

چه زمانی بهتر است ورزش کنیم

برخی افراد عقیده دارند که ساعت 6 صبح بهترین زمان برای ورزش کردن است و آنان را در طول روز پرانرژی نگاه می‌دارد.



جام جم آنلاین: برخی افراد عقیده دارند که ساعت 6 صبح بهترین زمان برای ورزش کردن است و آنان را در طول روز پرانرژی نگاه می‌دارد. برخی دیگر ورزش قبل از ظهر و برخی نیز پیاده‌روی بعد از شام را ترجیح می‌دهند. اما براساس بهترین زمان ورزش کردن چه موقع از روز است؟

اگرچه تاکنون ارتباطی بین ساعات خاصی از روز و میزان سوزانده شدن کالری یافت نشده است، اما ساعات مختلف روز، احساس شما در هنگام ورزش کردن را، تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مهم‌ترین نکته این است: زمانی را انتخاب کنید که بتوانید آن را تکرار کنید تا ورزش برای شما به یک عادت تبدیل شود.

ساعت بدن

بدن بر اساس یک ساعت درونی 24 ساعته کار می‌کند. این سیستم درونی، ساعت خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. تغییر این ریتم کار ساده‌ای نیست.

این سیستم با الگوی 24 ساعته چرخش زمین هماهنگ است و تحت تاثیر سایر عملکردهای بدن مانند فشار خون، دمای بدن، سطوح هورمون‌ها و ضربان قلب است که هر یک از اینها در آمادگی بدن برای ورزش نقش خاصی ایفا می‌کنند. به نظر می‌رسد که استفاده از ساعت بدن برای تعیین زمان ورزش، فکر خوبی باشد، اما برخی برنامه‌های دیگر مانند برنامه‌های خانوادگی و کار روزانه باید در نظر گرفته شوند.

منافع ورزش صبحگاهی

کارشناسان می‌گویند اگر برنامه شما متغیر است و امکان داشتن برنامه ثابتی را ندارید، صبح‌ها، بهترین زمانی است که می‌توانید ورزش کنید. بر اساس تحقیقات انجام شده، عادت به ورزش مداوم در صبح بهتر شکل می‌گیرد. ممکن است علت، این باشد که ورزش صبح، قبل از بقیه کارها انجام می‌شود و وقتی که ورزش به زمان دیگری موکول شود، کارهای دیگر که به نظر مهم‌تر هستند، زمان ورزش را اشغال می‌کنند. همچنین صبح‌ها دمای بدن پایین‌تر است و زمان بیشتری برای گرم کردن بدن صرف می‌شود.

وقتی بی‌خوابی روی می‌دهد

اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، شبها قبل از خواب می‌توانید ورزش ملایمی انجام دهید. عادت به ورزش قبل از خواب می‌تواند به شما برای غلبه بر بی‌خوابی کمک کند. البته ورزش قبل از خواب باید با احتیاط‌های لازم انجام شود زیرا بدن برای به خواب رفتن به دما و ضربان قلب مناسب برای استراحت، نیاز دارد. چون ورزش و غذا خوردن، دمای بدن و ضربان قلب را بالا می‌برد ورزش دیروقت و نامناسب و غذا خوردن دیرهنگام، نظم خواب را به هم می‌زند.

گاهی #171؛ دیرتر» بهتر است

بیدار شدن زود از خواب و ورزش صبحگاهی برای برخی افراد مشکل است و به آن عادت نمی‌کنند. برای برخی از افراد هم ورزش پس از کار روزانه راحت‌تر است. افرادی نیز هستند که ورزش قبل از نهار را ترجیح می‌دهند. بسته به تفاوت‌های فردی و شغلی می‌توان زمان مناسب ورزش را پیدا کرد. مثلا کارمندان یا کارگران می‌توانند پیش از نهار، با همراهی یکدیگر ورزش کنند. البته این افراد باید مراقب باشند که پس از ورزش غذا بخورند و نه پیش از آن.

پس از غذا خوردن ورزش نکنید

به یاد داشته باشید بلافاصله پس از غذا ورزش نکنید زیرا به جای این‌که خون برای هضم غذا به دستگاه گوارش هدایت شود، به سمت عضلات می‌رود تا ورزش انجام شود. به همین دلیل در هضم و گوارش غذا اختلال ایجاد می‌شود. بین یک وعده غذایی سنگین

و ورزش باید 90 دقیقه فاصله در نظر بگیرید.

برای ورزش، زمان شخصی خود را پیدا کنید

برای این که بر اساس ساعت درونی بدن، بهترین زمان ورزش کردن را برای خود پیدا کنید، نیاز به کارشناس ندارید. ساده‌ترین و بهترین کار این است که زمان‌های مختلف در طول روز را امتحان کنید. به مدت چند هفته صبح‌ها ورزش کنید، قبل از ظهر را امتحان کنید و مدتی نیز عصرها ورزش کنید. ببینید که از کدام یک از این زمان‌ها بیشتر لذت می‌برید و ادامه دادن کدام یک احساس خوبی به شما می‌دهد. همچنین برای پیدا کردن زمان مناسب، نوع ورزش و میزان تمایل خود به تکرار ورزش و عادت کردن به آن را در نظر بگیرید. بیش از همه، باید زمانی را پیدا کنید که بتوانید ورزش را مرتب و مداوم انجام دهید تا به صورت جزوی از زندگی شما در آید. این نکته مهم‌ترین عامل برای پیدا کردن زمان مناسب برای ورزش است.

پایه‌ریزی ورزش مداوم

ممکن است روزی برسد که ورزش مانند نفس کشیدن برای شما عادی شده باشد. در این هنگام است که به تنوع نیاز دارید. برای این که فعال بمانید می‌توانید نوع ورزش یا زمان انجام آن را تغییر دهید. این کار باعث می‌شود که ورزش تازگی خود را برای شما حفظ کند و همچنان لذتبخش باشد. در این صورت احتمال این که ورزش شما ادامه پیدا کند بیشتر است، اما اگر هنوز به ورزش عادت نکرده‌اید و انجام ورزش برای شما مشکل است، بهتر است زمان مشخص و مشابهی از هر روز را به ورزش اختصاص دهید تا زمانی که ورزش جزوی از برنامه روزمره شما شود و به آن عادت کنید.

احتمال کنار گذاشتن ورزش، در افرادی که تازه ورزش را شروع کرده‌اند یا به صورت ناگهانی تصمیم به ورزش می‌گیرند، بیشتر است. تصمیم گرفتن برای شروع یک برنامه مناسب و مداوم ورزشی کار ساده‌ای است، اما نکته مهم‌تر این است که اشتیاق خود را حفظ کنید و با برنامه‌ریزی مناسب، در همین حالت بمانید.

منبع: سیمرغ