

## چند روش ساده برای تناسب اندام

با گرم شدن هوا و پوشیدن لباس‌های تابستانی متوجه می‌شویم که چقدر چاق تر از آنچه که فکر می‌کردیم هستیم.

به گفته دانشمندان با چند روش ساده می‌توان بدنی متناسب داشت.

نمک غذای خود را کم کنید: مقدار نمک مورد نیاز بدن در روز کمتر از ۲/۵ گرم است. نمک زیاد باعث می‌شود تا بدن آب بیشتری بطلبد و با پر کردن معده از آب حجم معده افزایش پیدا کند. دانشمندان توصیه می‌کنند که به جای نمک از میوه‌های تازه و سبزیجات استفاده کنید و همچنین از خوردن غذاهای کنسروی اجتناب کنید.

خوردن چیپس، چوب شور و غذاهای آماده باعث چاقی می‌شود.

کربوهیدرات‌ها را تغییر دهید: کارشناسان تغذیه با رژیم‌های سخت لاغری که تمام کربوهیدرات‌های مورد نیاز بدن را حذف می‌کنند مخالفند و معتقدند که با استفاده از حبوبات و با مصرف کلم و سیب می‌توان کربوهیدرات مورد نیاز بدن را تامین کرد.

تا می‌توانید عرق کنید: با افزایش فعالیت‌های بدنی کمک کنید تا بدنتان بیشتر عرق کند.

صاف بایستید: ایستادن به صورت خمیده باعث بزرگی شکم می‌شود، صاف ایستادن باعث می‌شود که لاغرتر به نظر برسید.

بهترین توصیه‌ها برای طرفداران تناسب اندام

دم‌دستی‌ترین اما بهترین توصیه‌ها برای طرفداران تناسب اندام

از صبح درمانی تا صبحانه درمانی

شاید میان تیتراهایی که در این صفحه می‌بینید، دارند با شما شوخی می‌کنند ولی حقیقت با هیچ‌کس شوخی ندارد. حقیقت این است که همین توصیه‌های ساده- و حتی شاید در نگاه اول، خنده‌دار- پلی هستند به سوی تناسب‌اندام شما. می‌گویید نه؟ بخوانید و امتحان کنید!

۱) قدم‌درمانی

دویدن و یا قدم‌زدن سریع در آب، نوعی فعالیت کششی عضلانی است که می‌تواند باعث سوختن ۱۷ کالری در دقیقه شود. آب ۱۲ تا ۱۵ بار مقاوم‌تر از هواست و این کار باعث از دست‌رفتن اضافه وزن خواهد شد.

۲) وقت‌درمانی

وقت تلف نکنید. تنبلی، کندی و یکنواختی باعث باختن مسابقه می‌شود. بعد از اینکه کمی خود را گرم کردید، با همه توان و هرچه سریع‌تر ورزش را شروع کنید. دوچرخه‌سواری که با تمام قدرت و در نیم ساعت اول سریع‌تر پدال می‌زنند و در نیم ساعت دوم، آرام‌تر پدال می‌زنند، ۱۰ درصد بیشتر از آنهایی که پدال‌زدن را کندتر شروع می‌کنند، کالری می‌سوزانند.

۳) گرم‌درمانی

یک گردش کوتاه با دوچرخه، درج‌زدن و یا کم راه‌رفتن باعث افزایش تعداد ضربان قلب می‌شود و عضلات و تاندون‌ها را گرم می‌کند. این کار باعث به جریان افتادن مایعات در مفاصل می‌شود و خاصیت کششی عضلات را هم افزایش می‌دهد. در این صورت اگر بتوانید وزنه‌های سنگین را راحت‌تر و در مدت طولانی‌تری بلند کنید، کالری بیشتری از دست می‌دهید.

#### ۴) موسیقی درمانی

سعی کنید نرمش‌ها و ورزش‌های جدید را همراه با موسیقی انجام دهید. هنگام انجام ورزش‌های جدید به دلیل عدم آشنایی بدن با این حرکات، با دقت بیشتری به انجام این ورزش‌ها می‌پردازید. این کار باعث هماهنگی عضلات گروهی شده و بدن سخت‌تر برای انجام آنها تلاش می‌کند.

#### ۵) موز درمانی

قبل از شروع ورزش کردن یک موز بخورید. خوردن موز به شما کمک می‌کند تا بتوانید بیشتر و مدت طولانی‌تری ورزش کنید. می‌توانید سخت ورزش کنید و با این کار کالری بیشتری بسوزانید.

#### ۶) شن درمانی

با راه رفتن و دویدن در ساحل و بر روی شن ۲۰ تا ۵۰ درصد بیشتر از وقتی که روی سطوح صاف راه می‌روید، می‌توانید کالری بسوزانید.

#### ۷) قوز درمانی

قوز کردن نه تنها باعث بدشکلی بدن می‌شود، بلکه ورزش کردن با حالت خمیدگی باعث می‌شود نتوانید از اثرات مفید ورزش بهره‌مند شوید. ستون فقرات از کمر شما محافظت می‌کند، کمرتان را راست نگهدارید. دست‌تان را هنگام گرفتن تردمیل صاف بگیرید تا عضلات بازو کاملاً کشیده شود.

#### ۸) بازو درمانی

هنگام ورزش‌هایی که فقط پاهایتان درگیر است، سعی کنید بازوهایتان را نیز حرکت دهید. استفاده از اندام‌های بالایی و پایینی و درگیر شدن آنها هنگام ورزش باعث سوختن کالری بیشتری می‌شود. زمانی که دقت کافی برای ورزش کردن ندارید، سعی کنید در همان زمان کوتاه فعالیت‌هایی را انجام دهید که تمام بدن در آن شرکت کند. شنا، قایق‌رانی، اسکی و حتی پیاده‌روی باعث تحرک همه بدن می‌شود.

#### ۹) تمرکز درمانی

هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی روی عضلات بدن متمرکز شوید زیرا هنگام تمرکز روی عضلات شکم، ران‌ها و بازوها، قدرت‌تان بیشتر می‌شود و با شدت بیشتری ورزش می‌کنید، در این صورت کالری بیشتری نیز از دست می‌دهید.

#### ۱۰) صبح درمانی

افرادی که صبح‌ها و مدت زمان بیشتری ورزش می‌کنند، دارای متابولیسم بالاتری هستند و کالری بیشتری می‌سوزانند.

#### ۱۱) حرف درمانی

وقتی در حال پیاده‌روی هستید، صحبت کنید. در صورتی که برای ۱۰ دقیقه این کار را بکنید، و این کار را ۳ بار در روز تکرار کنید، ۱۰۰ کالری در ماه می‌سوزانید.

### ۱۲) سالاد درمانی

قبل از آغاز خوردن وعده‌های غذایی، سالاد و سبزیجات بخورید، این باعث کاهش حجم معده و کم‌تر غذا خوردن می‌شود. در این صورت ۱۰ درصد کمتر در هر وعده کالری دریافت خواهید کرد.

### ۱۳) خشکباردرمانی

دانشمندان دانشگاه هاروارد معتقدند، یک مشت کامل خشکبار (شامل گردو، بادام و پسته و...) در روز باعث از دست دادن وزن در افرادی می‌شود که دارای رژیم غذایی بدون چربی هستند.

### ۱۴) راه‌درمانی

در صورتی که هنگام کار مجبورید، مدام بنشینید، می‌توانید به مدت چند دقیقه از صندلی بلند شده و حرکت بشین و پاشو را انجام دهید. به طور متوسط هر فرد با نشستن ۱۰۰ کالری و با بلندشدن ۱۴۰ کالری در ساعت می‌سوزاند.

### ۱۵) خواب‌درمانی

خواب ناکافی باعث افزایش هورمون استرس در بدن می‌شود و افزایش هورمون استرس منجر به پرخوری و عادات بد غذایی می‌شود. خواب کم باعث عدم سوختن کربوهیدرات و چربی در بدنتان می‌شود.

### ۱۶) پروتئین‌درمانی

مصرف بیشتر پروتئین و کربوهیدرات کم باعث می‌شود، عضلات بدن شما قوی‌تر شده واز شل شدن آن جلوگیری شود. پروتئین در گوشت ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات وجود دارد و بافت عضلانی شما را حفظ می‌کند.

### ۱۷) لبنیات‌درمانی

یک تکه پنیر و یا یک فنجان شیر و یا ماست به بهتر شدن سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. هنگامی که فردی در رژیم غذایی خود ۳ بار در روز ماست می‌خورد، ۵۰۰ کالری روزانه از دست می‌دهد و در طی ۱۲ هفته، ۵/۶ کیلوگرم وزن کم می‌کند.

### ۱۸) سیب‌درمانی

با انجام ورزش منظم و یک رژیم غذایی سالم و متعادل و خوردن یک سیب قبل از شام می‌توان در عرض ۳ ماه، ۵/۸ کیلوگرم وزن کم کرد.

### ۱۹) کودک‌درمانی

بازی کردن با کودکان و دویدن همراه آنها و انجام فعالیت‌های جسمی می‌تواند باعث سوزاندن کالری در بدن شما شود. در هر ۲۰ دقیقه فعالیت، حدود ۱۲۰ کالری از دست خواهید داد.

هنگام تعویض کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل تلویزیون از راه دور، برخاسته و مستقیماً از تلویزیون کانال آن را عوض کنید.

### ۲۰) صبحانه‌درمانی

دانشمندان دانشگاه هاروارد معتقدند، خوردن صبحانه هر روز شانس چاقی و اضافه وزن و بیماری دیابت را ۳۵ تا ۵۰ درصد کم می‌کند.

موسیقی راهی برای درمان دردهای مزمن

دانشمندان پس از بررسی‌های فراوان دریافتند گوش دادن به موسیقی تاثیر مثبتی در درمان دردهای مزمن دارد. محققان تاثیر موسیقی را بر روی شصت بیماری که برای سال‌های طولانی دردهای مزمن را متحمل شده بودند مورد آزمایش قرار دادند.

نتایج آزمایشات حاکی از آن بود، افرادی که به موسیقی گوش داده بودند دردهای مزمن تا حدود ۲۱ درصد در آنها کاهش یافت و بیماران افسرده‌ای که به موسیقی گوش داده بودند تا حدود ۲۵ درصد بیماری در آنها کاهش یافت و این در حالی بود که باقی بیماران که به موسیقی گوش نداده بودند هیچ تغییر حالتی در وضعیت بهبودی آنها به وجود نیامد. دانشمندان بر این باورند در صورتی که مبتلایان به بیماری‌های مفصلی، استخوانی، دیسک کمر، رماتیسم و آرتروز اگر روزانه به مدت یکساعت به موسیقی گوش دهند بعد از یک هفته درد در آنها تا میزان بسیار زیادی کاهش خواهد یافت و در واقع موسیقی درمانی برای درمان بسیاری از دردها است.

تناسب اندام با ۱ توپ، ۴ حرکت، در ۲۰ دقیقه

نرمش‌های بیست در بیست

اگر هر کدام از این حرکات را ۲ یا ۳ روز در هفته و هر بار در دو نوبت ده‌تایی انجام دهید به سرعت نتایج عالی آنها را احساس خواهید کرد.

اگر از حرکات ورزشی معمولی خسته شده‌اید، می‌توانید برای تنوع از توپ‌های مخصوص ورزش استفاده کنید. توپ‌های ورزش چندین عضله را همزمان هدف قرار می‌دهند، بنابراین با این سری حرکات ورزشی تمامی عضلات بدنتان تقویت خواهند شد.

اگر هر کدام از این حرکات را ۲ یا ۳ روز در هفته و هر بار در دو نوبت ده‌تایی انجام دهید، به سرعت نتایج عالی آنها را احساس خواهید کرد.

حرکت ۱: پُل

نواحی هدف: عضلات پشت ران و باسن

الف) بر روی پشت خود دراز بکشید و دست‌های خود را کنار پهلوهایتان روی زمین بگذارید، درحالی که توپ ورزشی به دیوار تکیه دارد، مچ پاهای خود را بر روی توپ قرار دهید.

ب) عضلات باسن خود را منقبض کنید و باسن را از روی زمین بلند کنید. سپس زانوهای خود را خم کنید و کف پاهای خود را بر روی توپ قرار دهید و آرام آرام توپ را حدود یک چهارم دور به طرف خود بغلتانید. سپس همین حرکت را بر عکس انجام دهید تا توپ و پاهای شما به حالت شروع برگردند. این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

حرکت ۲: اسکات یک پایی

نواحی هدف: ران‌ها و باسن

الف) توپ را بین کمرتان و دیوار قرار دهید و در حالی که پاهایتان به اندازه عرض شانه‌هایتان از هم باز است، در حالت ایستاده به توپ تکیه بدهید و دستان خود را کنار بدنتان نگه‌دارید.

ب) پای راست خود را از روی زمین بلند کنید و آن را صاف مقابل خود بالا بیاورید. به آهستگی زانوی چپ خود را خم کنید تا زمانی که ران شما موازی با زمین شود، پای راست خود را صاف نگه‌دارید، سپس به آهستگی به طرف بالا حرکت کنید و بایستید. ابتدا ۱۰ مرتبه این حرکت را بر روی پای چپ تکرار کنید و سپس جای پاهای خود را عوض کنید و ۱۰ مرتبه نیز بر روی پای راست این حرکت را انجام دهید.

حرکت: ۳ بلند کردن پا از پهلو

نواحی هدف: عضلات لگن و عضلات خارجی ران

الف) بر روی پای راست خود زانو بزنید و به توپ ورزش تکیه دهید به طوری که ساعد و آرنج راست شما بر روی بالای توپ قرار گیرید. سپس کمر و پهلوئی راست خود را به توپ تکیه دهید. دست چپ خود را روی کمرتان بگذارید و برای اینکه ثابت بمانید عضلات شکم خود را منقبض کنید، آنگاه پای چپ خود را بر روی زمین به طرف مقابل بکشید تا جایی که کناره کف پایتان بر روی زمین قرار گیرد.

ب) کمر و شانه‌هایتان را در یک راستا نگه‌دارید و پای چپتان را به آهستگی بالا بیاورید تا جایی که به ارتفاع کمرتان برسد. (زانو و پنجه پایتان را مستقیم به طرف بیرون نگه‌دارید) سپس به آرامی پایتان را به زمین برگردانید. ۱۰ بار این حرکت را با پای چپ تکرار کنید و سپس جای پاهایتان را عوض کنید.

حرکت: ۴ پدال زدن

نواحی هدف: عضلات شکم و پهلو

الف) به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را در حالی که ۹۰ درجه تا شده است، در هوا نگه‌دارید. توپ را با دو دست بگیرید. ب) مختصری سرتان را بالا بیاورید و همزمان با بالا آوردن سر و شانه‌هایتان از روی زمین، پای راست خود را دراز کنید تا خمیدگی زانویتان به ۴۵ درجه برسد. بالاتنه‌تان را بطرف چپ خود بغلتانید تا جایی که توپ به کناره خارجی زانوی چپتان برسد.

ج) پای چپ را دراز کنید و زانوی راست را خم کنید. سپس بالاتنه‌تان را به طرف راست خود ببرید تا زمانی که توپ به کناره خارجی زانوی راست شما برسد. بدون اینکه شانه‌هایتان را زمین بگذارید، به عوض کردن جهت ادامه دهید؛ تا ۱۰ بار این حرکت را تکرار کرده باشید.