کد خبر: ۴۵۳۸۳۶
دوشنبه ۱۹ مهر ۱۴۰۰ ۸:۵۱

این مدل ورزش کردن سرعت لاغری را سه برابر می کند!

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های کوتاه‌مدت و شدید می‌تواند کاهش وزن را سه برابر افزایش دهد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، این ورزش که با عنوان تمرینات تناوبی شدید یا هیت(HIIT) شناخته می‌شود، قادر است کالری بیشتری را در مدت زمان کوتاه‌تری بسوزاند.
برای انجام این تمرینات به تجهیزات خاصی نیاز نیست و همه می‌توانند در کمتر از نیم ساعت در خانه فعالیت ورزشی داشته باشند؛ تمرینات شامل مواردی مانند «پرش جک»، «اسکوات»، «استپ آپ» و «پوش آپ» است.
انواع متداول تمرینات هیت شامل حرکات شدید ۳۰ ثانیه‌ای و سپس استراحت و انجام حرکات با شدت بسیار کمتر است.
حرکات تناوبی با استفاده از دوچرخه، دویدن و راه رفتن سریع یا انواع تمرینات دیگر صورت می‌گیرد.
این مطالعه شامل ۳۶ فرد ۷۰ ساله با چربی احشایی(شکم) بیش از یک پوند(یک پوند معادل ۴۵۳.۵۹ گرم است) در زنان و ۴ پوند در مردان بود.
آنان یک دوره ۱۰ هفته‌ای تمرینات تناوبی را دنبال کردند؛ تمرینات تناوبی فقط ۱۸ دقیقه در روز و سه مرتبه در هفته انجام شد و شامل ۴۰ ثانیه فعالیت و ۲۰ ثانیه استراحت بود.
در طول ۱۰ هفته مطالعه این افراد روزانه ۳۶ دقیقه تمرین کردند. نتایج نشان داد که تمرینات تناوبی در مقایسه با گروه کنترل که ورزش نمی‌کردند، میزان کاهش چربی شکم را سه برابر افزایش می‌دهد.
در این مطالعه تاثیرات ورزش برای مردان بیشتر از زنان بود.
محققان دریافتند ۱۰ هفته تمرینات تناوبی شدید و مداوم شاخص توده چربی(FM) افراد را در مقایسه با گروه کنترل تقریبا سه برابر کاهش و توده عضلانی را افزایش می‌دهد.
این نتایج قبلا با بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط بوده است.
حدود یک سوم افراد بالای ۶۵ سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند؛ چاقی خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و آرتروز را افزایش می‌دهد.
نتایج این تحقیق در نشریه American Geriatrics Society منتشر شده است.