الأعمال المنزلية.. سلاح فتّاك لحرق السعرات الحرارية

إذا كنت تسعين إلى إنقاص وزنك ولكنّك لا تملكين الوقت الكافي لممارسة الرياضة في نادٍ خاص، فإنّ سوزانا فولك، عضو حركة (المنزل الآمن) الألمانية، تنصحك بالقيام بالأعمال المنزلية بشكل أسبوعي، لأنّها تُشكّل، بحسب ما تصفها، "سلاحاً فتّاكاً" لحرق السعرات الحرارية.

وأوضحت فولك أنّ "تنظيف النوافذ بالأسلوب التقليدي، أي بواسطة منشفة مبلولة بالماء، والوقوف على أطراف الأصابع للوصول إلى الجزء العلوي من النافذة، مع اتخاذ وضعية القرفصاء لتنظيف المواضع السفلية، مع مراعاة استخدام الأذرع بالتناوب، يساعد على حرق ما يقارب 300 سعر حراري خلال ساعة. أمّا تعليق الغسيل على حبل مثبت في مكان أعلى من الجسم، فإنّه يساعد على حرق قرابة 200 سعر حراري خلال ساعة".

وتشرح فولك أنّ "رفع الذراعين فوق الرأس يزيد مجال الحركة من ناحية، ويكثف التمرين من ناحية أخرى". وتنصح فولك "مَن ترغب في تدريب الرجلين أيضاً، بوضع سلة الغسيل على الأرض، ثمّ الانحناء لالتقاط كلّ قطعة غسيل، ويمكن تغيير مكان السلة من أجل الابتعاد عن رتابة الحركة".

وتؤكد فولك "أنّ كيّ الملابس يساعد على حرق ما يصل إلى 160 سعراً حرارياً في الساعة، شرط أن يتم التقاط كل قطعة ملابس من السلة الموضوعة على الأرض باتخاذ وضعية القرفصاء. وأثناء الكيّ، ينبغي ثني الركبة خفيفاً وشد عضلات البطن حيث يعمل ذلك على تكوين شد بالجسم. ومَن ترغب في تكثيف التمرين، يمكنها وضع سلة الملابس في غرفة أخرى؛ لكنّها تحذّر في الوقت ذاته من ممارسة هذه التمارين إذا كانت الركبة غير سليمة تماماً وتعاني آلاماً، وإلّا ستحقق المرأة حينئذ نتيجة عكسية".

وتشير فولك إلى أنّ "فرك حوض الاستحمام وتنظيف الحمام باليد لمدّة 30 دقيقة يساعدان على حرق 150 سعراً حرارياً"، ويمكن بحسب فولك، "رفع كفاءة التمرين من خلال اتخاذ وضعية القرفصاء لتنظيف المواضع القريبة من الأرض".

ولمن تظن أنّ إزالة الغبار ليست بالمهمّة الكبيرة، فإنّ فولك توضّح أنّه "يمكن حرق ما يصل إلى 150 سعراً حرارياً في الساعة أثناء إزالة الغبار من الأماكن العلوية أو السفلية، وأيضاً من خلال تحريك قطع الأثاث".