تمارين ما بعد الأكل

التمارين الرياضية

الكثير من الناس يُفضّلون مُمارسة التمارين الرياضية قبلَ تناول الطعام؛ حتى يكون بمقدورهم الحركة بشكلٍ أفضل، وإتقان الحركات بطريقة أسهل، لأنّ مُمارسة الرياضة بعد تناول الطعام على الفور قد تؤدّي للخمول وعدم القدرة على التحرك براحةٍ تامّة، لذلك هنالك تمارين مُحددة ومُخصصة لتُمارس بعد تناول الطعام، وعلى الشخص التعرّف عليها، حتى يكون قادراً على القيام بجميع التمارين وبأشكالها المختلفة.

تمارين بعد الأكل

على الشخص تناول وجبات صغيرة من الطعام قبل مُمارسة الرياضة، فمن الجيِّد تقسيم الوجبات الرئيسية الكبيرة إلى عدّة وجبات صغيرة للمُحافظة على الشعور بالشبع والامتلاء، ولتكون عملية مُمارسة التمارين أسهل وأخف على الشخص، ومن بعض النصائح الخاصّة لمُمارسة التمارين بعد تناول الطعام:

الانتظار لمدّة ساعة على الأقل بعد تناول الطعام، وتجنُب البدء على الفور في مُمارسة الرياضة؛ لأنّها قد تكون مُضِرّةً بالجسد والصحّة العامّة.

مُمارسة تمارين الإحماء الخفيفة كالتمدُّد والاستلقاء لتهيئة الجسد لمُمارسة التمارين، وللتخلص من حالة الخمول والكسل التي تُصيب الشخص بعد تناول الطعام.

مُمارسة تمارين الهضم للمساعدة بعملية التهضيم والتخلص من الشعور بالثقل والكسل، ويتم مُمارسة هذه التمارين عادةً عن طريق الاستلقاء على الظهر، وشفط البطن إلى الداخل مع حبس النفس لمدّة 10 ثوانٍ على الأقل، والاستمرار بالقيام بذلك بمدّة 10 دقائق، وبعد الانتهاء سيُلاحظ الشخص عودة النشاط إلى جسده وقدرته على مُمارسة التمارين بشكلٍ أفضل.

تجنّب الركض أو مُمارسة رياضات القفز بعد تناول الطعام على الفور، لأنّها قد تؤدّي لآلامٍ شديدة في البطن، بالإضافة للشعور بالغثيان والدوار، ورُبما قد تؤدّي للاستفراغ.

عدم الإطالة بمُمارسة التمارين وجعلها لمدّة ساعة واحدة على الأكثر، فعلى الشخص أن يُهيّئ جسده تدريجيّاً وأن يترك له المجال والوقت للهضم والتخلص من الطعام الذي تمّ تناوله.

نصائح لمُمارسة الرياضة

تناول وجبة إفطار صحّية: فإذا كانت ساعات مُمارسة التمارين الرياضية في الصباح يجب تناول وجبة الإفطار قبل ساعة واحدة على الأقل من البدء بالرياضة، لأنّها تساعد على إمداد الشخص بالطاقة الّلازمة لمُمارسة التمارين بفاعلية تامّة وعلى أكمل وجه، ومن بعض الأمثلة على أفضل الأطعمة لوجبة فطور صحّية: الحبوب الكاملة، ومُشتقات الحليب الخالية من الدسم، والموز، والعصائر الطبيعية، واللبن.

تقسيم وجبات الطعام وإدخال الوجبات الخفيفة فيما بينها: فعلى الشخص تناول عدّة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، وضرورة تناول الوجبات الخفيفة فيما بينها، كالفواكه والخضروات الغنيّة بالألياف؛ لتساعد في عملية الهضم والشعور بالامتلاء والشبع.

تناول وجبات خفيفة وقليلة في السعرات الحرارية بعد مُمارسة الرياضة: وذلك لمساعدة بناء العضلات وتقويتها، فيجب استبدال الدهون التي تمّ حرقها بكمية إضافية من العضلات، ومن بعض هذه الأطعمة الخفيفة: اللبن الخالي من الدسم، والفواكه والخضروات، وعصير الفواكه المُشكّلة (الكوكتيل).