magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 27. 5. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Cvičit ráno nebo večer? Která denní doba je nejlepší pro sportovní výkon?

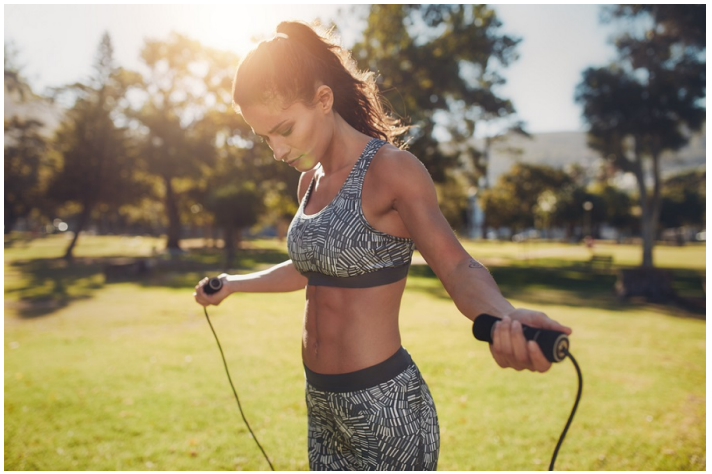
URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cvicit-rano-nebo-vecer-Ktera-denni-doba-je-nejlepsi-pro-sportovni-vykon__s10011x20291.html

Je vůbec nějaká ideální doba, kdy je vhodné cvičit? Fyzická aktivita by se měla stát pravidelnou součástí našeho života, ale vždy tak, aby nám dělala radost a ne proto, že musíme. Proto by si každý měl najít takový sport, který ho baví a zařadit ho do své denní rutiny v tu dobu, která mu je příjemná. Jak je to ale doopravdy? V čem se může lišit trénink ráno, odpoledne nebo večer?

Cvičení ráno dodá energii do celého dne

Pro tzv. ranní ptáčata je cvičení ráno nebo v dopoledních hodinách často

příjemnější, jelikož mají více energie. Cvičení ráno může přinášet do života spoustu výhod. Jednou takovou je jistě fakt, že trénink většinou opravdu splníte, jelikož cvičení v odpoledních/večerních hodinách s sebou přináší riziko toho, že se zdržíte v práci, nebudete se vám chtít po nabitém pracovním dni už nic dělat, nebo to, že se vám ozve kamarád/ka, zda si nezajdete posedět do restaurace.

-  Po ranním cvičení **budete většinou celý den plní energie, budete produktivnější**, máte ten den prostě již „splněno“, nemusíte se tedy stresovat tím, že „musíte“ jít ještě cvičit, a celkově si ranním pohybem **zvýšíte produkci endorfinů na celý den**.
  - **Pozor ovšem na cvičení v příliš brzkých hodinách** (bavme se o čase

mezi 5 – 6 hodinou ranní). Je všeobecně prokázáno, že **naše tělesná teplota je v tuto dobu nejnižší a bývá dávána do souvislosti s celkovou fyzickou výkonností**. Čili bychom v tuto dobu nemuseli podat takový výkon, jako např. dopoledne.

Cvičení odpoledne přináší odreagování

V odpoledních hodinách je již vaše tělo zahřáté na provozní teplotu, jste rozhýbaní, „probuzení“, což může pozitivně ovlivnit vaši sílu a vytrvalost.

- Odpolední doba je údajně nejlepší částí dne, kdy jste schopni podat **ideální sportovní výkon**.
- Na odpoledním tréninku **dokážete také skvěle vybít veškeré pocity z pracovního stresu**, a tím pádem se více pro trénink zapálit. **Odpolední trénink vás skvěle odreaguje, a to jak fyzicky, tak i psychicky.**

Cvičení večer/v noci ocení „sovy“

Cvičení v pozdějších hodinách dokáže vaše tělo pořádně „rozpumpovat“, čili byste možná poté mohli mít problém s usínáním (bavme se o době mezi 20 – 22 hodinou). **Dávejte si pozor na to, že náročná fyzická aktivita provedená hodinu a méně před ulehnutím může prodloužit délku usínání.** Pokud tedy potřebujete ráno brzy vstávat, raději si běžte zacvičit v dřívějších hodinách.

- Ale pro takové „sovy“ je večerní trénink to pravé ořechové.

Osobní názor autorky

Cvičte v tu denní dobu, která vám vyhovuje. Každý jsme jiný chronotyp, někdo má nejvíce energie po probuzení, někoho baví cvičit po práci a naopak někdo prostě potřebuje cvičit před spaním. Poslouchejte své tělo a sami uvidíte, ve kterou denní dobu podáváte nejlepší sportovní výkony. Žádná ideální doba pro cvičení prostě neexistuje, neexistuje ani žádná denní doba, kdy pálíte nejvíce

kalorií. Je to prostě jen o vás.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Aktin.cz; Ladylab.cz; Dama.cz; Fitvit.cz

cvičení po ránu cvičení večer kdy cvičit motivace k pohybu ranní rozcvička sportovní výkon vhodná doba pro cvičení

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz