

## بهترین برنامه تمرینی تردمیل برای لاغری شکم

گر قصد دارید از تردمیل برای لاغری شکم استفاده کنید، لازم است تمامی موارد مهم برای استفاده از این دستگاه را بیاموزید. برای این کار، باید نکاتی که دوندهای حرفه‌ای در مسابقات رعایت می‌کنند را انجام دهید. در ادامه این مطلب دو بخشی، گروه فیتامین چگونگی استفاده صحیح از تردمیل را به صورت قدم به قدم، همراه با دو برنامه تمرینی چربی‌سوز با تردمیل، در اختیارتان قرار خواهد داد. چگونه بدون دویدن روی تردمیل لاغر شویم؟)

### ۱ با پزشک مشورت کنید



در همین ابتدای کار، اگر دچار کمردرد یا مشکلات مفصلی هستید لازم است که با پزشک خود، مشورت کنید. پزشک متخصص، به شما در انتخاب ورزش سبک (مثل پیاده‌روی) یا سنگین (مثل دویدن) کمک بسیاری خواهد کرد.

### ۲ کفش مخصوص پیاده‌روی بخرید



برای خرید کفش ورزشی، ابتدا چند کفش را امتحان کنید تا از راحت بودن آن مطمئن شوید. قطعاً کفش مناسب، جای کافی برای انگشتانان دارد و تمام گودی‌های کف پایتان را خواهد گرفت. بسیاری از افراد معتقدند که کفش، بعد از مدتی جا باز کرده و راحت خواهد شد، اما این تصور اشتباهی است. هیچ‌گاه کفشی که در آن راحت نیستید را برای دویدن انتخاب نکنید). بدون نیاز به بادپنار، پیاده‌روی کنید!

**۳ نیم لیتر آب بنوشید**



حتماً ۹۰ دقیقه قبل از تمرین با تردمیل، نیم لیتر آب بنوشید. با این کار، قطعاً تمرینات شما بیشتر از ۲۰ دقیقه طول می کشد و عرق خواهید کرد؛ بنابراین باید مراقب باشید تا بدنتان دچار کم آبی نشود. یک بطری نیم لیتری آب هم در کنار تردمیل قرار دهید.

\*حتماً قبل از شروع تمرین به دستشویی بروید؛ زیرا اگر وقفه‌ای در حین تمریناتتان ایجاد کنید، دیگر از فواید تمرینات هوازی بی‌نصیب خواهید بود.

#### **۴ جوراب ضخیم بپوشید**

بهتر است به جای جوراب‌های کوتاه و نازک، از جوراب‌های بلند و ضخیم استفاده کنید تا پایتان تا اول نزنند.

#### **۵ گرم و سردکردن را فراموش نکنید**

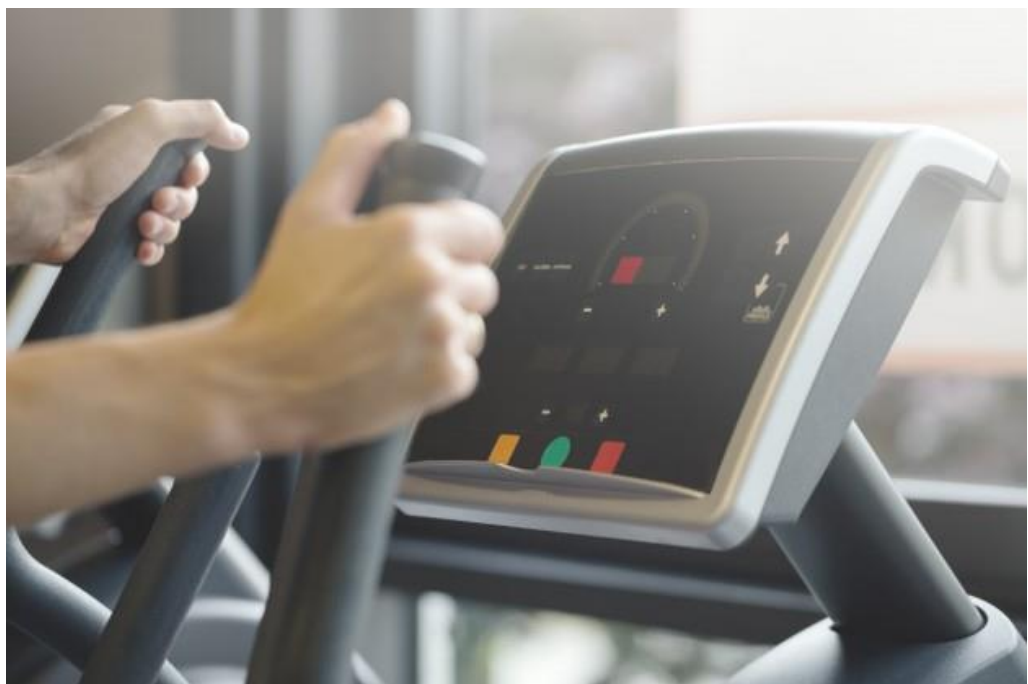
حتماً ۵ دقیقه قبل و بعد از تمرین را به گرم و سرد کردن بدنتان اختصاص دهید. برای این کار می‌توانید با سرعت ۱٫۵ تا ۲ کیلومتر در ساعت، قبل و بعد استفاده از تردمیل پیاده‌روی داشته باشید).تمرینات فوق‌العاده موثر برای گرم کردن بدن (

#### **۶ دست‌هایتان را حرکت دهید**



به هیچ‌وجه با دیدن دسته‌های جلوی تردمیل وسوسه نشوید که همه تمریناتتان را با دست‌های ثابت انجام دهید. این کار باعث می‌شود کالری‌سوزی کمتری داشته باشید، حتماً دست‌هایتان را در حین تمرین با تردمیل تکان دهید.

**۷ به تنظیمات روی دستگاه دقت کنید**



حواستان به بخش تنظیم سرعت و شیب دستگاه تردمیل باشد، این بخش‌ها کاملاً تحت کنترل شما بوده و می‌توانید آن‌ها را کم و زیاد کنید. این دکمه‌ها حکم اتاق فرمان تردمیل را دارند). چگونه با تردمیل ۵ کیلوگرم وزن کم کنیم؟)

برای تنظیمات اولیه از دفترچه راهنما کمک بگیرید و در ابتدا راحت‌ترین حالت را انتخاب کنید، زمانی که حرفه‌ای‌تر شدید بهتر است میزان شیب و سرعت را با توجه به آمادگی بدنی‌تان تنظیم کنید.

### ۸ از گیره‌های امنیتی استفاده کنید

بدون شک با حرفه‌ای‌تر شدن‌تان دیگر احساس می‌کنید هیچ نیازی به این گیره‌های امنیتی ندارید؛ اما لازم است بدانید که این گیره‌ها به شما کمک می‌کند تا هنگامی که تعادلتان را از دست دادید، به زمین نیفتید). چندین اشتباه در استفاده از تردمیل)

زمان	سرعت (متر بر ساعت)	شیب
0:00 - 1:00	7.5	0.5
1:00 - 2:00	5.0	0.5

۵ بار تکرار

SELF

بخش دوم: تمرین

۱ آموزش تمرین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای ساده بر روی تردمیل

در ۱۵ دقیقه ابتدایی، کربوهیدراتی که در چند ساعت گذشته خورده‌اید را می‌سوزانید و بعد از این زمان، تازه بدن‌تان شروع به چربی‌سوزی خواهد کرد.

## برنامه چربی‌سوز تردمیل

زمان	سرعت (متر بر ساعت)	شیب
0:00 - 1:00	7.0	2.0
1:00 - 2:30	5.0	0.5
2:30 - 3:30	6.8	3.0
3:30 - 5:00	5.0	0.5
5:00 - 6:00	6.5	4.0
6:00 - 7:30	5.0	0.5
7:30 - 8:30	6.0	5.0
8:30 - 10:00	5.0	0.5

SELF

## ۲ بدنتان را گرم کنید

همین گرم کردن ساده که وقت چندانی هم از شما نمی‌گیرد، باعث می‌شود تا آسیب نبینید و تعادلتان در حین تمرین با تردمیل افزایش یابد. قبل از شروع تمرین، گیره امنیتی را به لباستان متصل کرده و روی تردمیل بروید.

- به مدت یک دقیقه با سرعت ۱,۵ تا ۲ متر بر ساعت (۲,۴ تا ۳,۲ کیلومتر) روی تردمیل راه بروید؛
- سرعت تردمیل را بالا برده و به ۱,۸ متر بر ساعت (۲,۹ کیلومتر بر ساعت) برسانید؛ ۳۰ ثانیه روی پنجه پا و سپس ۳۰ ثانیه بر روی پاشنه پایتان راه بروید؛
- شیب را به ۶ رسانده و سرعت را روی ۱,۵ و ۱,۸ متر بر ساعت (۲,۴ و ۲,۹ کیلومتر بر ساعت) ثابت نگه دارید. یک دقیقه راه بروید؛
- قدم‌هایتان را بلندتر بردارید. اگر سختتان بود کمی سرعت تردمیل را کمتر کنید. بعد از ۲ دقیقه شیب را به حالت ۰ بازگردانید؛
- برای یک دقیقه پایانی تمرین، سرعت را تا ۲,۵ افزایش دهید.

## ۳ حالا تمرین را شروع کنید

سرعت تردمیل را روی ۳ و ۴ متر بر ساعت (۴,۸ و ۶,۴ کیلومتر بر ساعت) تنظیم کنید و ۲۰ دقیقه روی آن بدوید. می‌توانید در هفته اول تمریناتتان، این میزان را ثابت نگه دارید). چگونه دویدن بر روی تردمیل را جذاب کنیم؟

## ۴ بدنتان را سرد کنید

هر یک دقیقه که گذشت، آرام آرام سرعت تردمیل را کم کنید تا بدنتان سرد شود.

## ۵ حرفه‌ای‌تر کردن تمرین

بعد از گذشت یک یا دو هفته از تمریناتتان، سرعت و شیب را افزایش دهید. برای این کار، شیب را به مدت ۱ تا ۲ دقیقه تا بالای ۴ برده و سپس سرعت تردمیل را کم کنید.

می‌توانید به سراغ تمرینات اینتروال نیز بروید. این نوع تمرینات، بهترین روش برای چربی‌سوزی و افزایش استقامت بدنی است. تمرینات شدت بالای ۱ تا ۲ دقیقه‌ای بر روی تردمیل (همان تمرینات اینتروال) ضربان قلبتان را بالا می‌برد. پس از آن می‌توانید شدت تمرین را کاهش دهید.

### **بخش سوم: تمرینات اینتروال بر روی تردمیل**

۱ تمرینات اینتروال همراه با دویدن آهسته یا سریع

هدف از تمرینات اینتروال شدت بالا، افزایش ضربان قلب بوده و بیشترین اثر را برای چربی‌سوزی و کاهش چربی‌های شکم خواهد داشت.

۲ ابتدا همانند دستورالعمل بالا ۵ دقیقه بدنتان را گرم کنید

۳ به مدت یک دقیقه پیاده‌روی سریع یا آهسته انجام دهید

باید سرعت تردمیل را بر روی ۱ تا ۲ متر بر ساعت (۱,۶ تا ۳,۲ کیلومتر) تنظیم

کنید. افرادی که اندام متناسبی دارند، می‌توانند سرعت را افزایش دهند.

۴ سرعت تردمیل را به ۳ تا ۴ متر بر ساعت (۴,۸ تا ۶,۴ کیلومتر بر ساعت) برسانید

۵ چهار مرتبه دیگر همین افزایش شدت تمرین (به مدت ۱ دقیقه) را داشته باشید و بلافاصله بعد از هر افزایشی، ۴ دقیقه با شدت متوسط روی تردمیل بدوید.

۶ برای اتمام تمرین، ۵ دقیقه بدنتان را سرد کنید

مدت زمان تمرین شدتی بر روی تردمیل را هر هفته ۱۵ تا ۳۰ ثانیه افزایش دهید

تا تمرینات، همچنان برایتان چالشی باشد). با تمرینات HIIT در کمترین زمان

بیشترین کالری را بسوزانید.



منبع:

<https://fitamin.ir/%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%A8%D8%B1%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87-%D8%AA%D9%85%D8%B1%DB%8C%D9%86%DB%8C-%D8%AA%D8%B1%D8%AF%D9%85%DB%8C%D9%84-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%84%D8%A7%D8%BA%D8%B1>