

از چه ورزش‌هایی پرهیز کنیم

برای افزایش وزن ورزش‌های ایروبیک و کاردیو را به حداقل برسانید. این ورزش‌ها برای سوزاندن چربی و قوی کردن عضلات و نه حجم دهی هستند. با این حال مجبور نیستید کاملاً از انجامشان پرهیز کنید. برای قوی کردن عضلات می‌توانید به صورت متعادل انجامشان دهید.

رژیم غذایی برای افزایش حجم

رژیم غذایی که قرار است موجب حجم گرفتن شود دارای چربی‌های سالم، پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده باشد که سبب عضله‌سازی و بدست آوردن انرژی سوزانده شده شود برای مثال:

پروتئین‌های کم چرب مانند مرغ و ماهی
گوشت قرمزی که هورمون رشد نداشته باشد
تخم مرغ لبنیات پرچرب مانند شیر کامل و ماست یونانی پرچرب
میوه‌های سرشار از چربی مانند آووکادو
آجیل‌هایی مانند بادام کره بادام زمینی
نان‌های سبوس دار و درست شده با گندم کامل



ورزش‌هایی برای افزایش وزن

همانطور که ورزش به برخی افراد در کاهش وزن کمک می‌کند در افزایش وزن سالم نیز تاثیر گذار است. افراد برای افزایش وزن و بافت عضلانی ویا کاهش وزن ورزش می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای افزایش حجم بدن ورزش منظم است. درست مانند کاهش وزن، افزایش وزن نیز باید بخشی از برنامه باشد. نمونه ورزش‌هایی برای اضافه وزن هستند که تمام این ورزش‌ها ساده هستند و با کمترین امکانات و از همین امروز می‌توانید انجامشان دهید.

نکته: بدن خانم‌ها و آقایان به صورت متفاوتی چربی‌ها را ذخیره و بافت عضلانی را توزیع می‌کنند. پس روی ورزشی تمرکز کنید که با توجه به نوع بدنتان بهترین نتایج را به شما می‌دهند.

نمونه ورزش‌ها برای افزایش وزن

۱. حرکت شنا
۲. بارفیکس
۳. اسکات
۴. لانگز
۵. پرس هالتر روی نیمکت
۶. پرس بالای سر

نمونه ورزش‌ها برای کاهش وزن

۱. پیاده روی آهسته (سرعت ۳ ترمیل، بدون شیب)
۲. پیاده روی تند (سرعت ترمیل ۵ به بالا بدون شیب)
۳. شنا یا قدم زدن در آب
۴. کوهنوردی (یک بار در هفته)
۵. رقص
۶. دوچرخه سواری (ثابت یا متحرک)
۷. ورزش‌های گروهی مثل زومبا، ایروبیک، فیتنس
۸. خیز روی پله
۹. حلقه همسترینگ
۱۰. بالا کشیدن ماهیچه‌های ساق پا
۱۱. لیفت پا
۱۲. پروانه
۱۳. وال سیت
۱۴. شنا

رژیم غذایی برای کاهش وزن

۱. آجیل و خشکبار
۲. تخم مرغ
۳. گوشت بدون چربی
۴. ماهی
۵. برنج قهوه‌ای
۶. شکلات تلخ
۷. جای سبز

قبل از شروع ورزش برای کاهش وزن باید به چند نکته توجه کنید: انجام ورزش به تنهایی کافی نیست و باید همراه با رژیم غذایی باشد. برای کاهش وزن پس از انجام ورزش تا یک ساعت غیر از آب، غذاهای آزاد و بدون کالری، چیز دیگری استفاده نکنید پس از آن می‌توان با خوردن یک لیوان شیر یا یک عدد میوه (از سهمیه رژیم) مواد غذایی لازم را به بدن رساند. توجه کنید نوع ورزش نباید خسته کننده باشد، بنابراین بهتر است به جای یک ساعت ورزش روزانه، دو نیم ساعت ورزش کنید تا از تنگی نفس، بهش قلب و بالا رفتن ضربان قلب جلوگیری شود. انتخاب نوع ورزش باید براساس توانایی افراد و در دسترس بودن آن انجام گیرد. ورزش‌ها بهتر است منظم و متعادل باشد برای مثال به جای اینکه هفته‌ای ۲-۱ بار با مدت زمان بیشتر ورزش کنید بهتر است یک روز در میان در مدت زمان کمتری ورزش کنید.

