magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 15. 12. 2022 | redakce Vím, co jím

Benefity ranního cvičení. Vykročte do nového dne dobře naladěni

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Benefity-ranniho-cviceni.-Vykrocte-do-noveho-dne-dobre-naladeni__s10011x20456.html

Jaký je nejlepší čas na cvičení? Vše závisí na vašich preferencích, životní stylu a v neposlední řadě na vašem těle. Kdykoli se tedy rozhodnete pohybové aktivitě věnovat opravdu důsledně a poctivě, je to v pořádku. Přesto má ranní cvičení určité výhody, které stojí za zvážení.



Ušetříte čas

Jednou z největších výhod, které můžete získat díky brzkému ranního

probuzení a následnému cvičení, je, že vám zbude více času po celý den. Mnoha lidem se totiž stává, že si cvičení sice naplánují na odpolední či podvečerní hodinu, ale v průběhu dne se jim zaplní kalendář, zdrží je pracovní povinnosti a na trénink už jim jednoduše čas nezbyde. Schválně, kolikrát vám už vaše plány vyšly nazmar, jen protože jste po hektickém dni neměli čas, o energii ani nemluvě? **Ranní cvičení je zárukou, že vám program už nic nenaruší.** Zkrátka si odcvičíte a máte pro daný den „splněno“. A večer pak budete mít prostor zajít si třeba na skleničku s přáteli.

Prostor pro plánování



Když si svůj trénink odcvičíte ráno, můžete se celý zbytek dne plně soustředit na věci, které máte v plánu. Zkuste se už během nebo po cvičení krátce zamyslet nad tím, jak strávíte den. Ranním cvičením si „pročistíte hlavu“, což je skvělá příležitost v klidu a s rozvahou si po tréninku naplánovat celý den tak, abyste na nic podstatného nezapomněli.

Lepší soustředění a vyšší efektivita

Velkou výhodou, kterou cvičení má, je rozproudění krevního oběhu a zlepšení průtoku krve do mozku. Ten díky tomu začne fungovat efektivněji a umožní vám lépe se soustředit. To platí o cvičení obecně, nezávisle na denní době. Nicméně pokud budete cvičit ve večerních hodinách, benefitu lepšího soustředění a efektivnějšího fungování mozku si dlouho dobu (vzhledem k blížícímu se spánku) neužijete. **Budete-li cvičit ráno, zvýšíte si**

pravděpodobnost vyšší produktivity během celého dne a snáze dokončíte více i těch méně záživných každodenních úkolů.

Dobrá nálada po celý den

Zlepšete si náladu díky přirozenému přílivu zdravých hormonů. Cvičení podporuje **uvolňování endorfinů, které vytvářejí pocity štěstí a euforie.** Cvičení může dle některých studií dokonce mírnit příznaky deprese a úzkosti. Začnete-li den cvičením, navodíte si tím šťastný, pozitivní pocit, který bude mít vliv na vás i vaše okolí během celého dne. A to za to stojí, nemyslíte?

Dosažení cílů a vybudování návyku

Úspěch a pocit jeho dosažení vám pomohou budovat sebedůvěru. Neexistuje mnoho příjemnějších pocitů, než když dosáhneme nějakého cíle. To platí ve sportu i v životě. Jedním z takových cílů může být právě **ukotvení dobrých návyků v podobě ranního cvičení**. Schválně to zkuste. Ráno se párkrát probuďte o něco dříve, zacvičte si a uvidíte, že při příštím ranním probuzení budete po tréninku už téměř toužit a těšit se na něj. Rutiny jsou návykové a důsledné ranní vstávání spojené se cvičením je skvělý způsob, jak si takový zdravý návyk vybudovat.

Správně fungující metabolismus

Díky tomu, že den začnete cvičením, zároveň **nastartujete svůj metabolismus a přimějete své tělo, aby během dne využívalo přijímanou energii k regeneraci**. Cvičení tak může zlepšit i klidovou rychlost metabolismu, díky čemuž budete efektivněji spalovat kalorie v průběhu celého dne. Lepší metabolismus také znamená, že budete mnohem rychleji spalovat tělesný tuk a navíc se více jídla, které sníte, přemění na energii, místo aby se uložilo do míst, kde o to nestojíme. Tato metabolická podpora je zvláště důležitá brzy ráno.

Lepší spánek



Další velkou výhodou, kterou vám ranní cvičení přináší, je **lepší noční spánek**. Mnoho lidí má s usínáním a spánkem problémy. A co se stane, cvičíte-li v pozdních hodinách? Cvičení vás probudí a stimuluje vaši mysl. Navíc také zvýší vaši vnitřní teplotu, což jsou věci, které všechny dohromady ztěžují spánek. Cvičení v noci je proto kontraproduktivní, pokud toužíte po kvalitním nočním spánku. Je vám příliš horko a jste natolik vzhůru, abyste usnuli za krátkou dobu. Ranní cvičení vám pomůže se těmto problémům úplně vyhnout.

Ranní cvičení má bezpočet výhod, kterých byste měli využít. Ano, není jednoduché se k němu „dokopat“, obzvlášť čeká-li vás náročný pracovní den. Ale věřte, že z dlouhodobého hlediska, až se z ranního cvičení stane rutina, vám rozhodně prospěje. Nicméně je důležité také podotknout, že pokud toto opravdu necítíte jako cestu pro vás, **jakékoli cvičení je lepší než žádné**. Bude tedy naprosto v pořádku, pokud si najdete prostor pro nějakou

pohybovou aktivitu i kdykoli během dne.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: https://www.fitandme.com/benefits-of-working-out-in-the-morning/
https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/working-out-in-the-morning#benefits
https://iamherbalifenutrition.com/category/fitness/
https://www.huffpost.com/entry/mental-health-benefits-exercise_n_2956099

dostatek pohybu endorfiny energie kdy cvičit motivace motivace k pohybu mozek pohybové návyky ranní cvičení ranní rozcvička ranní trénink spánek vhodná doba pro cvičení

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