المشي يحرق الكثير من السعرات الحرارية..عددها وكيفية حسابها

وتقول خبيرة اللياقة البدنية دينيس أوستن: "المشي هو أحد أسرع الطرق وأسهلها لحرق السعرات الحرارية، لأنه يمكنك القيام به في أي وقت ومكان، حتى داخل منزلك".

وبالطبع، هناك العديد من الأسباب التي تجعلك تمشي أكثر من مجرد إنقاص الوزن. وتظهر مجموعات من الأبحاث أن النشاط البسيط المتمثل في وضع قدم أمام الأخرى لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا يمكن أن يخفض ضغط الدم ويحسن مزاجك ويقوي عظامك ويحسن الهضم وغير ذلك الكثير.

ويقول تيموثي بورنيت، مدرس علم الحركة في جامعة ولاية أوريغون كاسكيدز: "التقدير السريع لعدد السعرات الحرارية التي يحرقها الشخص العادي من خلال المشي هو 100 سعرة حرارية لكل ميل، وهذا سواء كنت تجري أو تقوم بنزهة ممتعة".

وببساطة كلما زادت السرعة، قلّ الوقت الذي ستحتاجه لحرق نفس القدر من السعرات الحرارية.

وقبل أن تبدأ في إجراء العمليات الحسابية في رأسك، يشير بورنيت إلى عامل رئيسي (ومزعج بشكل كبير!) يجب مراعاته من خلال حساب 100 سعرة / ميل: "لفترة طويلة، كان إجراء الاختبارات على الرجال يهيمن على البحث. وفي هذه الدراسات اعتمدنا رجلا يزن 150 رطلا (68 كغ)"، لذلك عند حساب المعدل الخاص بك، إذا كان وزنك أكثر من 70 كغ، فسوف تحرق أكثر من 100 سعرة حرارية في الساعة، ويوضح بورنيت: "كلما كنت أثقل وزنا، يجب عليك تحريك كتلة أكبر، ما يعني أنك ستحرق المزيد من السعرات الحرارية"، مضيفا أنه إذا كنت ترغب في زيادة معدل الحرق لديك، فيمكنك زيادة كتلتك من خلال ارتداء سترة ثقيلة".

وسواء كان لديك 15 دقيقة أو ساعة للخروج مشيا على الأقدام خلال يومك، فإليك بعض الطرق لزيادة المعدل الخاص بك حتى تحصل على أكبر قدر من حرق السعرات الحرارية:

اجعل ذراعيك تتحرك مع ساقيك

يشير أوستن إلى أنه "كلما زاد عدد العضلات التي تستخدمها، زادت السعرات الحرارية التي تحرقها". وهذا يعني حقًا ضخ ذراعيك ذهابًا وإيابًا أثناء المشي. حتى أن أوستن تحب إضافة دوائر للذراع والضغط ثلاثي الرؤوس أثناء المشي (على الرغم من أنها تتخطى الأوزان لأسباب تتعلق بالسلامة).

اصعد التل (أو الدرج)

يشرح بورنيت أنه عند صعود تلة (أو سلالم إذا كنت تعيش في منطقة حضرية)، فإنك تقوم بتقلصات متحدة المركز، ما يعني أنك تقصر العضلات أثناء تقلصها. "ولأنك تعمل ضد الجاذبية أيضا، فسوف تضاعف عدد السعرات الحرارية التي تحرقها بنحو 10% إلى 30%".

اخلط بين سرعاتك

حتى إذا كنت لا تستطيع السير بأقصى سرعة طوال مسيرتك بأكملها، فإن إضافة دفعات قصيرة من السرعات العالية يمكن أن يزيد من حرقك للسعرات الحرارية.

ويقول أوستن إن هذا الإجراء مثل التدريب المتقطع، وهو "رائع لنظام القلب والأوعية الدموية، وستنمي المزيد من القدرة على التحمل والقدرة على الصبر".

استخدم الموسيقى لتجعلك تتحرك بشكل أسرع

المشي مع الاستماع إلى الموسيقى سيساعد في جعل خطواتك سريعة. ويقول أوستن: "الموسيقى ليست مجرد معزز للمزاج، ولكنها تجعلك تمشي بشكل أسرع وتشعر بالحرية حقا".

أضف تمارين القوة

يُعد تمرين القلب والأوعية الدموية من المشي أمرا رائعا، ولكن من أجل التمرين الكامل، أضف بعض تمارين التمدد واليوغا وحمل الأوزان الخفيفة وعمليات الضغط، كما توصي الخبيرة أوستن.

المصدر: ياهو