

## مفاهيم خاطئة.. عن لياقتكم الجسدية



نظراً لأنّ الجسم الرشيق والقوام المتناسق هما أمران يرافقان خيال الإنسان طوال حياته، تنتشر العديد من المفاهيم غير الدقيقة فيما يتعلّق بخسارة الوزن والحفاظ على قوام يلفت الأنظار. بل والأكثر من ذلك أنّ هذه المفاهيم تتأصّل لدى الكثيرين حتى تُصبح أشبه بالثوابت، إلا أن ذلك لا ينفي حقيقة أنّها أخطاء علينا تلافيها. - التمرّط مفيد جدّاً: تُظهر الدراسات أنّ التمرّط قبل ممارسة التمارين الرياضية يزيد من احتمالية الإصابات الخطيرة، كما أنّها تقلّل من نتيجة الأداء الرياضي الإيجابية على عضلات الجسم. بالأحرى، قبل ممارسة أي تمرين رياضي، يتوجّب ممارسة بعض تمارين التحمية، كالمشي أو ركوب الدراجة، لمدّة تتراوح بين 3 إلى 5 دقائق. - العضلات قد تتحوّل إلى دهون: قد لا يعلم البعض أنّ الأنسجة التي تتكون منها العضلات تختلف تماماً عن تلك التي تتكون منها الدهون، مما يعني أنّها لا يوجد هناك أي احتمالية تحوّل إحداها إلى الأخرى بأي شكل من الأشكال، والحقيقة هي أنّ كمية الطعام التي يتناولها الرياضيّون لا تقلّ عندما يتوقّفون عن ممارسة التمارين الرياضية، ولهذا السبب يؤدي إثباط عملية حرق السعرات الحرارية إلى زيادة الكتلة الدهنية وضمور الكتلة العضلية مما يعطي هذا التصور الخاطئ. - التمارين الطويلة والبطيئة تحرق الدهون: ليس هنالك قاعدة فيزيائية تفرّق بين نتيجة التمارين البسيطة أو القاسية، إلا أنّها من المؤكّد أنّ ممارسة التمارين الرياضية بشكلٍ عام تحرق الدهون أيّاً كانت طبيعة هذه التمارين. - رفع الأثقال، لا يحرق الحيريات: في الحقيقة،

يعدّ رفع الأثقال مرّتين أو ثلاث مرات أسبوعياً واحداً من الأمور الأساسية التي يجب اتباعها إذا أراد الشخص التخلص من الدهون، فبناء الكتلة العضلية يحفّز عملية الأيض حتى في أوقات النوم. والحقيقة هي أنّ ممارسة تمارين الـ"كارديو" فقط تخفّض الكتلة العضلية، بينما رفع الأثقال يزيد منها بشكلٍ واضح. - الحمية وحدها كافية: من الممكن جدّاً أن تخسروا الوزن باتباع الأنظمة الغذائية المخصّصة، إلا أن مرافقة هذه الأنظمة بالتمارين الرياضية يسرّع تلك العملية بشكلٍ ملحوظ، فضلاً عن أنّها يضمن التخلص من تلك الكيلوغرامات الزائدة بشكل نهائي. فقد أثبتت إحصائية تم إجراؤها مؤخّراً مع مجموعة من الأشخاص الذين خسروا الكثير من وزنهم، أنّ السبب الرئيسي في تلك الخسارة هو نظام التمارين الرياضية المكثّف الذي اتبعوه. - الأثقال الخفيفة مفيدة إذا ما زادت فترة التمرين: اختيار الوزن الذي تريدون التمرّن من خلاله مهم جدّاً، إذ عليكم اختيار الثقل الذي يمكنكم رفعه 8 مرات على الأقل بسهولة، ولكن ليس أكثر من 15 مرّة من دون الإحساس بتأثيره على العضلات، وإذا استطعتم المثابرة على رفع هذه الأثقال لفترةٍ أطول، فإن ذلك معناه أنّ الوزن المُختار لا يمنحكم النتيجة المطلوبة. - تمارين المعدة تمنحكم بطناً مسطّحاً: ليس هنالك ما يسمّى بالتمرين المخصّص للمنطقة الواحدة والذي يمكنكم من خلاله نحت تلك المنطقة بالأسلوب الذي تريدون، فلا تستغربوا إذا مارستم تمرين المعدة لـ5000 مرّة دون الإحساس بالفرق، بالأحرى عليكم مرافقة هذا التمرين بالحمية المناسبة والمخصّصة بالإضافة إلى تمارين الـ"كارديو". - اللحوم الحمراء تزيد من الكتلة العضليّة: تحتاج الكتلة العضلية حتى يتم بناؤها في الجسم تماماً إلى الدهون والبروتينات بالإضافة إلى الكربوهيدرات. وأي زيادة في البروتينات سوف يتمّ طردها مع البول أو قد تُخزّن ضمن دهون الجسم، فالأسلوب الأنجع هو اتباع نظام غذائي متكامل يدخل في تكوينه الفيتامينات والمعادن وكلّ ما تحتاجه العضلات كي يتمّ بناؤها بشكلٍ صحيح.