

تاثیر یک ساعت دویدن در کاهش وزن بدن

مقدار کالری‌ای که در یک ساعت دویدن می‌سوزانید به عواملی مانند وزن بدن، سرعت و شدت دویدن بستگی دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، مقدار کالری‌ای که در یک ساعت دویدن می‌سوزانید به عواملی مانند وزن بدن، سرعت و شدت دویدن بستگی دارد.

۱. یک ساعت دویدن چقدر کالری می‌سوزاند؟

مقدار کالری‌ای که در یک ساعت دویدن می‌سوزانید به عواملی مانند وزن بدن، سرعت و شدت دویدن بستگی دارد. به طور متوسط:

اگر وزن شما حدود ۷۰ کیلوگرم باشد، با سرعت متوسط (حدود ۸ کیلومتر در ساعت) در یک ساعت حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ کالری می‌سوزانید.

اگر وزن شما بیشتر باشد، مثلاً حدود ۹۰ کیلوگرم، این مقدار می‌تواند به ۸۰۰ تا ۹۰۰ کالری برسد.

دویدن با سرعت بیشتر (۱۰-۱۲ کیلومتر در ساعت) این ارقام را افزایش می‌دهد.

۲. چقدر باید بدویم که کاهش وزن سالم و سریع داشته باشیم؟

برای کاهش وزن سالم:

به طور کلی، کاهش وزن سالم و پایدار به معنای کاهش ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته است. برای این کار نیاز به ایجاد کسری کالری دارید (مصرف کالری کمتر از سوزاندن کالری).

حدود ۳۵۰۰ کالری معادل ۰.۵ کیلوگرم از وزن بدن است، بنابراین برای کاهش این مقدار باید هفته‌ای حدود ۵۰۰ کالری کمتر بخورید یا بسوزانید.

ترکیب دویدن با یک رژیم غذایی مناسب و متعادل می‌تواند مؤثر باشد. دویدن ۳ تا ۵ بار در هفته و به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت می‌تواند به شما کمک کند تا به طور مؤثری کالری بسوزانید و وزن کم کنید.

۳. چطور بدویم که ران‌ها و باسنمان لاغرتر شود؟

دویدن یکی از بهترین ورزش‌ها برای لاغر کردن پایین‌تنه است. عضلات اصلی که در دویدن کار می‌کنند شامل عضلات ران‌ها، باسن و ساق‌ها هستند.

برای تقویت عضلات ران و باسن و کاهش چربی در این نواحی، می‌توانید از دویدن‌های سریع‌تر (دویدن‌های انفجاری یا HIIT) استفاده کنید. این نوع تمرینات شامل دویدن سریع و سپس آهسته راه رفتن است که به سوزاندن چربی‌های موضعی و لاغر کردن این نواحی کمک می‌کند.

دویدن در سربالایی یا روی تردمیل با شیب نیز یک راه مؤثر برای سفت کردن و فرم دادن عضلات ران و باسن است.

۴. چقدر بدویم که سریع‌تر کالری بسوزانیم؟

برای سریع‌تر سوزاندن کالری، بهتر است از تکنیک‌های دویدن پرفشار و متناوب (Interval Training) استفاده کنید. این به معنای دویدن در سرعت‌های بالا برای مدت کوتاه و سپس راه رفتن یا آهسته دویدن برای استراحت است. این روش می‌تواند سرعت متابولیسم را افزایش دهد و به شما کمک کند تا ساعت‌ها بعد از ورزش هم کالری بسوزانید.

همچنین، دویدن در محیط‌های متنوع (سربالایی و سرازیری) یا استفاده از تردمیل با شیب می‌تواند کالری‌سوزی را تسریع کند.

افزایش شدت تمرین، به‌ویژه با افزایش سرعت یا فاصله، مؤثر است. هرچه بیشتر عرق کنید و نبض شما بیشتر شود، کالری بیشتری سوزانده می‌شود.

نکته مهم

برای کاهش وزن پایدار و سالم، ترکیب دویدن با تغذیه مناسب و تنوع در تمرینات ورزشی مانند تمرینات قدرتی نیز ضروری است.