز نوع دیگری از تمرینات هوازی است که متابولیسمتان را به شدت بالا می‌برد. دویدن روی پله‌ها یا کوه را هم امتحان کنید. هنوز هم می‌توانید یک جلسه در هفته را تمرین هوازی با شدت پایین داشته باشید اما سعی کنید تمرینات کوتاه‌تر و شدتی‌تر را هم به آن اضافه کنید.

### **استفاده از وزنه‌های سبک با تکرارهای زیاد، به بدنم فرم می‌دهد :**

این یکی از متداول‌ترین باورها درمیان خانم‌هاست. خیلی وقت‌ها خانم‌هایی را در باشگاه می‌بینید که دمبل‌هایی سبک برداشته‌اند و تکرارهای زیادی را پشت سر هم انجام می‌دهند و وقتی تمرینشان تمام می‌شود اصلاً احساس خستگی نمی‌کنند. استفاده از وزنه‌های سبک با تکرارهای زیاد می‌تواند استقامت عضلانی شما را بالا ببرد اما هیچ تاثیری در افزایش قدرت شما ندارد. برای بالا بردن قدرت عضلانی می‌بایست وزنه‌های سنگین‌تری را در تکرارهای کمتر استفاده کنید. باید روی عضله فشار بیاورید و بعد به آن استراحت دهید و مواد غذایی لازم برای قوی‌تر شدن را برای آن فراهم کنید. و افزایش حجم عضلانی به دلایل مختلفی مفید است. اول اینکه احساس قدرت بیشتری خواهید کرد، متابولیسم شما در زمان استراحت بالاتر خواهد بود و اندامتان هم زیباتر به نظر خواهد رسید. وزنه‌ای را انتخاب کنید که به اندازه کافی سنگین باشد که بتوانید ۱۰-۱۲ تکرار را با حفظ فرم صحیح انجام دهید. وقتی تمام شد، باید احساس کنید که حتی یک تکرار دیگر هم نمی‌توانید انجام دهید. این کار را سه مرتبه برای هر حرکت انجام دهید و بین هر ست تا ۴۵ ثانیه استراحت داشته باشید. ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

### **استفاده از وزنه‌های سنگین، حجمم را بیشتر می‌کند .خانم‌ها معمولاً خیلی نگران می‌شوند که اگر با وزنه کار کنند هیكلی مردانه**

پیدا کنند. اما خوشبختانه این ممکن نیست. خانم‌ها برای اینکه عضلاتی حجیم بسازند به اندازه کافی هورمون تستوسترون ندارند. در عوض، فقط لاغرتر می‌شوند که دقیقاً همان چیزی است که احتمالاً شما دنبال آنید، درست است؟ پس آن دمبل‌های سبک را کنار بگذارید و اگر می‌خواهید نتیجه بهتری بگیرید، وزنه‌هایتان را سنگین‌تر کنید.

### **برای کم کردن وزن، هرچه بیشتر ورزش کنیم، بهتر است .حالا که تمرینات با وزنه و هوازی را شناختید، برای اینکه سریع وزن کم**

کنید، باید هر روز سخت تمرین کنید، درست است؟ احتمالاً اینطور نیست. باید بدانید که عضلات در زمان استراحت رشد می‌کنند، نه وقتی که وزنه می‌زنید.

اگر به بدنتان زمان کافی برای استراحت ندهید، قوی‌تر نخواهید شد و ممکن است علائمی از تمرین زدگی را در خود مشاهده کنید (مثل خستگی، بی‌اشتهایی، مشکل در خوابیدن). درمقابل، باید بین روزهای تمرین روی هر عضله بدنتان، ۴۸ ساعت استراحت بیندازید. می‌توانید هر روز هفته تمرین کنید اما نباید روی یک عضله دو روز پشت سر هم کار کنید.

**برای تمرین با وزنه حتماً باید به باشگاه برویم** .بعضی خانم‌ها تصور می‌کنند که بدون رفتن به باشگاه و دسترسی به دستگاه‌های

بدنسازي نمی‌توانند از فواید تمرینات قدرتی-استقامتی بهره ببرند. بااینکه رفتن به باشگاه بسیار خوب است زیرا این امکان را فراهم می‌کند که بتوانید تمرینات متنوعی انجام دهید، اما الزامی نیست. درست کردن یک باشگاه کوچک در خانه خودتان کار سختی نیست. تمریناتی که با وزن بدن انجام می‌شوند هم نیاز به هیچ تجهیزاتی ندارند. اگر دمبل با وزن‌های مختلف، یک نیمکت و یک توپ تمرین برای خود خریداری کنید، می‌توانید هر تمرینی را به راحتی در خانه انجام دهید. برنامه‌های آموزشی مختلفی هم وجود دارند که می‌توانید از آنها برای یاد گرفتن حرکات استفاده کنید و دیگر نیاز به مربی هم ندارید!

**کم‌خوری در حد توان رمز لاغر شدن است.** شاید این یک اشتباه تمرینی به حساب نیاید اما چون اهمیت زیادی داشت در این لیست گنجانده شده است. وقتی بدنسازی و کار با وزنه را شروع کردید، اشتهايتان بالا خواهد رفت. به این طریق بدن‌تان نشان می‌دهد که برای ریکاوری شدن عضلاتتان و رشد آنها به تغذیه‌ای خوب نیاز دارید. تا ۳۰ دقیقه بعد از بدنسازی، بد نیست یک نوشیدنی پروتئینی مصرف کنید. پودر پروتئین وی (whey) مخلوط با یک نصفه موز برای ریکاوری عضلاتتان عالی است. اگر هدف‌تان عضله‌سازی است، باید ۳۰۰-۲۰۰ کالری بیشتر از مقدار مورد نیاز بدن‌تان مصرف کنید. وقتی دچار کمبود کالری باشید، قوی‌تر نخواهید شد. برای کم کردن چربی بدن، می‌توانید کالری‌های مصرفی‌تان را با محدود کردن آنها برای چند روز و بالا بردن آن برای چند روز بعد آن، چرخشی کنید.

### **جمع‌بندی**

اگر طریقه تمرین کردن‌تان را تغییر دهید، می‌توانید اندام‌تان را بهتر کنید. صبور باشید و بدانید اگر تمرینات هوازی را با تمرینات بدنسازی و یک تغذیه خوب ترکیب کنید، به نتیجه دلخواه‌تان دست پیدا می‌کنید.