

5 أسباب لممارسة التمارين الرياضية بعد الاستيقاظ مباشرة



الأحد 28 يناير 2018 01:01 م

- قال مدرب اللياقة كيث ماكيفن إن الصباح هو الوقت الأمثل لممارسة الرياضة، وأن "تدفئة اليد" في الصباح تنعكس على المعنويات، وتخلق يوماً مثالياً في العمل والبيت.
- وأضاف ماكيفن الذي يعمل في صالة ألعاب "Right Path Fitness" بالعاصمة البريطانية لندن أن بداية اليوم بالشكل الصحيح يمكن أن تساعدك في تحقيق هدف اكتساب اللياقة البدنية والحصول على نتائج مُبهرة.
- وقال ماكيفن لصحيفة "ذا صن" البريطانية إن "ممارسة التمارين الرياضية في الصباح تجعل اليوم كله مفعماً بالحيوية" وبإمكاننا أن نصبح أكثر إنتاجية بفضل الحافز الذي نحصل عليه في الصباح.
- نستعرض هنا الأسباب الخمسة التي ذكرها ماكيفن لضبط المنبه في وقتٍ أبكر، واستغلال اليوم بالرياضة:
- 1- سرعة بناء العضلات
 - يساعد بدء نظام اللياقة البدنية بتمارين صباحية على سرعة بناء العضلات، وذلك بفضل الهرمونات في الساعات الأولى من اليوم، تزداد مستويات الهرمونات الحيوية التي تبني الكتلة العضلية، مثل التستوستيرون.
 - وقال ماكيفن إنه يمكن الاستفادة من ذلك بممارسة التمارين الرياضية في الصباح. وأضاف: "يمكنك الاستفادة من هذه الهرمونات التي تدور في الجسم بشكل طبيعي وهي ذروتها، بدلاً من بقية اليوم حين تكون في مستوياتٍ منخفضة".
 - 2- تعزيز معدل التمثيل الغذائي
 - نعلم جميعاً أن الأيض عملية أساسية في إنقاص الوزن، لأنَّ إنقاص الوزن يعتمد كلياً على حرق الطاقة والسعرات الحرارية المستمدة من الطعام.
 - ويؤثر مقدار الدهون والعمر والجنس والجينات على مدى سرعة معدل الأيض أو بُطئه، لكنَّ ببطء معدل الأيض ليس عذراً، إذ يمكنك دفع حتى أبطأ معدلات الأيض في الاتجاه الصحيح بممارسة الرياضة. وأوضح ماكيفن: "تعتمد درجة هذا التعزيز على مستوى لياقتك البدنية الحالي ونوع النشاط الذي تختاره".
 - وتساعد التمارين الصباحية على تعزيز معدل الأيض، ما يسمح بحرق المزيد من السعرات الحرارية بقية اليوم.
 - وُتسقى هذه الظاهرة بالإفراط في استهلاك الأكسجين بعد ممارسة التمارين الرياضية، وتمكّن الجسم من حرق سعراتٍ حرارية حتى بعد توقفه عن ممارسة الرياضة ودخوله وضع الراحة.
 - 3- الهدوء
 - كلما ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية مبكراً، قلَّت احتمالية مواجهة الزحام فمن شبه المستحيل محاولة أداء تمارين العضلة ثلاثية الرؤوس (Triceps) في صالة ألعاب مزدحمة، لأنَّه دائماً ما يكون هناك رجلٌ يريد استخدام الأثقال التي تتمرن بها.
 - 4- صفاء الذهن
 - قد تحتاج لجهد أكبر (أو كوب قهوة) من أجل التعود على الاستيقاظ أبكر، ولكن سيكون هناك عددٌ قليل من الأشياء التي تعكر صفو الذهن في الطريق إلى صالة الألعاب الرياضية في هذا الوقت من اليوم.
 - أمَّا إذا حاولت الذهاب إلى هناك بعد العمل، ستعاني من أشياء مزعجة تكرر صفو تمارينك من هذه العوامل مثلاً قلة الحافز، أو الإرهاق، أو الخروج مع زملاء العمل، أو مرض أحد أطفالك، أو التأخر في العمل وغيرها الكثير.
 - ويقول ماكيفن: "في حال إكمال تمارينك بالفعل، يمكنك التأقلم ببساطة مع أي عقبات تظهر لاحقاً في المساء دون أن يراودك شعورٌ سيئ بأنك خسرت ذلك اليوم".
 - 5- قضاء وقت أطول مع الأسرة
 - يتمثل الجانب المشرق من التمارين والتعرُّق صباحاً في أنَّك تنتهي منها قبل العمل وهذا يعني أنَّه بإمكانك العودة إلى منزلك بعد العمل مباشرةً وقضاء وقت أطول مع أسرتك.
 - وعادةً ما يكون اقتطاع جزءٍ صغير من الوقت صباحاً أفضل من اقتطاعه في المساء، لأنَّك ستضطر إلى مواجهة ساعة الذروة، والتدرب في صالة رياضية مزدحمة، والذهاب إلى المنزل للاستحمام، ثم تخصيص ما تبقى من الوقت للأسرة.