

## ما هو أفضل وقت للمشي لحرق الدهون؟



رياضة المشي من أسهل الأنشطة البدنية والأقل تكلفة مادياً من بين الرياضات الأخرى، ويمكن ممارستها في كل مكان ولا تقتصر على عمر معين، كما أنّها وسيلة لرفع اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة الجسدية واستعادة النشاط والحيوية، تتحرك جميع العضلات مع المشي مما يزيد من قوتها وصلابتها وقدرتها على التحمل، والتعرف على أفضل وقت للمشي يزيد من نتائجه الإيجابية وتقليل الدهون في الجسم وتحسين الحالة المزاجية.

أفضل وقت للمشي قبل أو بعد الأكل؟

- المشي قبل الوجبة: يحرق الدهون بنسبة أكثر من المشي بعد تناول الطعام، بسبب التفاعلات الكيميائية المختلفة التي تبدأ عند هضم الطعام.

- المشي بعد الوجبة: المحافظة على المشي الخفيف أو المعتدل اعتمادًا على كمية الطعام، طريقة ممتازة لحرق السعرات الحرارية، فضلًا عن المساهمة في صحة العضلات والقلب والأوعية الدموية.
- أطعمة يفضل تجنبها قبل المشي: تجنب تناول الأطعمة عالية الدهون، ومصادر الكافيين، والمشروبات السكرية.
- المشي في حالة الصيام: أكدت دراسة نُشرت عام 2015 في المجلة الدولية للطب العام، أن المشي السريع في حالة الصيام يساعد جسمك على حرق المزيد من الدهون أكثر من الأيام الأخرى.

أفضل وقت للمشي بعد الأكل بكم ساعة؟

للحفاظ على لياقتك البدنية وعلى صحتك، لا تجلس أبدًا بعد تناول طعامك، قم وامش لمدة نصف ساعة على الأقل، أفضل وقت للمشي هو بعد نصف ساعة من وجبة الطعام، يساعد هذا في الهضم بسرعة وسهولة ويمنع الكثير من مشاكل المعدة، بما في ذلك عسر الهضم وحرقة المعدة.

أفضل وقت للمشي لحرق الدهون

الحقيقة أنه لا يوجد دليل موثوق يشير إلى أن السعرات الحرارية يتم حرقها بكفاءة أكبر في أوقات معينة من اليوم، لكن اختيار الوقت يمكن أن يؤثر على نشاطك عند ممارسة الرياضة، ويضيف الخبراء أن أهم شيء هو اختيار وقت من اليوم يمكنك الالتزام به، بحيث تصبح ممارسة الرياضة عادة يومية.

أفضل وقت للمشي لمريض السكر

أولاً استشارة الطبيب: في حالة مرض السكر لا بد من استشارة الطبيب المعالج لمعرفة ما إذا كان المشي

هو التمرين المناسب لمريض السكر أم لا، وأخذ أي احتياطات ضرورية لظروفه الفردية والتعديلات على أدويته ونظامه الغذائي.

ثانياً ممارسة التمارين صباحاً: لتجنب ذروة الأنسولين في اليوم لمريض السكر، خاصة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول.

ثالثاً اختيار أحذية وجوارب المشي: مراعاة ارتداء أحذية مناسبة لحماية قدم مريض السكر من ظهور آلام أو تقرحات أو كدمات تضره.

### الآثار العامة الإيجابية لرياضة المشي

المشي لفترات قصيرة ومنتظمة بعد الأكل طريقة فعالة للسيطرة على ارتفاع السكر في الدم لكبار السن.

نصف ساعة من المشي يومياً تقيك من مرض السكر والسمنة والسرطان والأمراض المرتبطة بالعمر.

المشي يومياً باعتدال يحميك من الأمراض النفسية وأهمها الاكتئاب والتوتر.

الحفاظ على الوزن واللياقة البدنية وتقليل عجز الحركة.

### فوائد المشي السريع وبانتظام

المشي بانتظام: المشي لمدة 30 إلى 90 دقيقة معظم أيام الأسبوع يساعد على سرعة فقدان الوزن، يمكنك المشي أكثر في بعض الأيام وأقل في أيام أخرى، ولكن يجب ألا يقل الوقت الإجمالي للأسبوع عن 150 دقيقة (2.5 ساعة).

المشي السريع: أي أن تمشي بسرعة تجعلك تتنفس بصعوبة أكبر من المعتاد والتحدث بجمل كاملة، لكن لا

يمكنك الغناء .

معرفة معدل ضربات القلب: استخدام معدل ضربات القلب ومعرفة التمرين المناسب لك من تطبيق أو جهاز مراقبة معدل ضربات القلب للتأكد من أنك تمارس الرياضة في كثافة معتدلة .

تقسيم فترات المشي: تقسيم وقت المشي إلى فترات مدتها 10 دقائق أو أكثر، لتحصل على فائدة إضافية تتمثل في حرق الدهون عند المشي بوتيرة سريعة لمدة تزيد عن 30 دقيقة في المرة .

نصائح مهمة عند ممارسة المشي:

استعد للمشي: بعض الحركات الرياضية لتجهيز جسمك، قم بفك كتفيك ورقبتك ببعض الهزات وحلقات الكتف، أرخ ساقيك ووركك بالسير في مكانك لبضع ثوان .

ضبط وقفتك: الموقف مهم للغاية لتكون قادرًا على المشي بسلاسة وبوتيرة سريعة، خذ لحظة للوصول إلى وضعية المشي الصحيحة، قف بشكل مستقيم وعينيك للأمام وذقنك موازية للأرض، شد بطنك واستعد الآن بالتظاهر بأن هناك خيطًا متصلًا بأعلى رأسك .

الأحذية الرياضية: احصل على مقاس مريح ومناسب من الأحذية المسطحة والمرنة، وتجنب الجوارب القطنية والجوارب الأنبوبية، اختر الجوارب الرياضية أو الجوارب المصممة لمرضى السكر المصنوعة من ألياف البولستر الماصة للعرق .

تجنب الأماكن الملوثة: بالعوادم والدخان ممارسة رياضة المشي في بيئة ملوثة بالعوادم والدخان تؤثر سلبًا على الفرد، ولذلك ابحث عن مسار أخضر أو منتزه به حلقة للمشي، ومعرفة أفضل وقت للمشي لتجنب الازدحام .