برای داشتن شکم صاف چه باید کرد؟

هموارسازی بدن!

آزاده جلالوند

تحرک کم، زندگی آپارتمان نشینی، خوردن فست‌فود و انواع و اقسام شیرینی‌ها، نداشتن برنامه ورزشی مشخص و... باعث می‌شود روز به روز بر وزن افراد اضافه شود. اضافه وزن و چاقی، تاثیرات بدی بر سلامتی دارد و می‌تواند زمینه ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را هموار کند. چاقی، افراد را از نظر روانی نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد و حس ناخوشایندی را به وجود می‌آورد به ویژه در شرایطی که چاقی شکم مطرح باشد. بسیاری از افراد به ویژه خانم‌ها، به دنبال راه‌حلی می‌گردند تا از شر چربی‌های ناحیه شکمی خلاص شوند، ولی در بسیاری موارد، راه به جایی نمی‌برند و تلاش‌هایشان بی‌نتیجه می‌ماند. برای دانستن نکات بسیار مهمی درباره چاقی شکم، این متن را حتما به دقت بخوانید.

حواس‌تان به تغذیه باشد

بسیاری از افراد تصور می‌کنند بدون رژیم غذایی مناسب و تنها با ورزش می‌توان به وزن ایده‌آل رسید و دسته‌ای دیگر درست برعکس این نظر را دارند که هردوی آنها اشتباه است برای رسیدن به اندامی متناسب، ورزش و رژیم غذایی را باید به صورت هم‌زمان مدنظر قرار داد. تا زمانی که بین کالری مصرفی و کالری دریافتی‌تان تناسب ایجاد نکنید، انتظار کاهش وزن و چربی‌های دور شکم را نداشته باشید. برای خوش فرم‌شدن شکم، علاوه بر ورزش و رژیم غذایی، باید مصرف نمک، سس‌ها و غذاهای حاوی نگهدارنده را محدود کنید، چون استفاده از چنین موادی باعث ایجاد احتباس آب در بدن شده و شکم را بزرگ‌تر جلوه می‌دهد.

یک ورزش کارمندی!

افراد کارمند همیشه از نداشتن وقت کافی برای ورزش گله دارند و معمولا به دلیل عدم تحرک و نشستن‌های طولانی، شکم‌های بزرگی دارند. این افراد می‌توانند گاهی دست‌های خود را روی دسته صندلی قرار بدهند و هم‌زمان با بالا آوردن زانوی خود، هفت ثانیه در این وضعیت باقی بمانند و سپس عضلات‌شان را شل کنند و بعد از ۱۴ ثانیه استراحت این کار را دوباره انجام دهند. این ورزش به ظاهر ساده می‌تواند تا حدی به کوچک شدن شکم کمک کند.

آیا بیمار نیستید؟

افراد پیش از این که به فکر از بین بردن چاقی به ویژه چربی‌های ناحیه اطراف شکم خود باشند، باید از دلیل به وجودآورنده چاقی، اطمینان حاصل کنند. گاهی با وجود تمام تلاش‌هایی که برای از بین بردن چاقی ناحیه شکم انجام می‌شود، باز هم نتیجه‌ای بدست نمی‌آید. ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند کم کاری تیروئید، اختلالات هورمونی، دیابت و... می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شده و باید درمان شوند. اما در صورتی که بیماری خاصی مطرح نباشد، دلایل دیگری برای عدم موفقیت در کاهش وزن و از بین بردن چربی دور شکم وجود دارد.

لاغری موضعی نداریم

بسیاری از خانم‌ها، تمایل دارند که تنها چاقی ناحیه شکم خود را از بین ببرند و به‌دنبال راهی برای این منظور هستند در حالی که چیزی با عنوان لاغری موضعی وجود ندارد! وقتی افراد رژیم می‌گیرند یا ورزش می‌کنند، تمام بدن‌شان تحت تاثیر تغذیه یا فعالیت آنها قرار می‌گیرد. شاید برخی راهکارها برای لاغری شکم ارائه شده باشد، مثلا گفته می‌شود زدن روغن روی این ناحیه و بستن آن با چند لایه نایلون، می‌تواند به از بین رفتن چربی‌های شکم و لاغر شدن آن منجر شود. این راهکار شاید در کاهش سایز افراد تا حدودی نقش داشته باشد ولی عملا آن چیزی که برای بدن اتفاق می‌افتد، از دست دادن آب است. در این حالت چربی‌های اصلی لایه‌های بین بافتی و اطراف دور شکم به قوت خود باقی می‌مانند. بهره‌گیری از این شیوه نمی‌تواند یک لاغری تضمینی را به همراه داشته باشد و با جایگزین شدن آب بدن چاقی شکم نیز باز می‌گردد.

اولین گام برای ورزش

برای لاغر کردن ناحیه شکم در وهله اول باید از یک پزشک متخصص طب ورزشی یا مربی ماهر کمک گرفت تا بهترین برنامه ورزشی متناسب با وضعیت هر فرد تهیه شود. افراد توجه داشته باشند که روند انجام این کار باید کند باشد؛ یعنی فردی که سالیان درازی ورزش نکرده است، نباید به یکباره مدت زمان زیادی را به فعالیت بپردازد. انجام ورزش به‌صورت سنگین در فردی که آمادگی بدنی کافی ندارند، می‌تواند باعث آسیب‌های جدی شود. برای لاغر کردن ناحیه شکم، باید صبور بود چون از بین رفتن چربی‌های مازاد این ناحیه بسیار زمان‌بر است. ناگفته نماند برای هر نوع فعالیت ورزشی به‌ویژه ورزش‌های شکمی، باید به اصل اضافه بار توجه کافی داشت، در غیر این‌صورت نتیجه مطلوبی حاصل نمی‌شود. اصل اضافه بار یعنی، وقتی فردی با تعداد مرتبه مشخص، وزنه و یا مدت زمان تعیین شده‌ای ورزش می‌کند، به مرور بر دفعات تمرین، وزنه و مدت زمان آن بیفزاید. فراموش نکنید ورزش‌های شکم، باید متناسب با سن و شرایط فیزیکی افراد باشند. برای مثال، آن دسته از افرادی که به مشکلات ستون فقرات، آرتروز، بیرون‌زدگی دیسک (فتق) و...، مبتلا هستند، نباید ورزش‌های ناحیه شکم را بدون مشورت پزشک خود انجام بدهند، چون این کار باعث آسیب‌های جدی خواهد شد.

چرا اهمیت دارد؟

شاید این سوال به ذهن‌تان برسد که چرا از بین بردن چربی‌های ناحیه شکم اهمیت دارد؟ در پاسخ به این سوال باید گفت که هر چه میزان چربی دور شکم یا به عبارتی دور کمر بیشتر باشد، شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر این، آن دسته از افرادی که در ناحیه شکم‌شان چربی زیاد است، بیش از سایر افراد مستعد ابتلا به بیماری کبد چرب و دیابت هستند. همچنین ضعف عضلات شکمی و کمری و بزرگی شکم باعث تغییر در ساختار اسکلتی بدن شده و برخی کمردردهای ما نیز از این مورد سرچشمه می‌گیرند.

مشکل شکم نیست

در برخی موارد با این که چربی ناحیه شکم زیاد نیست ولی شکم بزرگ است؛ دلیل این مساله، ضعف در عضلات ناحیه کمر است که باعث می‌شود فرد حالت قوز کرده و خمیده به خود بگیرد و شکم بیش از پیش بیرون زده شود. برای رفع این مشکل، باید از ورزش‌هایی کمک گرفت که به تقویت عضلات ناحیه کمر کمک می‌کند. صاف ایستادن یکی دیگر از مواردی است که شاید برخی افراد به آن توجه کافی ندارند، این موضوع علاوه بر ستون فقرات، به اندام‌های داخلی شکم نیز فشار وارد می‌کند.

پیاده‌روی به دادتان می‌رسد

شاید خیلی‌ها بر این باور باشند که برای ورزش، حتما باید کارهای زیادی انجام داد و بدون رفتن به باشگاه، نمی‌توان به نتایج مطلوبی رسید! ولی واقعیت این است که حتی یک پیاده‌روی ساده، می‌تواند به چربی‌سوزی ناحیه شکم و دیگر نقاط بدن کمک کند. یک پیاده‌روی خوب، حداقل سه روز در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه است. اگر هدف از پیاده‌روی کاهش وزن و چربی‌سوزی باشد، باید آن را با سرعت نسبتا مناسبی انجام داد و به اصلاح تندتر راه رفت. البته نباید این مساله را از یاد برد که در روزهای اول تمرین نباید فشار زیادی به بدن‌تان وارد کنید. به غیر از پیاده‌روی، ورزش‌های هوازی دیگری نیز می‌توانند به سوزاندن چربی‌ها کنند. دو نمونه مفید از این ورزش‌ها دوچرخه‌سواری و شنای طولانی‌مدت و مداوم است. علاوه بر آن هر فعالیتی که بیشتر از ده دقیقه بدون وقفه و شدت مناسب انجام شود، در این دسته قرار می‌گیرد. ورزش‌های هوازی به جز جنبه لاغری روی سلامت قلب و عروق و همچنین دستگاه تنفس نیز تاثیر بسزایی داشته و سلامت عمومی بدن را به ارمغان می‌آورند.