

5 أسباب لمعارضة التمارين الرياضية بعد الاستيقاظ مباشرة



الأحد 28 يناير 2018 م 01:01

قال مدرب اللياقة كيث ماكينيفن إن الصباح هو الوقت الأمثل لممارسة الرياضة، وأن "تدفئة اليد" في الصباح تتعكس على المعنويات، وتخلق يوماً مثالياً في العمل والبيت. وأضاف ماكينيفن الذي يعمل في صالة ألعاب "Right Path Fitness" بالعاصمة البريطانية لندن أنَّ بداية اليوم بالشكل الصحيح يمكن أن تساعده في تحقيق هدف اكتساب اللياقة البدنية والحصول على نتائج فُيهِرَةٍ. وقال ماكينيفن لصحيفة "ذا صن" البريطانية إنَّ ممارسة التمارين الرياضية في الصباح يجعل اليوم كله مفعماً بالحيوية ويساعدنا أن نصبح أكثر إنتاجية بفضل الحافز الذي نحصل عليه في الصباح.

نستعرض هنا الأسباب الخمسة التي ذكرها ماكينيفن لضبط المنبه في وقتٍ أبكر، واستهلال 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 الديوية التي تبني الكتلة العضلية، مثل التستوستيرون.

وقال ماكينيفن إنَّه يمكن الاستفادة من ذلك بممارسة التمارين الرياضية في الصباح وأضاف: "يمكنك الاستفادة من هذه الهرمونات التي تدور في الجسم بشكل طبيعي وهي في ذروتها، بدلاً من بقية اليوم حين تكون في مستويات منخفضة".

2- تعزيز معدل التمثيل الغذائي نعلم جميعاً أنَّ الأيض عملية أساسية في إنفاس الوزن، لأنَّ إنفاس الوزن يعتمد كلياً على حرق الطاقة والسعارات الحرارية المستمدّة من الطعام

ويؤثر مقدار الدهون والعمر والجنس والجينات على مدى سرعة معدل الأيض أو بُطئه، لكنَّ بطء معدل الأيض ليس عذراً، إذ يمكنك دفع حتى أبطأ معدلات الأيض في الاتجاه الصحيح بممارسة الرياضة وأوضح ماكينيفن: "تعتمد درجة هذا التعزيز على مستوى لياقتك البدنية الحالي ونوع النشاط الذي تختاره".

وتساعد التمارين الصباحية على تعزيز معدل الأيض، ما يساعده بحرق المزيد من السعرات الحرارية بقية اليوم وتسقى هذه الظاهرة بالإفراط في استهلاك الأكسجين بعد ممارسة التمارين الرياضية، وتمكن الجسم من حرق سعرات حرارية حتى بعد توقفه عن ممارسة الرياضة ودخوله وضع الراحة.

3- الهدوء كلما ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية مبكراً، قللَت احتمالية مواجهة الزحام فعن شبه المستحيل محاولة أداء تمارين العضلة ثلاثية الرؤوس (Triceps) في صالة ألعاب مزدحمة، لأنَّه دائماً ما يكون هناك رجلٌ يريد استخدام الأثقال التي تتمنى بها

4- صفاء الذهن قد تحتاج لجهد أكبر (أو كوب قهوة) من أجل التعود على الاستيقاظ أبكر، ولكن سيكون هناك عدد قليل من الأشياء التي تذكر صفو الذهن في الطريق إلى صالة الألعاب الرياضية في هذا الوقت من اليوم، أياً إذا حاولت الذهاب إلى هناك بعد العمل، ستتعاني من أشياء مزعجة تذكر تمارينك من هذه العوامل مثلًا قلة الحافز، أو الإرهاق، أو الخروج مع زملاء العمل، أو مرض أحد أطفالك، أو التأخر في العمل وغيرها الكثير ويقول ماكينيفن: "في حال إكمال تمارينك بالفعل، يمكنك التأقلم ببساطة مع أي عقباتٍ تظهر لاحقاً في المساء دون أن يراودك شعورٌ سيئٌ بالذك خسرت ذلك اليوم".

5-قضاء وقت أطول مع الأسرة يتمثل الجانب المشرق من التمارين والتعزق صباحاً في أنَّك تنتهي منها قبل العمل وهذا يعني أنَّه بإمكانك العودة إلى منزلك بعد العمل مباشرةً وقضاء وقت أطول مع أسرتك، عادةً ما يكون اقتطاع جزء صغير من الوقت صباحاً أفضل من اقتطاعه في المساء، لأنَّك ستضطر إلى مواجهة ساعة الذروة، والتدريب في صالة رياضية مزدحمة، والذهاب إلى المنزل للاستحمام، ثم تخريص ما تبقى من الوقت للأسرة.