

כיצד אימון גופני בחורף, יוריד לך את אחוזי השומן בגוף

אימון גופני בחורף יקצר את דרכך אל הגוף החטוב, עוד בקיץ הקרוב.

ככל שהחורף מתקדם ומזג האוויר נהיה קר יותר כך גדל החשק שלך להתכרבל בבית ולותר על האימון הגופני שקבעת לעצמך,

זהירות! זוהי אחת הטעויות הגדולות ביותר שאת יכולה לעשות בדרך לגזרה החטובה והביקיני בקיץ הקרוב. גוף האדם הינו מכונה חכמה ומיוחדת שיתרונה הגדול ביותר הוא יכולת הלמידה וההתאמה לסביבה, ולכן כיוון שהסביבה קרה יותר בחורף והגוף צריך להשתמש ביותר אנרגיה כדי להתגבר על הקור הוא לומד להגביר את קצב חילוף החומרים ושריפת האנרגיה בעת פעילות גופנית, מאידך כשאנחנו בוחרים להתפתות ולהתכרבל בבית, מתחת לשמיכה, עם כוס שוקו חם ביד ולצפות בטלוויזיה כשהתנור או המזגן מחממים את החדר, אנו מעודדים את הגוף לאגור יותר שומן.

אז איך התהליך הזה עובד בצורה מדעית? והסבר קצר, למה אם תתמידי להשתתף בתוכניות המיוחדות שהכנו עבורך לכבוד חודשי החורף הקרובים, תגיעי מהר יותר למטרה: גוף חטוב, ישבן מעוצב ובטן שטוחה:

כאשר האוויר הקר פוגש את עורך, המוח מעודד את בלוטות האדרנל לפעולה והן משחררות כמות משמעותית של הורמונים מרכזיים שנקראים אפניפרין או בשמש המוכר יותר אדרנלין, האדרנלין גורם לתאי שומן רבים יותר להגיע לאזרם הדם, להתפרק בקצב מהיר יותר ולהתחלף לאנרגיה זמינה לשרירים שלך.

דבר ידוע הוא שגם לצורך פעילות גופנית נדרש הגוף להפרשת אדרנלין בכדי לעודד את פירוק המאגרים לאנרגיה זמינה הדרושה לפעולת השרירים ולכן ברור שבמזג אוויר קר נדרש הגוף ליותר אדרנלין ומן הסתם יפרק יותר שומן בכדי לבצע את אותה הפעילות.

לכן חשוב לאזכור! שמה שטוב באימוני חורף זו העובדה שלא רק שהם מצמצמים את אגירת השומן אלה הם גם מגבירים את פירוק השומן הפנימי והכי מסוכן שנאגר בחגורת הבטן שלך, כך שלמעשה הבחירה שלך היא בין להיכנע להתכרבלות בין השמיכות וההשמנה המהירה שמוכרת לנו מהחורף, לבין היציאה לאימון וקיצור הדרך להשגת גוף החלומות שלך, במהירות גבוהה יותר.

היתרון הגדול שטמון בפירוק השומן הביטני לעומת השומן התת-עורי הינו בהבנה שדווקא השומן הזה קשור באופן ישיר לעליה בשומנים בדם ולהשפעה על ריכוז הליפופרוטאין כולסטרול (aka HDLC) המוכר יותר בכינוי הכולסטרול הטוב. חשוב להבין שכשהשומן הביטני מתפרק הוא מופרש ישירות לדם משם הוא עובר לכבד ומפורק לLDL ו VLDL שמכונים השומנים הרעים וידועים בהשפעתם על סתימת עורקים, מחלות כלי דם ומחלות לב, מצד שני כאשר השומן התת עורי שמקיף את השרירים מתפרק יש סיכוי סביר שהוא יספיק להיות מתורגם לאנרגיה בשרירים לפני שיגיע לכבד.

נשים רבות חושבות שהליכה בפארק או בשכונה יכולה להוות תחליף לפעילות גופנית ממוקדת לפירוק שומן, אין ספק שיש חשיבות גבוהה להליכה וריצה קלה באופן סדיר וקבוע לשיפור סבולת לב ריאה והקטנת הסיכון למחלות כלי דם ומחלות לב, אך כאשר מדברים על ירידה במשקל ושיפור מתמשך באיכות החיים והבריאות חשוב לאזכור שהדרך

היחידה להשיג את התוצאה היא על ידי הגדלת מסת השריר ע"ח מסת השומן.

לא מדובר על באדי בילדינג או ניפוח שרירים באמצעים מלאכותיים אלא על חיטוב וחיזוק מסת השריר בצורה שתגרום לעליה בקצב חילוף החומרים, הקצב בו הגוף מתרגם את המזון לאנרגיה, אנו חיים בעידן שבו החברה היא יושבנית וגופנו לא מותאם לסגנון החיים הזה שבו הוא אינו עושה שימוש במשאבים הזמינים לו ולכן הוא אוגר ואוגר אנרגיה לימים של מחסור שלעולם לא יגיעו.

ההמלצה שלנו היא להקפיד על אימון משולב באורך של לפחות שעה מינימום פעמיים בשבוע, האימון צריך להיות בדופק גבוהה ולהכיל תרגילים שדורשים מאמץ משמעותי מהשרירים הגדולים בגוף, שרירי הישבן, הירכיים, הגב, החזה והזרועות.

לסיכום: החורף יכול להיות מקפצה מצויינת בדרך לגוף הביקיני בקיץ הקרוב כל מה שאת צריכה לזכור זה שאסור לך להיכנע לפיתוי ולהתכרבל מול הטלוויזיה, להקפיד לבוא בתדירות מספקת לאימונים ולשמור על תכנית התזונה שלך, התוצאות קרובות מתמיד

[Донецк новости](#)