



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 6. 6. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

V které části dne je nejlepší cvičit?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/V-ktere-casti-dne-je-nejlepsi-cvicit_s10011x9314.html

Lámete si hlavu nad tím, jestli si ráno přivstat a odbýt si sportovní aktivitu ještě před pracovními povinnostmi nebo ji raději nechat jako odreagování po práci? Obě varianty mají svá pro i proti.



Neexistuje vyloženě nejlepší či nejhorší doba pro trénink. **Různí lidé mají své biorytmy nastavené odlišně. Jedni jsou aktivnější ráno, druzí k večeru. A to je potřeba akceptovat i při účincích na tělo.**

Jste-li ranní ptáče, které bez problému vstává, je pro vás ranní běh účinnější

než večerní, kdy jste bez energie a unaveni. Naopak, pokud jste spíše noční pták, bude pro vás přínosnější aktivita večerní. **Ideální je tedy respektovat své tělo.** Ne vždy se mu však můžeme přizpůsobit, například kvůli pracovní době nebo vyzvedávání dětí ze školy.

Ranní ptáče

Pokud půjdete cvičit ráno, po zbytek dne budete mít zvýšenou pozornost a budete se lépe koncentrovat. **Ranní cvičení také nastartuje metabolismus na delší dobu.** Tělo má tendenci spálit více tuků. **Podle některých studií ale máme ráno nižší obranyschopnost, a jsme tedy náchylnější k virovému či bakteriálnímu onemocnění, než když cvičíme večer.**

Při ranní aktivitě je také potřeba se více rozcvičit, svaly jsou ztuhlé, protože tělo není zahřáté a má nižší teplotu. Ráno tedy hrozí vyšší možnost zranění. Výhodou ranního sportování může být také nižší koncentrace lidí ve fitness centrech nebo na sportovištích. **Některé studie dokonce dokazují, že dlouhodobě u cvičení vydrží spíše ti, kteří se do posilovny vypraví v ranních hodinách.**

Cvičení večer

Večerní tréninky mají pozitiva především psychická, jde o skvělý způsob, jak se zbavit stresu z celého dne. Získáme dobrou náladu a s čistou hlavou se lépe usíná. A riziko zranění se snižuje, protože tělo už je dostatečně zahřáté.

Cvičte však maximálně do deváté večer. Podle odborníků se stává trénink po tomto čase už pro organismus spíše škodlivý. Tělo se nestihne dostatečně zregenerovat, ráno se vzbudíte rozlámaní a vaše vynaložené úsilí se tak mívá účinkem.

Cvičení o polední pauze

Někdo rád využije možnosti cvičit i o polední pauze, dokonce i fitness centra upravila svou nabídku pro tyto sportovce. **Nejčastěji se jedná o půlhodinové lekce. Rozhodně však nenahrazujte oběd cvičením a nehladovte.**

Přizpůsobte se svému tělu

Existují názory, které říkají, že nejlepší denní dobou pro cvičení je jedna a ta samá doba každý den. **Pokud naučíme své tělo cvičit v jednu a tu samou denní dobu, tělo už automaticky začne v tuto dobu vydávat víc energie, začne produkovat hormony pro svalstvo, testosteron a my podáváme lepší výkon a lépe spalujeme.**

Každý den je jiný, někdy si raději přivstanete a jindy se domluvíte s kamarády na večer, každou sportovní aktivitu bychom především měli dělat s radostí a potěšením. Pokud budete celý den ve stresu sledovat hodiny s obavami, že se porada protáhne a vy nestihnete trénink, jeho účinek se pravděpodobně mine s vaším záměrem. **Vždy vybírejte jak aktivitu, tak i denní dobu tak, aby vyhovovala vám i vašemu tělu.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz