

التدريب الرياضي في الصباح أم في المساء أفضل

التمارين الصباحية تناسب من يريدون التفرغ مساءً وتسهل التمارين المسائية التخلص من التوتر



التدريبات فجرًا تستهدف الصحة العقلية

صدقات وعلاقات جديدة، على الرغم من تفكير الكثيرين في ممارسة الرياضة كتجربة فردية، إلا أن هناك بعض الأشخاص الذين يرغبون في تجربة الجانب الاجتماعي من خلال الذهاب إلى الصالة الرياضية، وفي هذه الحالة، تصبح التدريبات بعد العمل الخيار الأنسب.

يمكن أن يكون للتمارين الخفيفة أو المكثفة تأثير يساعد في التخلص من التوتر الذي قد يمنعك من الاسترخاء

وفسر ليلز ذلك مشيرًا إلى أن الإقبال على الصالات الرياضية يكون أكثر في المساء. وفي الكثير من الأحيان، لا تتوفر في الصالات الرياضية حمامات أو أدوات ولا يجذب هذا الأشخاص الذين يذهبون إلى العمل بعد التمارين، لتجنب التوجه إلى المكتب برائحة العرق، ويقترح أكابدي التدرب في وقت لاحق من اليوم.

انطلاق مناسبة لصباحك حيث يمكنك تناول وجبة فطور كاملة. كما يمكنك قضاء وقت في الحمام بدلا من الاستحمام السريع لمدة 30 ثانية في الصالة الرياضية. كما أن خيار المساء يضمن أنك لن تقوم بالتمارين وأنت جائع، ففي الصباح يمكنك أن تزود جسمك بالطاقة، ليكون أكثر استعدادا لممارسة التمارين في وقت لاحق من اليوم. وتستطيع أن تتدرب بعد أن تتناول طعام الغداء وبعض الوجبات الخفيفة التي تمنحك الطاقة المثالية التي تحتاجها للتدريب بعد العمل، ويوضح ليلز "يكون الجسم في حالة تاهب أكبر".

وتعمل التمارين المسائية على محاربة التوتر بعد يوم طويل وشاق في العمل أو في الفصل الدراسي، يمكن أن يكون للتمارين الخفيفة أو المكثفة تأثير يساعد على التخلص من التوتر الذي يمكن أن يمنعك من الاسترخاء. ويقول غوثيه "يمكن أن يساعدك ذلك في بناء ثقتك بنفسك، حيث تستري قدرتك على مواجهة التحديات التي تقف أمامك في جميع مجالات الحياة". وتتبع التمارين الرياضية المسائية ضمن مجموعة من المتدربين فرصة بناء

الأخرين في فصولك المبكرة، يقول ليلز "سوف تكون محاطا بأشخاص يمكنهم إلهامك".

وفقا لغوثيه، يعدّ الانضباط أهم عنصر عند ممارسة التمارين الرياضية، ويرى في التدريبات الصباحية السبيل لتحقيق هذا العنصر. وبالنسبة إليه، يتعلق تدريب الجسم والعقل ببناء عادات إيجابية. ويعدّ الانضباط الجزء الأول من ذلك.

وفي مقابلة أجراها موقع "ويب.أم.دي" المختص بالشؤون الصحية مع سيدريك براينت في 2007، قال المختص في المجلس الأميركي للتمارين البدنية في سان دييغو "تشير الأبحاث في ما يتعلق بعبادة الصبح صباحا إلى ميل الأفراد الذين يمارسون الرياضة في الصباح إلى تحقيق درجات أداء أفضل حيث يركزون على تمارينهم قبل أن تتدخل ضغوط الوقت الأخرى".

إيجابيات التدريبات في المساء

بعد ساعات من النوم، لن تضطر إلى الإسراع لحزم حقيبة الملابس الرياضية، ووجبة خفيفة لما بعد التمرين. يقول أكابدي "تتيح لك التدريبات المسائية الحصول على نقطة

فرصتك في التمارين. علما وأن التدريب في وقت مبكر يقلل من احتمال أن تلهيك تلك المواقف عن أهداف لياقتك البدنية". ويؤكد أكابدي "يمكنك تحسين صحتك من خلال اعتماد روتين التمارين الصباحية، لأن هذه التدريبات تحفز جسمك على حرق الدهون بنسق أقوى طوال اليوم".

ويتفق ليلز مع هذا الرأي، مشيرًا إلى أن "هرمون الإندورفين الذي يزيد إنتاجه بعد التمارين الرياضية قادر على أن يحدد بداية إيجابية ليومك". وكان المدرب الشخصي إيريك بويتز قد أفاد بأن على المرء أن يجتهد في التمارين الصباحية. وينصح بالتدرب لمدة 30 دقيقة لأنها "تتيح فترة زمنية مناسبة للتمدد، والإحماء، وبقية الروتين".

ويعدّ النوم الوقت الأمثل لتعافي الجسم من مجهود اليوم، يعني هذا أنه يجد الوقت لاسترخاء العضلات المرهقة ويحول الطعام إلى طاقة يستهلكها في اليوم التالي. لذلك، عندما تستيقظ، سيكون جسمك مستعدا لممارسة الرياضة. يقترح غوثيه، الذي درب أبطالًا أولمبيين، "الاستماع إلى جسمك"، كما يمكنك تجاهل المنبه إذا كنت تخطط لاتباع تمارين أشد. ويجدر قائلًا "إذا لم تستمع إلى جسمك وحاولت تجاوز حدوده، فلن تستطيع الاستفادة من ممارسة التمارين الرياضية، لاسيما على المدى الطويل".

واعتبر المدرب الشخصي، كاتب، من التدريبات الصباحية أفضل من المسائية لأنها تؤثر على الصحة العقلية إيجابيا. وقال "في ما يتعلق بالاتصال بين العقل والجسم، يعتبر النشاط البدني ضروريا لصحة عقلية جيدة، ويساعد تحريك الجسم على تنظيم العمليات التي تتم داخله، وخاصة إطلاق الهرمونات التي تساعد على تحقيق التوازن".

ومن أسوأ ما يمكن أن يحدث عندما تكون مستعدا لممارسة التمارين في الصالة الرياضية هو أن تجد جميع آلات التمارين مشغولة، أو أن تكون الفصول ممتلئة، لكن غير متوقع أن تواجه أيًا من هذه المشاكل في الصباح. يقول أكابدي "غالبا ما تكون الدروس المسائية مكتظة. امنح نفسك بعض المساحة من خلال التدرب باكرا". بالإضافة إلى ذلك، فكر في الحاضرين

يحاول كثيرون تحديد أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية، سواء كان ذلك في الفجر أم بعد يوم عمل طويل، ويسعى كل شخص إلى أن يحدد خيار الوقت حسب ما يتحبه له حياته ومشاغله اليومية. كما يهتم كثيرون بعنصر الفائدة من التمارين التي يمكن أن يتحكم فيها توقيت ممارسة الرياضة خلال اليوم، وهو ما يجعلهم يتسألون عن الوقت الأنسب لممارسة نشاطهم الرياضي صباحا أم مساءً.

يقول غوثيه "تتطلب الكثير من الأشياء في الحياة اهتمامنا الدائم، مثل العمل والأسرة والمسؤوليات الاجتماعية، ويسهل إقصاء التدريب كلما تشنت انتباهنا. يتطلب الأمر المزيد من الطاقة العقلية لتحقيق هدف التدريب مع تعدد المشاغل".

وأضاف أكابدي "غالبا ما تجد نفسك مدعوا إلى حفلات العشاء أو منتغلا بحالات الطوارئ العائلية وقد تتبدد

والشغل - يزداد اختيار الوقت الأنسب لممارسة التمارين الرياضية صعوبة بوجود دراسات تدعم التدريبات الصباحية وأخرى تشجع التدريبات المسائية، لكن المختصين يؤكدون أنك يجب أن تحاول اختيار روتين يتوافق مع أهداف اللياقة البدنية الخاصة التي تريد تحقيقها، بالإضافة إلى اعتماد تمارين يمكنك الالتزام بها.

وتتطلب التمارين الصباحية عشاء مغذيا ونوما عميقا، بينما تتطلب التدريبات المسائية أن تزود نفسك بالطاقة طوال اليوم، وأن تتأكد من عدم تعارض مهماتك العائلية أو المهنية أو الاجتماعية الأخرى مع موعد تمارينك.

وبحسب موقع "إيليت دابلي" الأميركي يتفق ثلاثة خبراء: دومينيك غوثيه الذي أسس نظاما قائما على المكملات والمنتجات المصممة لتعزيز جسم الإنسان من الداخل والخارج، المدرب جردون أكابدي الذي نال قفزات شيكاغو الذهبية مرتين، وجيرين ليلز الذي أسس برنامج "غيت ني ميور" الرياضي، على أن هناك فوائد لتمارين الصباح وتمرين الليل. ولكن، يمكن أن تختلف هذه الفوائد من شخص إلى آخر.

إيجابيات التدريبات الصباحية

تكون التمارين الصباحية مقالية بالنسبة إلى أولئك الذين يفضلون الاستلقاء لمشاهدة التلفاز والاستراحة بعد يوم طويل من العمل، وفي أيام أخرى، قد يختارون أن يمتنعوا بحمام لطيف ودافئ للتخلص من ضغوط اليوم. وهناك أيام أخرى يريدون تخصيصها للالتقاء مع الأصدقاء بعد العمل.

النشاط البدني ضروري إذ يساعد تحريك الجسم على تنظيم العمليات التي تتم داخله، وخاصة إطلاق الهرمونات التي تساهم في تحقيق التوازن



وجبة خفيفة قبل ممارسة الرياضة تشجع حرق الدهون

والنورالرينالين، اللذين يساعدان على حرق السكريات والدهون الاحتياطية. وتلعب الحركة طيلة اليوم دورا رئيسيا في فقدان الوزن بسرعة، ومن الضروري الجمع بين النشاط البدني والتدابير الغذائية. هذا يسمح لك بحرق السعرات الحرارية بالطبع، ولكن أيضا، من خلال تطوير كتلة العضلات، لزيادة التمثيل الغذائي الأساسي، وبالتالي يمكن أن يختلف حرق الجسم للسعرات الحرارية بحيث يتراوح من 200 إلى 600 سعرة حرارية اعتمادا على ما إذا كان المرء مستقرا أو نشطا، والقاعدة الأهم هي المشي 10 آلاف خطوة على الأقل في اليوم أي من 6 إلى 8 كيلومترات.

ومن خلال مضاعفة فرص التخلل (الذهاب إلى العمل أو القيام بالتسوق سيرًا على الأقدام، أو السلالم بدلا من المصعد...) تصل إلى هذا المعدل بسهولة. ويوصي خبراء اللياقة أيضا بشرب الشاي أو القهوة وبفضل الكافيين الذي يحتويه فإنها تزيد من عملية الأيض الأساسية، وهذا يعني تنشيط حرق الدهون. ويفضل استهلاك الشاي الأخضر. وبالنسبة للأثني نقصم على 3 أكواب كبيرة يوميا، وبفضل قبل الساعة الثالثة مساءً.

وتناكل في صباح اليوم التالي، أو وجبة الإفطار وتناول في وجبة الغداء، ونحرص على الإكثار من استهلاك السوائل مثل الماء، والشاي، وشاي الأعشاب، ومرق الخضار... واثنا يمكننا أن نستعين بعشبة الهندباء، فهي غنية بمادة الأينولين، ويقال إن الياف جنورها الأرضية تساعد في تقليل مستويات السكر في الدم والدهون. ويمكن أن نستبدلها بالقهوة، أو نجتمع بين الاثنين، أيضا بالإكثار من التوابل الطازجة أو المطبونة وخاصة منها الفلفل الحار الطازج أو المسحوق والذي يعمل على تحفيز إنتاج الأدرينالين

تحسين عملية الأيض لخسارة بضعة أرطال دون جوع أو تعب. كما يجب ربط سلوك الأكل الجديد والذي تم اختياره وفق ما يناسب الجسم بممارسة النشاط البدني. ويمكن البدء أولا بحمية الصيام، وقد يقاوم الجسم الصيام إذا تم تقليل السعرات الحرارية التي تتدفق إليه. وفي هذه الحالة، تتمثل الاستراتيجية الصحية في الصيام لفترة قصيرة، من 16 إلى 20 ساعة، وهذا يعني أن يعضز تعبئة احتياطيات الدهون عن طريق منع إنتاج هرمون "T3" الذي يفرزه الجسم للحماية من فقدان الوزن. ويمكن مرة واحدة في الأسبوع أن تخطي وجبة العشاء

الرياضية في حسن اختيار العناصر الغذائية المناسبة. ويساهم تناول وجبة خفيفة عالية الكربوهيدرات، تستهلك قبل حوالي ساعة من ممارسة الرياضة، في تحفيز حرق الدهون. وفي هذه الحالة، اختر بين حفنة من الحبوب الحلوة توضع في القليل من الحليب منزوع الدسم، أو حبة من الفاكهة، أو نصف كوب من المعكرونة أو الأرز مع القليل من الزبدة أو زيت الزيتون، أو نصف كوب من دقيق الشوفان مع القليل من الزبيب.

ويتم هضم الكربوهيدرات بشكل أسرع من الدهون أو البروتينات، لذلك فإن تناول الكثير من الدهون أو البروتين، أو حتى تناول وجبة تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، خلال ساعتين قبل التمارين سيؤدي إلى تدفق الدم إلى المعدة، وليس إلى العضلات. ومع ذلك، فإن الكربوهيدرات المستفيدة بسرعة ستترك الدهون تعمل باعتبارها مصدر الطاقة الوحيد للجسم. ويشير أخصائيو اللياقة البدنية إلى أن السر لتعزير فقدان الوزن، يكمن في الاعتماد على الأطعمة المناسبة والنشاط الذي يستهلك الطاقة ويعزز إزالة الدهون، وذلك من خلال

في العضلات، وكذلك الكربوهيدرات والدهون. وتزيد المعدة الفارغة أثناء التمارين من خطر الإصابة بالدوار أو الخمول أو عدم الراحة أو الإرهاق الشديد، وبالتالي تمنعنا من الاستمتاع بالتمارين بشكل كامل. على العكس من ذلك، فإن خبراء الكربوهيدرات الخاصة بنا وتجديدها بهدف تقليل تلف العضلات وزيادة القدرة على التحمل. وتوفر هذه العناصر الغذائية الطاقة للجسم مع تدعيم قدراته على التخلص من الدهون المتراكمة، وتؤخذ هذه الوجبة بين 15 و30 دقيقة قبل ممارسة الرياضة.

ويقترح المختصون في اللياقة بعض الخيارات مثل كوب صغير من عصير الفاكهة مع موزة وشريحة من الخبز المحمص. ويكمن سر نجاح هذه الطريقة التي تجعل من الوجبات التي نتناولها عنصرا داعمًا لحرق الدهون في التمارين

باريس - يمكن أن تصبح التمارين الرياضية ممتعة بشكل خاص عندما تسبقها وجبة خفيفة تم اختيارها جيدا، فتناول الكربوهيدرات مثلا قبل حوالي ساعة من التمارين يمكن أن يحفز حرق الدهون.

يعتقد بعض الناس أن عدم تناول الطعام قبل ممارسة الرياضة سيؤدي إلى حرق المزيد من الدهون، ولكن هذا المعتقد ليس صحيحا بالضرورة. وتؤكد العديد من الدراسات العلمية أن في هذه الحالة سوف يستخدم الجسم كل الطاقة المتاحة، بما في ذلك البروتينات الموجودة

باريس - يمكن أن تصبح التمارين الرياضية ممتعة بشكل خاص عندما تسبقها وجبة خفيفة تم اختيارها جيدا، فتناول الكربوهيدرات مثلا قبل حوالي ساعة من التمارين يمكن أن يحفز حرق الدهون.

الكربوهيدرات المستفيدة بسرعة ستترك الدهون تعمل باعتبارها مصدر الطاقة الوحيد للجسم

