

أبرزها تحول العضلات إلى دهون... إليك أهم 5 معتقدات خاطئة عن الرياضة



هناك العديد من المعتقدات الخاطئة عن ممارسة الرياضة، من تمارين التمدد قبل التمرين إلى الحقيقة المتعلقة بالبروتين، تنشر بكثافة وسط الشباب وفي النوادي الرياضية، حتى إن الجدل حولها انتشر كثيراً مؤخراً على محتوى مواقع التواصل الاجتماعي.

و من هذه المعتقدات سنذكر أبرز "ستة" منها بحسب تقرير نشرته صحيفة "ذا غارديان" البريطانية، نقلاً عن خبراء ومختصين في مجال الرياضة واللياقة البدنية والتغذية.

آلام العضلات

ونبدأ من المعتقد الذي يقول إن آلام العضلات يدل على تمرين جيد، فهذه المعلومة خاطئة، وفق نيك فيني، المدرب الشخصي الذي من بين عملائه الفنانة الشهيرة "جينيفر لوبيز" و"روبي ويليامز".

وأوضح فيني أن ألم العضلات المتأخر (Doms) يكون عادة مجرد علامة على مفاجأة العضلة من التمرين لذلك

غالباً ما يجد الأشخاص أنهم يشعرون بألم بعد بدء تمارينهم الأولى في صالة الألعاب الرياضية، أو بعد تجربة تمرين مختلف تماماً، أو تمرين أطول بكثير.

و هناك بعض العضلات، مثل العضلة ذات الرأسين، التي نادراً ما تتألم، لكن هذا لا يعني أن تمرينها لم يكن ناجحاً.

العضلات تتحول إلى دهون

ومن المعتقدات الخاطئة كذلك تحول العضلات إلى دهون، فذلك غير صحيح إطلاقاً، كما أن الدهون لا تتحول إلى عضلات، وإذا توقفت عن ممارسة الرياضة وتناولت المزيد من السعرات الحرارية، فستكتسب الدهون. وإذا توقفت عن تحفيز عضلاتك، فسوف تفقد كتلة العضلات.

المزيد من الرياضة أفضل

كذلك يشاع أن ممارسة الرياضة بكثرة أفضل، وهذا خطأ، إذ أن التعافي والراحة مهمان، فممارسة الرياضة في الصباح مثلاً ومرة أخرى في وقت الغداء من المحتمل أن يؤثر على مستوى الأداء

تناول البروتين

وينصح بعض المدربين بتناول البروتين خلال نصف ساعة من التمرين، إلا أن هذه النظرية لا أساس لها، فإجمالي استهلاكك اليومي من البروتين هو الشيء الأكثر أهمية.

وإذا كنت ترغب في بناء العضلات، فيجب أن تهدف إلى تناول 2 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزنك.

رفع الأثقال سيجعلك ضخماً

في موازاة ذلك يتخوف البعض من ممارسة رياضة رفع الأثقال ويقتصرون تمرينهم على الكارديو أو التمارين الهوائية، وهذا خطأ فاكتمساب العضلات أمر صعب للغاية.

وعلاوة على رفع الأوزان الثقيلة بشكل متزايد، يجب أن يكون لديك فائض من السعرات الحرارية (تناول

سعات حرارية أكثر مما تحرقه).

ولن يحدث ذلك عن طريق الصدفة حيث يتجنب بعض الأشخاص رفع الأثقال لأنهم يشعرون بالقلق من اكتساب الكثير من الوزن، ولكن إذا كنت تحاول إنقاص الوزن، فإن رفع الأثقال أثناء وجود نقص في السعات الحرارية يعد طريقة جيدة للقيام بذلك (وسيضمن حرق الدهون بدلاً من العضلات).

بالإضافة إلى ذلك، كلما كنت أقوى، كلما رفعت أثقل، وبالتالي حرق المزيد من السعات الحرارية.