



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 9. 6. 2014 | Mgr. Dita Šípková

Cvičit ráno nebo večer?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cvicit-rano-nebo-vecer_s10011x8423.html

Taky jste nad tím už přemýšleli? Je lepší si ráno přivstat a jít běhat? Nebo jít cvičit až po práci? Tuto otázku si položí většina z nás a hledá jednoduchou odpověď. Ale jednoznačně správná odpověď neexistuje. Není žádné obecné doporučení, kdy je lepší cvičit. Záleží totiž na tom, jak jste právě vy nastaveni.



Důležitý je správný výběr aktivity

„Pokud jste spíše noční typ a opravdu probuzení se cítíte až odpoledne, raději si zacvičte až po práci. Pokud patříte k typům, které vítají východ slunce, rozhodně je pro vás vhodnější trénink v ranních hodinách před prací,“ říká osobní trenérka z fitness centra Euforie [Mgr. Dita Šípková](#). Jak ale udělat cvičení, co možná nejefektivnější? "K tomu je třeba zvolit k době, kterou vybereme pro svůj trénink, vhodný jídelníček," uvádí trenérka.

Cvičit ráno bez snídaně?



 **Euforia[®]**

"K nám do fitness centra chodí nejvíce lidí ve večerních hodinách. To znamená mezi šestou až osmou hodinou večer. Myslím, že je to dané především časovými možnostmi pracujících lidí. Druhým nejnavštěvovanějším časem je sedmá až devátá hodina ranní. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že osobní trenéři doporučují aktivitu spíše v dopoledních hodinách. Trénink je v tu dobu pohodlnější, lidé mají čistou hlavu, ještě nejsou zatíženi problémy z práce, lépe se soustředí a v posilovnách je méně lidí," uvádí Dita Šípková.

Můžeme se setkat s názorem, že k tomu, abychom se zbavili přebytečného tuku, bychom měli cvičit nejlépe **ráno a ještě nalačno**. Někteří odborníci tuto teorii podporují, jiní naprosto odsuzují. Kde je tedy pravda? „**Pokud ke cvičení dodržíme vhodnou životosprávu, můžeme si vybrat v jakou hodinu budeme cvičit a nebude to mít vliv na shozená kila,**“ opakuje Šípková.

Kdy má trénink nalačno smysl?

„**Jediný trénink, který je možný ráno nalačno, je opravdu lehké cardio,**“ uvádí Šípková. A co si pod tím představit? Například jízdu na rotopedu, nebo chůzi. Nicméně **je třeba hlídat tepovou frekvenci, která se**

nesmí dostat příliš vysoko. Pokud se nám podaří udržet tepovou frekvenci nízko (neměli bychom dosáhnout aerobního prahu) **tělo bude spalovat tuk**, jelikož zásoby glykogenu byly vyčerpány přes noc. Snídaní se zvýší hormon inzulín, který spalování tuků zpomalí.

Proč jiní trénink nalačno odsuzují?

Většina lidí, kteří cvičí ráno nalačno, si nehlídá tepovou frekvenci a cvičí náročný trénink, který je nalačno spíše kontraproduktivní, než aby napomáhal ke spalování tuku. Pokud se nám zvýší tepová frekvence, tělo potřebuje energii, kterou začne brát ze svalů, nikoliv z tukových zásob.

Co si tedy vybrat? **„Pokud chceme hubnout, doporučuji dopolední trénink po snídani, nebo po svačině v odpoledních hodinách. Pokud zvolíme například intervalový trénink, nebo silový, spálíme mnohem více kalorií, než pokud budeme cvičit ráno nalačno,“** radí trenérka.

Pokud budete chtít plnohodnotný trénink s určitou zátěží a intenzitou a dáváte přednost cvičení v dopoledních hodinách, **nesmíte zapomínat na snídani.** „Před ranním tréninkem doporučuji **alespoň banán nebo müsli tyčinku,**“ uvádí dietoložka.

Co a kdy jíst po cvičení?

Ani tady není odpověď tak jednoduchá. **Co a kdy jíst po tréninku závisí na tom, jaký typ tréninku máme a jakých cílů chceme cvičením dosáhnout.** Hlavní rozdíl je v tom, jestli nám jde **o hubnutí nebo o nabírání svalové hmoty.**

„Pokud chceme nabrat svalovou hmotu měli bychom do půl hodiny po cvičení doplnit sacharidy a do dvou hodin po cvičení bílkoviny. Je-li vaším cílem ale redukce váhy, měli byste se najíst do 0,5 až 1 hodiny po cvičení. V této době ještě dozrívá trénink a to, co sníme, naše tělo využije k obnovení energie a k regeneraci. Čím déle čekáme, tím se zvyšuje procento kalorií, které tělo nevyžije a tudíž je ukládá,“ radí Šípková. Nejlepší variantou jsou bílkoviny doplněné menším množstvím sacharidů.

Dotazy z naší Poradny

Ráda bych věděla, zda je správné a v pořádku cvičit ráno na lačno. Snažím se cvičit na rotopedu skoro denně. Nejvhodnější čas pro mne by byl večer u televize, ale mám pocit, že to není to nejlepší, protože pak už většinou nejím, před cvičením hodinku také nejím a jsem do ráno poměrně dlouho hladová. Zkouším teď cvičit ráno, hned když vstanu. Mohu si dovolit ale jen 30 minut, i tak musím vstávat nejpozději v 5:15. Pak následuje sprcha, děti, snídaně (kaše), cesta do práce. Má to mé ranní cvičení vůbec nějaký význam? Radana M.

Ano, 30 minut ráno má určitě smysl, ale pozor na tepovou frekvenci, pokud jedete na rotopedu nalačno, tepová frekvence by se neměla dostat k anaerobnímu prahu.

Co si mám dát k jídlu, když jdu cvičit po práci třeba od 20 do 21:30 a domů se dostanu ve 22:00 hladový a pak v jedenáct spát? Pavel D.

odpověď pro Pavla: Určitě nechoďte spát hladový. Ideální je například proteinový nápoj s nízkým obsahem cukru (noční proteinový nápoj, který si dejte cca hodinu po cvičení, než jdete spát). Zasytí vás a nebudete usínat s pocitem hladu.

Copyright © 2024

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