

## معتقدات خاطئة في الرياضة



## المعتقدات الخاطئة في الرياضة:

- الست المفروض ما تلعبش حديد ولو

لعبت يبقى أوزان خفيفة علشان غلط تعمل عضل زي الرجاله..

خطأ، والصحيح إن الست معندهاش هرمون الذكورة بالشكل الكافي علشان تعمل مظهر عضلي أبدا واللي بتشوفوهم عاملين كده دول بياخدوا هرمونات. أوزان خفيفة يعني بتضيعي وقتك في الجيم ومش هايحصل أي فرق لازم أوزان تجيبي بيها مثلا 8 و حتى 14 تكرار وبصعوبة، شغل الكيلو واللاتين ده ملوش لازمة غير في الأول وبعد كده لازم تزودي أسبوعيا، ومفيش حاجة اسمها إنتي عندك عضل زايد..

- لو إنت زايد أوي في الوزن، الأفضل تلعب كارديو أو جري وكلاسات أيروبكس وجري بس بدون شيل أوزان علشان تخس..

خطاء الكارديو مع الوقت هايخسرك عضل، ومع الوقت وكل اللي هايحصل هاتتحول من شكل كمثرى أو تفاحة فوق الـ100 كيلو لإنسان في الـ80 أو 70 كيلو ونفس شكل التفاحة أو الكمثرى، ولكن منكمش فقط ويرضه عيوب الجسم مش هاتتحسن بالجري خصوصًا الناس اللي وزنها زايد أوي، التمرين بأوزان هو أحسن طريق لتصحيح عيوب الجسم ولا غنى بالطبع عن تمارين الكارديو.

- الستات ليهم تمارين والرجال ليهم تمارين...

الحقيقة إن تمارين الستات والرجال واحد بالظبط، ولا يوجد أي فرق حتى في الأوزان المستخدمة يجب التدرج ولا يوجد سقف للنساء أقل من الرجال..

- هناك تمارين معينة علشان تخسس مناطق بعينها في الجسم سواء النص اللي تحت أو اللي فوق..

وده كلام عار من الصحة أو العلم، الجسم بيخسر الدهون من كل حته، بس علشان ممكن يكون عندك تركيز الدهون أعلى في مكان بعينه النزول منه بيكون مش واضح زي الأماكن الثانية، ولما تكوني عاملة دايت قاسي الجسم هايتمسك بالدهون العنيدة أكثر ويخسرك من الدهون السهلة زي الوش مثلا، زي ما الإنسان ما اخترش يزيد فين دهون مش هايتار يخسر فين الأول دهون. وبنفس المنطق لو إنت معاك طبق كشري وأنا اخدت معلقة هاتحس بحاجة؟!..

وأي استخدام لأجهزة أو علاجات لتفتيت الدهون بشكل موضعي مشاكلها بشعة ومع الوقت هاتلاقي جسمك ضرب من أماكن أخرى إذا توقفت عن الرياضة والأكل الصحي..

- الرياضة تحتاج إلى إمكانيات ووقت..

أصلا مش معنى معندكش وقت أو إمكانيات إن صحتك تدهور، إمشي في البيت في الشارع العبي مع العيال، ارقصي، انتططي، حركة

مستمرة، شيل عفش البيت ورجعيه تاني، هات أوزان في البيت مع تنظيم الأكل..

- لبس الملابس الحرارية، زي بدلة الساونا أو حزام التخسيس يساعد على فقدان الدهون..  
خطأ، خسارة الدهون تتم في الرئتين وليس عن طريق العرق،  
(نفس فكرة القطار البخاري)..

- يمكن حرق طعام وجبة كبيرة ودسمة بالتمارين الرياضية..  
غلط كبير لأن إنت مثلا علشان تحرق وجبة بيترا قيمتها  
3000 سعر حراري محتاج تجري لمدة 6 ساعات تقريبًا.  
فا هل الأسهل تجري 6 ساعات ولا تقلل الأكل..

- يجب عدم الأكل بعد التمرين بساعتين..  
وده خطأ شديد، يجب الأكل بعد التمرين وفي خلال ساعة بحد أقصى  
لوقف عملية الهدم العضلي وبدء ترميم العضلات واستعادة النشاط..

- التوقّف عن الرياضة يحوّل العضلات إلى دهون..  
الحقيقة أن الدهون والعضلات نوعان مختلفان من الأنسجة لا  
يمكن لأحدهما التحوّل إلى الآخر. ولكن اللي بيحصل في حال التوقّف  
عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة هو سرعة تراكم الدهون حول  
الكتلة العضلية في الجسم، وخصوصًا الذراعين والوركين والساقين

نتيجة قلّة النشاط وانخفاض معدّل الأيض الغذائي والإفراط في تناول الطعام بما يزيد على حاجة الجسم من الطاقة.

- حاسبات السعرات على الأجهزة الرياضية غير دقيقة..

هناك العديد من التقارير التي تؤكد أن عدادات السعرات الحرارية الخاصة بالأجهزة الرياضية ليست دقيقة تمامًا مثلما يعتقد الكثيرون، فهي غير صحيحة لحوالي 20% من المستخدمين لأن جسم الشخص العادي لا يحرق السعرات بمعدلات مرتفعة دائمًا كما أن المستخدم لا يقبض على الحساسات بشكل صحيح، ومع ذلك لا يزال الكثيرون ينظرون إلى هذا العداد على أنه دليل حصولهم على أقصى استفادة من التمارين الرياضية..

- كثرة العرق دليل على جودة التمرين..

الحقيقة أن أجسادنا تنتج العرق كوسيلة للتهديئة وخفض درجة حرارة الجسم، ولكن أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تحصل على أقصى استفادة من التمارين الرياضية هو تنوع الحمية الخاصة بك التي سوف تبقي جسمك في تحدٍّ مستمر، فهذه الطريقة سوف تُساعد على تحقيق أفضل النتائج بغض النظر عن كمية العرق.

- الرجال والنساء لا يُمارسون نفس التمارين الرياضية..

لا يوجد تمارين خاصة بالرجال دون النساء، والدليل ان كل العاب القوى والمسابقات الأولمبية تجري للرجال والنساء على حد سواء. وعلى كل سيدة أو فتاة تبحث عن حلول لمشاكل الجسم من

ترهلات سيلولايت أو أماكن دهون عبيدة أن تمارس التمارين بأوزان..  
فهي الحل الأول والأسرع لحل هذه المشاكل.

- مواصلة التمارين مع الألم..

يظن البعض أن الشعور بالألم أثناء ممارسة الرياضة هو أمر طبيعي ويدل على فاعلية التمرين مما يدفعهم إلى مواصلة التمارين وتجاهل الألم، ولكن قد حذر العديد من الخبراء أن الشعور بالألم في بداية التمرين هو بمثابة تحذير من الجسم ويدل على شيء خاطئ، ومن الممكن أن يؤدي إلى إصابات على المدى الطويل قد تعوق ممارسة الرياضة مرة أخرى.

- توقع النتائج بعد تمرين واحد..

على الرغم من إدراكنا جيداً أننا لن نصل إلى أهدافنا البدنية في يوم وليلة، إلا أننا ولسبب ما ما زلنا لا نستطيع أن نمنع أنفسنا من رؤية النتائج بعد ممارسة تمرين واحد فقط، لذا ينبغي أن نكون صادقين مع أنفسنا حول الوقت الذي سنستغرقه للوصول إلى أهدافنا..

21 يوماً هي مدة مناسبة لرؤية نتائج ملموسة..

- الأحسن لعب الرياضة بعد تناول الطعام..

يعتقد البعض أن ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة تساعد على إحراق السعرات بشكل قوي والحقيقة أن هذا خطأ إذ إن كفاءة الجسم وقدرته على ممارسة الرياضة تضعف كثيراً

بعد تناول الطعام نتيجة قيامه بتوجيه غالبية طاقته الحرارية إلى المعدة لإتمام عملية امتصاص وهضم الغذاء التي غالبًا ما تسبب الشعور بالخمول والرغبة في النوم.. لذا، يفصّل ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام بساعتين إلى 3 ساعات.