تسع هوايات رائعة لحرق السعرات الحرارية

◄هناك أسباب عدة تدفعك لممارسة التمرينات يوميا، لكن أبرزها يكون للحفاظ على الصحة وحرق السعرات الحرارية، فما هي أفضل الهوايات اليومية للمحافظة على الصحة؟

ونشر موقع "بيزنس إنسايدر" قائمة بالرياضات اليومية، بحسب عدد السعرات الحرارية المحروقة:

- ممارسة التزلج تحرق 683 سعرة حرارية في الساعة، وقد يزيد الرقم إذا زادت السرعة.

- لعب كرة السلة يحرق 728 سعرة حرارية في الساعة، ولن تكون متعبة بقدر التمرينات الروتينية لأنها تتسم بالمنافسة.

- ممارسة التنس يحرق 728 سعرة حرارية في الساعة، إذ تجبر هذه الرياضة اللاعب على الحركة الدائمة وتغيير الاتجاه مع حركة الكرة.

- الركض بسرعة 8 كم في الساعة يحرق 755 سعرة حرارية في الساعة.

- الركض أعلى السلالم يحرق 819 سعرة حرارية في الساعة، وهو طريقة سهلة يمكن ممارستها في أماكن كثيرة.

- السباحة المستمرة تحرق 892 سعرة حرارية في الساعة، وتساعد على تحريك عضلات كثيرة في الجسم.

- ممارسة التايكوندو تحرق 937 سعرة حرارية في الساعة، وتعتمد على الحركات المرنة والمتتالية.

- القفز بالحبل يحرق 1074 سعرة حرارية في الساعة، ويفضله الملاكمون في التمرينات.

- الركض بسرعة 13 كم في الساعة سيحرق 1074 سعرة حرارية بالساعة، وهو التمرين المفضل للكثيرين.►