تردمیل، تناسب اندام، سبک زندگی، طناب، مقالات، ورزش و تناسب اندام

روش های خارق العاده تثبیت وزن با ورزش های سبک و راحت!

ارسال توسط Farzad

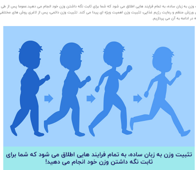
۱۵
دی
روش های خارق العاده
تثبیت وزن با ورزش های
سبک و راحت

می دانیم برای رسیدن به اندام متناسب تلاش زیادی کرده اید، ساعات طولانی ورزش و رعایت رژیم غذایی، اراده ی بالایی می خواهد و امروز که به وزن دلخواه و اندام متناسب و ایده آل مد نظر خود رسیده اید! از خود می پرسید چه تضمینی هست که دوباره افزایش وزن اتفاق نیفتد و چاق نشوم؟ مخصوصا من که **استعداد چاقی** دارم، فرمول های تثبیت وزن کارشناسان خبره **طب آسیا** می تواند به شما کمک ویژه ای کند، برای دستیابی به ثبات وزن با ما همراه شوید.

در این مقاله می خوانید:

تثبیت وزن یعنی چه؟

تثبیت وزن به زبان ساده، به تمام فرایند هایی اطلاق می شود که شما برای ثابت نگه داشتن وزن خود انجام می دهید.عموما پس از طی یک دوره ی ورزش منظم و رعایت رژیم غذایی، تثبیت وزن اهمیت ویژه ای پیدا می کند. تثبیت وزن دائمی، پس از لاغری روش های مختلفی دارد که در ادامه به آن می پردازیم.


تثبیت وزن به زبان ساده، به تمام فرایند هایی اطلاق می شود که شما برای ثابت نگه داشتن وزن خود انجام می دهید!

چرا به تثبیت وزن نیازمندیم؟

کاهش وزن بوسیله رژیم غذایی محدودیت های فراوانی برای خوردن و آشامیدن ایجاد می کند، بنابراین کسانی که به دنبال راه حلی سریع برای رسیدن به کاهش وزن می گردند.ممکن است تحمل رعایت طولانی مدت این رژیم ها را نداشته و دوباره گرفتار افزایش وزن شوند، آشنایی با شیوه های تثبیت وزن به شما کمک می کند پس از طی دوره های مختلف رژیم غذایی و ورزش همچنان خوش اندام بمانید و وزن خود را حفظ کنید.

چند راهکار عمومی تثبیت وزن قطعی

متاسفانه آمارها نشان می دهد خیلی از افرادی که کاهش وزنی موفقیت آمیز داشته اند، با غفلت و بی احتیاطی مجددا دچار افزایش وزن می شوند. البته ناامید نشوید زیرا با پیروی از فرمول های علمی تثبیت وزن می توانید، ثبات وزن و اندام خود را همچنان حفظ کنید.

چند متد علمی فوق العاده برای کاهش وزن به شرح زیر است:

هر روز صبحانه بخورید.

ضرب المثلی هست که می گوید ((صبحانه را خودت بخور، ناهار را با دوستت و شام را با دشمن)) صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است.آمار ها نشان می دهد ۷۰ درصد کسانی که وعده غذایی صبحانه را صرف می کنند، در ثبات وزن و اندام خود پس از رسیدن به لاغری موفق تر از دیگران هستند، افرادی که صبحانه می خورند عادات غذایی سالم تری نسبت به سایر افراد دارند و در تثبیت وزن پس از لاغری، نسبت به دیگران موفق تر عمل می کنند.

مصرف مواد پروتئینی

پزشکان و محققان حوزه سلامت معتقدند که مصرف مواد پروتئینی باعث می شود اشتهای شما برای غذا خوردن کمتر شود.به دلیل ساختار پیچیده مولکول های پروتئین، بدن شما انرژی بیشتری را برای هضم کردن آن باید صرف کند و نقش کالری سوزی پر رنگی دارد.

وزن کشی منظم

اگر می خواهید در تثبیت وزن خود موفق باشید، ترازویی بخرید و به صورت منظم وزن خود را اندازه بگیرید، زیرا به شما کمک می کند عادات و رژیم غذایی مناسب را بهتر بشناسید و با مشاهده کاهش وزن یا ثبات آن اراده بیشتری برای حفظ وزن ایده آل خود به خرج دهید.

مصرف کربوهیدرات ممنوع!

اگر همچنان از خود می پرسید برای تثبیت وزن چه کار کنیم؟ پاسخ جدی کارشناسان **طب آسیا** به شما اینست، مصرف مواد دارای کربوهیدرات ممنوع! زیرا میزان کربوهیدرات اضافی در بدن به صورت چربی ذخیره می شود و وزن بدن را بالا می برد. مصرف قند و شکر را ممنوع کرده و مصرف نان و ماکارانی را محدود کنید.

احتمال شکست وجود دارد!

همیشه فرض را بر این بگذارید که ممکن است گاهی در فرایند تثبیت وزن شکست بخورید زیرا غفلت از تمرین یا تسلیم عادتی نامناسب شدن به راحتی می تواند موجب افزایش وزن ناگهانی شما شود، از شکست ها درس بگیرید!

پایبندی به برنامه کاهش وزن

سست شدن اراده شما در هر لحظه ای می تواند منجر به افزایش وزن و شکست برنامه های تثبیت وزن شود.جهت تثبیت وزن خود همواره به برنامه رژیم غذایی مناسب و تمرینات ورزشی منظم وفادار بمانید.

معاشرت سازنده

با دوستانی معاشرت کنید که عادات غذایی سالمی دارند و مراقبند که انگیزه های شما برای تثبیت وزن از بین نرود.

تثبیت وزن به وسیله کالری شمار

ثبت کردن غذای مصرفی روزانه شما در نرم افزارهای کالری شمار، می تواند به شما کمک کند کالری روزانه خود را اندازه گیری کنید و از مصرف کالری اضافه ، پرهیز کنید. تحقیقات نشان می دهد افرادی که از این شیوه استفاده می کنند در تثبیت وزن بسیار موفق هستند.

آگاهانه غذا بخورید

غذا را خوب بجوید و تمرکز کنید تا عطر و طعم غذا را به خوبی بچشید و اشتهای خود را مدیریت کنید.

ایجاد سبک زندگی سالم و پایدار

سبک زندگی سالم و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، فرمول تضمینی تثبیت وزن است. اگر به تدریج عادات نامناسب غذایی را از بین ببرید. پس از مدتی انتخاب این شیوه برای شما دیگر سخت نیست زیرا به آن عادت کرده اید و از مزایای وزن متناسب و داشتن اندامی ایده آل و اعتماد به نفس بالا لذت می برید.

تا اینجا راهکارهای عمومی تثبیت وزن را برشمردیم ولی با مطالعه دو مقاله **متابولیسم** و **ژن چاقی** در کنترل وزن خود خبره شوید.

چند توصیه موثر
جهت تثبیت وزن
هر روز صبحانه بخورید
مصرف مواد پروتئینی
عدم مصرف مواد دارای کربوهیدرات
استفاده از کالری شمار

تثبیت وزن به کمک ورزش های سبک و راحت

شاید ابتدا از خود بپرسید که ارتباط میان ورزش و تثبیت وزن چیست؟

ورزش با افزایش سرعت سوخت و ساز بدن، از ذخیره شدن چربی اضافه در بدن جلوگیری می کند. ورزش کردن بدن را عضلانی می کند و هر چه حجم عضلات در بدن شما افزوده شود، برای تامین انرژی بدن میزان انرژی بیشتری لازم است و سوخت و ساز افزایش پیدا می کند.

فعالیت شدید بدنی اشتهای شما را تنظیم می کند و با ترشح هورمون های نشاط بخش شما را از مصرف فراوان غذاهای چربی که اثر نشاط بخش دارند بی نیاز می کند.

ورزش درمان قطعی مقابله با ژن های چاقی است که باعث ابتلای شما به چاقی ژنتیکی می شوند.

ورزش های اثر گذار بر فرایند تثبیت وزن

دویدن

دویدن و پیاده روی جز ساده ترین ورزش هایی است که در کاهش وزن اثری واقعی دارند. پیاده روی طولانی و منظم که با افزایش ضربان قلب همراه باشد، باعث سوزاندن کالری اضافه بدن می شود و به کاهش وزن کمک می کند. پیاده روی و دویدن در ارتفاعات و همچنین مسیر شیب دار، اثر کالری سوزی بیشتری دارد و باعث می شود که سریعتر لاغر شوید، اما تمام آیتم های چربی سوز را با خرید **تردمیل لیدر اسپرت** در خانه تجربه کنید.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری ورزش مفرح و نشاط بخشی است. البته در فصل های سرد اشتیاق برای انجام این ورزش کمتر می شود و هزینه های خرید، تعمیر و نگهداری دوچرخه بسیار بالاست. بنابراین تیم کارشناسان مجرب **طب آسیا** استفاده از **دوچرخه ثابت** را به شما پیشنهاد می دهند.

کار کردن با وزنه

همان طور که اشاره نمودیم داشتن بدن عضلانی، از چاق شدن شما جلوگیری می کند و یکی از روش های مفید تثبیت وزن در خانه، استفاده از دمبل است. همچنین اگر توانایی خرید دمبل را ندارید با استفاده از امکانات درون خانه سعی کنید وزنه هایی را ایجاد کنید که به راحتی حمل شوند و تمرین با آن ها آسان باشد.

شنا رفتن

شنا رفتن از جمله تمریناتی است که بر اندام های مختلف میانی و بالاتنه فشار وارد می کند و نقشی موثر در عضلانی شدن بدن ایفا می کند. به طور منظم تمرینات شنا داشته باشید تا تثبیت وزن آسان شود.

نحوه صحیح اجرای شنا سوئدی

اسکات

نواحی ران ها و اطراف شکم یکی از نقاط احتمالی تجمع چربی در بدن شماست. بوسیله تمرین اسکات می توانید این نواحی را عضلانی کنید و به تثبیت وزن خود کمک نمایید برای اجرای حرکت اسکات:

پاها را دو برابر عرض شانه ها باز کنید.

و زانو های خود تا ۹۰ درجه خم نمایید و دوباره بلند شوید.

این حرکت را چند بار تکرار نمایید.

اجرای صحیح اسکات

استفاده از بارفیکس

هیچ تمرینی مثل استفاده از بارفیکس نمی تواند بر شانه های شما و شکل گیری عضلات سر شانه تاثیر داشته باشد، زیرا بهترین وزنه برای یک تمرین اصولی و حرفه ای، وزن بدن شماست. بارفیکس هایی که در خانه نصب می شوند ابزاری مناسب برای تمرین های بارفیکس هستند.

پلانک

پلانک جز کاربردی ترین ورزش های تثبیت وزن شمرده می شود، که با فشار مستقیم به شکم و شانه ها نقشی موثر بر عضلانی شدن نواحی شکم را داراست نحوه اجرای پلانک بدین صورت است:

۱- به صورت دمر دراز بکشید.

۲- ساعد های خود را روی زمین قرار دهید. سعی کنید روی آرنج خود بلند شوید.

۳- کمر خود را صاف نگه دارید و سعی کنید که بدنتان در یک راستا بماند.

۴- برای شروع سعی کنید بیست ثانیه به همین حالت بمانید، سپس می توانید آن را تا سی و چهل ثانیه هم ادامه دهید.

نحوه صحیح اجرای حرکت پلانک

طناب زدن

با یک تیر چند نشان بزنید. طناب زدن جز بهترین ورزش های تثبیت وزن شمرده می شود. بوسیله طناب زدن عضلات فراوانی در بدن شما درگیر می شوند و از ساق پا تا عضلات سر شانه تقویت می شوند. هر مربی حرفه ای ورزش طناب زدن را به شاگردان مصمم و سخت کوش خود توصیه می کند. پس با تهیه طناب ورزشی همین امروز فرایند تثبیت وزن را آغاز کنید.

خلاصه ی تثبیت وزن

تثبیت وزن ساده تر از آن چیزی است که وصف کردیم به شرط آنکه اراده ای قوی برای اجرای فرمول های تثبیت وزن داشته باشید.رعایت رژیم غذایی مناسب و پایبندی به آن، اولین چیزی است که باید در جهت تثبیت وزن جدی بگیرید. همچنین همانگونه که گفتیم محیطی که در آن زندگی می کنید و هوشیاری شما نسبت به غذایی که مصرف می کنید، اثری مهم بر روی سلامتی و عادات غذایی شما دارد. ارتباط ورزش و تثبیت وزن را مشخص کردیم و اینکه با انجام تمرینات ورزشی ساده ای در خانه چگونه می توانید به ثبات وزن دست پیدا کنید. **تردمیل پاندا** گزینه ای مناسب برای ورزش در خانه است. سلامتی و تناسب اندام، امروز و همین جا، فقط باید اراده کنید.

{"@context":"https://schema.org","@type":"FAQPage","mainEntity":[{"@type":"Question","name":"تثبیت وزن چیست؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"تثبیت وزن به تمام فرایند هایی گفته می شود که جهت ثبات وزن شما، به خصوص پس از لاغری انجام می شود جهت آشنایی با روش های مفید آن مقاله را مطالعه کنید.\n"}},{"@type":"Question","name":"روش های تثبیت وزن کدامند؟\n","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"\n\nاز بین روش های متعدد تثبیت وزن، به تمرینات روزانه و منظم با تردمیل می توان اشاره کرد که با سوزاندن کالری اضافه از تجمع چربی جلوگیری می کند همچنین با ..."}},{"@type":"Question","name":"برای تثبیت وزن چه حرکات ورزشی انجام دهیم؟\n","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"انواع حرکات ورزشی موثر بر تثبیت وزن دویدن، کار با وزنه، شنا و اسکات است البته جهت آشنایی با حرکات ورزشی تضمینی تثبیت وزن را در این مقاله برای شما شرح داده ایم\n"}},{"@type":"Question","name":"اهمیت تثبیت وزن پس از لاغری شامل چه مواردی است؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"متاسفانه آمارها نشان می دهد ۸۰ درصد افرادی که وزن خود را کاهش داده اند پس از مدتی دچار اضافه وزن می شوند، راهکارهای موثر پیشگیری از اضافه وزن را در این مقاله بخوانید.\n"}}]}

☆☆☆☆☆ امتیاز دهید

جدیدتر
۵ مورد از برترین عطر های سال ۲۰۲۱

قدیمی تر
هفت💡توصیه حیاتی ورزش با تردمیل که تا کنون نمی دانستید!

دیدگاهتان را بنویسید

با عنوان farzad وارد شده‌اید | خارج می‌شوید؟

دیدگاه

فرستادن دیدگاه

جستجو

جستجو

نوشته‌های تازه

- نکاتی برای شروع رانندگی با موتور ۴ چرخ
- راهکارهای اثربخش تقویت عضلات پا 🦵🦵🦵
- ۵ مورد از برترین عطر های سال ۲۰۲۱
- روش های خارق العاده تثبیت وزن با ورزش های سبک و راحت!
- هفت💡توصیه حیاتی ورزش با تردمیل که تا کنون نمی دانستید!

آخرین دیدگاه‌ها

1. لیلا در ایا کفش پاشنه بلند میپوشید؟
2. حامد در روکش صندلی ماساژ بیورر MG۲۶۰
3. حامد در دوچرخه ثابت مبله WNQ FITNESS مدل F1-۷۳۱۸WD
4. مدیریت طب آسیا در تردمیل لیدر اسپرت مدل DK-۵۵AB
5. حامد در تردمیل لیدر اسپرت مدل DK-۵۵AB

بایگانی‌ها

- ژانویه ۲۰۲۲
- دسامبر ۲۰۲۱
- نوامبر ۲۰۲۱
- آگوست ۲۰۲۱
- جولای ۲۰۲۱
- ژوئن ۲۰۲۱
- می ۲۰۲۱
- آوریل ۲۰۲۱
- مارس ۲۰۲۱
- ژانویه ۲۰۲۱

دسته‌ها

- اسکی فضایی
- انواع ورزش
- پله برقی باشگاهی
- تردمیل
- تناسب اندام
- تناسب اندام و تمرینات ورزشی در بارداری
- دسته‌بندی نشده
- دوچرخه
- دوچرخه ثابت
- راهنمای خرید
- سبک زندگی
- سلامت بدن و زیبایی
- طناب
- فواید صندلی ماساژ
- کمپینگ در طبیعت
- ماساژور
- مد و پوشاک
- مقالات
- ورزش و تناسب اندام
- ورزش و سفر
- یوگا

طب آسیا

تلفن پشتیبانی : ۰۵۱۴۳۳۳۴۵۲۷۸ | هفت روز هفته، ۲۴ ساعت شبانه‌روز پاسخگوی شما هستیم.

امکان تحویل اکسپرس | امکان پرداخت در محل | ۷ روز هفته ، ۲۴ ساعته | ۷ روز ضمانت بازگشت کالا | ضمانت اصل بودن کالا

با طب آسیا	خدمات مشتریان	راهنمای خرید از طب آسیا	با ما همراه باشید
تماس با طب آسیا	حریم خصوصی	فروشگاه	
درباره طب آسیا	شرایط اقساطی طب آسیا	حساب کاربری من	
وبلاگ طب آسیا	شرایط نمایندگی طب آسیا	کارت های بانکی	

فروشگاه اینترنتی طب آسیا، بررسی، انتخاب و خرید آنلاین

در طب آسیا سعی شده که خریداران محترم از زمان ورود به سایت و ثبت سفارش تا دریافت محصول ما را مسئولانه در کنار خود حس کنند و این را بر خود وظیفه می دانیم که خریداران گرامی را از کلیه مراحل ثبت نام، ثبت سفارش، آماده سازی و ارسال محصول از طریق ایمیل و یا پیامک آگاه سازیم.

تیم های فروش و پشتیبانی این مجموعه کلیه مراحل ثبت نام، خرید و پس از آن را با دقت نظارت می کنند تا رسالت خود را در زمینه حفظ حریم شخصی و حفظ کلیه حقوق مادی مشتریان ادا نموده و خدمات فروش و پشتیبانی را به نحو احسنت ارایه دهند.

عضو اتحادیه کشوری کسب‌وکارهای مجازی | نماد اعتماد الکترونیکی | samandehi.ir

تمامی حقوق این وب سایت مربوط به سایت طب آسیا می باشد

طراحی و توسعه تیم توسعه دهنده ووکامرس فارسی