

نصائح

حواجز تشجع على الاستمرار
في ممارسة الرياضة

حاول التغيير

من الجيد أن يكون لدى المرء أهداف معينة من ممارسة الرياضة لتحقيق ما يطمح إليه في هذا المجال، ولكن من المهم أيضا الالتزام بأداء التمارين واتباع نظام غذائي صحي.

تعد القدرة على الجري بشكل منتظم أمرا رائعا، ولكن إذا كان النظام الغذائي مليئا بالأطعمة السيئة والسكريات، فإن ممارسة التمارين لا يمكن أن تحقق الكثير من الفوائد، والأمر نفسه قد ينطبق على ما يجمله المرء بداخله من أفكار ومشاعر، فمن المهم أن تكون لدى المرء مشاعر إيجابية تدعم شعور الرضا لديه، وتساهم في تطور ثقته بنفسه، وتساعد على المضي قدما في خطته الرياضية.

أهداف واقعية

من المهم أيضا أن يضع المرء لنفسه أهدافا واقعية، فإذا كان تركيزه منصبا فقط على الهدف النهائي، فقد يتخيل أنه من الممكن أن يحقق ما يطمح إليه من المراحل الأولى لبداية التمارين، وبالرغم من وجود "هدف كبير" من ممارسة الرياضة يعتبر أمرا جيدا، ولكن ليس من السهل تحقيقه بسرعة، بل يتطلب تقسيمه إلى أهداف مصغرة وواقعية على طول الطريق والحفاظ على نفس الدوافع للوصول إلى الهدف النهائي.

الحلم الكبير

يتمنى البعض أحيانا المشاركة في ماراثون رياضي أو المشاركة في مسابقات اللياقة البدنية، لكن قد تبدو مثل هذه الأشياء صعبة المنال، إلا أن المكاسب بسيطة قد تساعد أيضا على الوصول إلى الأحلام الكبيرة، والأمر كله مرهون بالوقت لتحقيق المزيد من المكاسب الرياضية.



رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة

تمارين الضغط تساعد
على امتلاك قلب سليم

وربطت الدراسة الصادرة التي أجرتها جامعة هارفارد الأمريكية بين القيام بتمرين الضغط لأكثر من 40 مرة خلال دفعة واحدة، وانخفاض خطر التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 96 في المئة خلال السنوات العشر القادمة.

الرجال عندما يكونون في منتصف العمر ويعجزون عن إكمال 10 تمارين للضغط، يرتفع خطر إصابتهم بأمراض القلب

واعتمدت النتائج على تقييم بيانات من اختبارات اللياقة لعينة تتكون من 1000 رجل، تتراوح أعمارهم بين 21 و66 عاما لمعرفة صحة القلب والشرايين لديهم. وقال جاستن بانغ الباحث المشرف على الدراسة إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة توضح أن القدرة على ممارسة تمارين الضغط، ربما تساعد على تحديد مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية.

لندن - يفكر الكثيرون مع بدء العودة إلى الحياة الطبيعية في تغيير نمط حياتهم بعد أشهر طويلة من الركود إلى الخمول وقلّة الحركة والتعود على العمل من المنزل الذي فرضته جائحة كورونا، وقد يبدو تبني نمط حياة أكثر نشاطا مجددا ليس بالأمر الهين، لكن هناك بعض النصائح التي يقدمها خبراء اللياقة البدنية يمكن أن تدعم من يرغب في استعادة النشاط وتسهيل عليه خطة ممارسة الرياضة.

رحلة شخصية

النقطة الأساسية التي يجب أن يتذكرها من يرغبون في ممارسة التمارين الرياضية، أن لكل شخص خطة شخصية خاصة ولا يمكن أن تكون قابلة للقياس ومناسبة للجميع، فليعض خطتهم الشخصية المتعلقة باللياقة البدنية والتي ليست بالضرورة صالحة لجميع الناس في أي مكان وأي زمان، ومن المهم أن يسعى المرء إلى ممارسة التمارين التي تتناسب معه ومع صحته وطاقته ويختار النظام الغذائي الخاص به ولا يقلد غيره في كل شيء حتى يستطيع الوصول إلى ما يطمح إليه.

ما أن يعقد البعض العزم على ممارسة الرياضة حتى تتوالى عليهم المقدمات، فتارة يتعللون بضيق الوقت، وأحيانا أخرى بأحوال الطقس الساخنة أو الباردة أو بمشاغل العمل التي لا تنتهي، وهذا أمر طبيعي يعاني منه الجميع، ولذلك من المهم أن يكون هنالك حافز قوي يدفع المرء إلى قطع أول درجة في سلم البداية ويساعده على الاستمرار في التمارين الرياضية بحماسة.

ويمكن أحيانا للمواظبة على مشاهدة دروس للتمارين الرياضية عبر الإنترنت أن يخلق نوعا من التحفيز النفسي، وبعد فترة وجيزة تطور المشاهد تفكيراً إيجابياً يساعده على اتباع نظام رياضي وفقا لجدوله الخاص، ودون الاضطرار إلى التقيد بجدول تمارين في النادي الرياضي الذي قد لا يناسبه في بعض الأحيان.



مفتاح الرشاقة والشباب

الجمع بين الرياضة والصيام
يعزز صحة الجسم ورشاقته

أفضل وقت لممارسة التمرينات قبل الإفطار مباشرة أو بعده بساعة

تمارين المقاومة من أفضل أشكال الرياضات في رمضان، ويمكن ممارستها باستخدام الأوزان الحرة أو باستخدام وزن الجسم

الممكن فقدان كتلة العضلات والشعور بالضعف. سيساعد هذا النوع من التدريب في الحفاظ على كتلة العضلات الحيوية وتحسين مستوى الهرمونات (التستوستيرون والكورتيزول والأنسولين وهرمون النمو) وتحسين الحالة النفسية عن طريق إنتاج هرمونات السعادة، التي تسمى الإندورفين.

يمكن أن تساعد تمارين المقاومة أيضا في علاج مرض السكري الحاد، حيث إنها تحسن حساسية الأنسولين وتثبت مستويات السكر في الدم عن طريق زيادة حجم خلايا العضلات وعدد مستقبلات الأنسولين، ما يجعلها متاحة أكثر لتخزين الكربوهيدرات على شكل جليكوجين.

نصيحة: يمكن القيام بكل هذه التمارين في المنزل. إذا كانت لديك أوزان حرة مثل الأثقال أو الكرات الحديدية، فيمكن إضافتها حتى تكون مقاومة الحركات أكثر صعوبة. وفي حال عدم وجود أوزان، يمكن الارتجال عن طريق إضافة مقاومة على شكل أكياس ثقيلة أو زجاجات ماء ثقيلة أو حقائب. تأكد من الحفاظ على إجمالي وقت التدريب لمدة 40-45 دقيقة.

تجنب التمارين المكثفة

أثناء الصيام يجب تجنب القيام بتمارين الجهد المكثفة أو التمارين الدائرية المكثفة. ويعتمد هذا النوع من التدريب بشكل كبير على الجليكوجين المخزن كركيزة للطاقة، وهو غير متوفر بسهولة بسبب الصيام لفترات طويلة. ويمكن أن يؤدي عدم وجود كميات كافية من الجليكوجين إلى فقدان كتلة العضلات، حيث يتحول البروتين إلى جلوكوز من خلال عملية تكوين الجلوكوز لدعم متطلبات الطاقة السريعة. بالإضافة إلى ذلك، ويؤدي هذا النوع من التدريب إلى زيادة التعرق، ما قد يتسبب في فقدان الماء والشوارد، وهو أمر غير محبذ خلال شهر رمضان.

الصيام، ويزيد التركيز الذهني وتحمل صعوبة التدريب. ويرجع ذلك إلى انخفاض مستويات الأنسولين أثناء الصيام، وهذا ما يؤدي إلى إنتاج المزيد من الناقلات العصبية. تساعد الناقلات العصبية في التركيز بشكل أفضل وتكثيف التدريبات، مع استخدام الدهون المخزنة بمستوى أعلى من الكفاءة أثناء التدريبات.

يؤدي التدريب أثناء الصيام (قبل الإفطار) إلى تقسيم أفضل للعناصر الغذائية، التي يتناولها الشخص عند الإفطار. وبعد يوم كامل من الصيام، سيكون الجسم بحاجة للمغذيات، لذلك تخزن الكربوهيدرات المستهلكة بسهولة، حيث ينتقل الجليكوجين العضلي والبروتينات بسرعة إلى ألياف العضلات التالفة لبدء الإصلاح والنمو.

تمارين المقاومة

أما بالنسبة للتدريب بعد الإفطار، فيكون الجسم في حالة شعاع، وبالتالي يكون بحالة مثالية لجدولة التدريبات، ولكنها تتطلب تخطيطا دقيقا. وهناك الكثير من الناس، الذين يشعرون بنشاط أكبر للتدريب بعد الأكل مقارنة بالتدريب بعد الصيام، وإذا كان الشخص من هؤلاء الأشخاص فعليه تناول وجبة خفيفة صغيرة مثل الماء والتمر والفاكهة، ثم القيام بتمرين سريع لمدة 20-30 دقيقة، يليه عشاء مع العائلة.

نصيحة: إذا جمعت بين الإفطار في منزلك والعشاء، فمن الناحية الواقعية قد لا يكون لديك وقت لممارسة الرياضة حتى الساعة 10 مساء. فإذا كنت من الأشخاص، الذين يشعرون بالكسل بعد الإفطار وتجد صعوبة في النوم بعد جلسات التدريب المكثفة في المساء، فحاول القيام بتمارينك أثناء الصيام قبل الإفطار.

وتعتبر تمارين المقاومة من أفضل أشكال التمارين في رمضان. ويمكن ممارستها إما باستخدام الأوزان الحرة وإما باستخدام وزن الجسم. كما أن جميع الحركات المركبة مثل القرفصاء، والاندفاع، والخطوات، والرفعات الميتة، والسحب، والدفع، والتمارين مثل سحب الجسم، والضغط ورفع الجسم هي أفضل أنواع تمارين المقاومة.

ومن المرجح أن يكون الجسم خلال شهر رمضان في حالة تقويض، وهذا ما يجعل من

الانتظام في ممارسة الرياضة خلال شهر الصيام يساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة التي يكتسبها البعض نتيجة نمط التغذية غير المنضبط في كميات السعرات الحرارية. وأظهرت العديد من الدراسات فوائد كبيرة للجمع بين الصيام وممارسة الرياضة ودوره في تعزيز زيادة هرمون النمو الذي يجعل الجسم أكثر حساسية للأنسولين، إذ أنه مفتاح الرشاقة والشباب.

دبي - لا يعد اتباع نمط حياة صحي والحفاظ عليه بالأمر الهين في الأوقات العادية، ولا شك أنه يصبح أكثر صعوبة خلال شهر رمضان، ولكن ولحسن الحظ، فإنه يمكن الجمع ما بين الصيام وممارسة الرياضة دون التسبب بأي ضرر للجسم.

أكد أحمد مذكور مدير اللياقة البدنية في فيتنس فيرست الشرق الأوسط، أن ممارسة التمارين الرياضية بشكل معقول خلال فترة الصيام يمكن أن تساهم في رفع مستويات الطاقة وتحسين اللياقة البدنية وبناء العضلات وقوة المفاصل وتعزيز تكوين الجسم. كما يساعد أيضا في التحكم بوزن الجسم لضمان الحفاظ على صحته وقوته.

ويشارك مذكور مجموعة من النصائح والتعليمات حول التمارين التي يمكن ممارستها، والتمارين التي يجب تجنبها، والوقت الأمثل لممارسة الرياضة خلال اليوم في شهر رمضان المبارك:

التزود بالطاقة

إذا كنت تخطط لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان، فمن الضروري تزويد جسمك بتغذية المناسب، وذلك سواء قبل التدريب أو بعده، ويمكن زيادة مخزون الطاقة المستنفدة (الجليكوجين) عن طريق تناول الكربوهيدرات. ويجب اختيار الإصناف الصحية مثل الخبز وبدائل الحبوب الكاملة مثل المعكرونة والأرز، وازف البروتين، مثل اللحوم الخالية من الدهون أو العسل أو مخفوق البروتين لإصلاح العضلات.

ومن الأفضل التدريب خلال شهر رمضان قبل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار لمدة تتراوح من ساعة إلى ساعتين. ويعتمد اختيار الوقت المناسب فقط على التفضيل الشخصي ولكل من هذين الخيارين مزايا وعيوب. قد يبدو التدريب قبل الإفطار في حالة الصيام صعبا، ولكن معظم الناس

