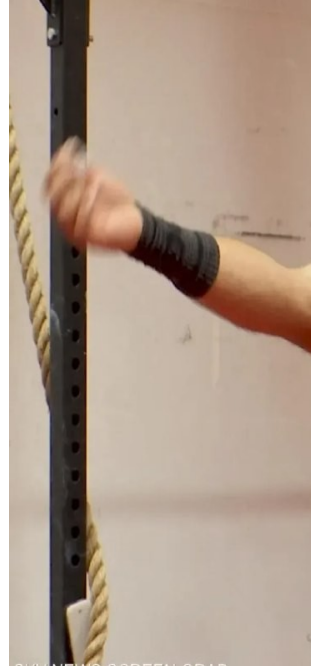


## مجلة أميركية: المواظبة على التمارين أهم من توقيتها



خلص خبراء إلى أن المواظبة على ممارسة التمارين هي الأهم، وليس توقيتها، في رد حول فرضيات عديدة ترتبط بحيرة الكثير في اختيار الوقت الأنسب لممارسة التمارين الرياضية، صباحاً أم مساءً؟. وذكرت مجلة "هيلث" الأميركية المتخصصة بالصحة والتغذية، أن لكل توقيت للتمارين الرياضية فوائده الخاصة، كما تختلف النتائج حسب حالة كل شخص، لكن الأهم هو المواظبة على ممارسة التمارين، حيث يرتبط الأمر بنمط حياة كل شخص وجدول يومه.

ونقلت المجلة عن عالم الأعصاب المتخصص في النوم، أرسينيو بايز، قوله إن "التمارين الصباحية تساعد على تنظيم إيقاع النوم بسرعة، وتساعد، خصوصاً إذا تمت في الهواء الطلق، على تحفيز إفراز هرمون الميلاتونين الذي ينظم الساعة البيولوجية".

كما تساعد التمارين الرياضية صباحاً على تحسين مدة وجودة النوم ليلاً، إلى جانب تحسين تدفق الدم وتنشيط خلايا العضلات وتحسين المزاج، وفقاً لبايز.

كما أكد بايز، أن التمارين المسائية الخفيفة تقلل من عدد مرات الاستيقاظ خلال الليل. لكن أستاذ طب النوم في جامعة ستانفورد سكوت كوتشر، قال للمجلة، إن "الاستيقاظ في وقت مبكر خصيصاً لممارسة التمارين قد يعود بنتائج عكسية".

وأوضح كوتشر، أنه "لا توجد فروق كبيرة بين جودة النوم بين من يتمرنون صباحاً ومن يفضلون المساء".  
في المقابل، أوضح أستاذ جراحة العظام والطب الرياضي في جامعة يوتا، مارك ريدرر، أن "التمارين المسائية تخفف التوتر والقلق المتراكم طيلة النهار، وتخلق حالة من الهدوء قبل النوم".  
لكن ممارسة تمارين رياضية عنيفة قبل النوم "فكرة سيئة"، حسب ريدرر، لأنها ترفع درجات حرارة الجسم وتنشط الجهاز العصبي، مما يعيق استرخاء الجسم.  
ويعتمد تأثير التمارين الصباحية أو المسائية على إيقاع النوم، ومستويات الطاقة ونوع التمرين، وعادات النوم والطعام، وعوامل شخصية أخرى، وفقاً لتقرير المجلة.