

با برنامه های شلوغ روزانه، پیدا کردن زمان برای ورزش سخت است. در این باره که چه زمانی بهترین وقت برای ورزش و نرمش است دیدگاههای مختلفی وجود دارد. برخی افراد اصرار دارند که بهترین زمان برای ورزش کردن اول صبح است و برخی دیگر فکر می کنند که بهتر است بعد از کار ورزش کنند. تعیین یک زمان مشخص برای ورزش کردن در روز، آنهم با مشغله های کاری، تعهدات خانوادگی، کارهای خانه و قرارهای دوستانه نیز چندان آسان نیست و گاهی اوقات تقریباً غیرممکن به نظر می رسد. این مقاله در بخش **دقیقترین آزمایشگاه پاسداران تهران** تهیه شده است.

اگرچه ورزش صبحگاهی و عصرگاهی هر دو فواید خود و همزمان مشکلات بالقوه ای برای سلامتی دارند، اما منظور از زمان مناسب برای ورزش کردن این نیست که در آن مدت چه مقدار کالری می سوزانید بلکه بیشتر این مهم است که چه وقت از روز با ورزش کردن احساس بهتری خواهید داشت و چطور می توان ورزش را به گونه ای در برنامه روزانه زندگی حفظ کرد.

بنابراین، بیایید دریابیم: بهترین زمان از روز برای ورزش چه زمانی است؟

ورزش صبحگاهی:

ورزش کردن در صبح مزایای زیادی دارد.

اول از همه، شما حتی قبل از اینکه روز خود را شروع کنید، تمرین خود را انجام خواهید داد. این بدان معناست که شما روز خود را با **اندورفین** آغاز خواهید کرد و احساس خوبی دارید که بدانید کاری را قبل از ساعت ۹ صبح انجام داده اید که برخی افراد در تمام طول روز انجام نمی دهند. و این برای شما عزت نفس به ارمغان می آورد.

علاوه بر این، دیگر لازم نیست نگران ورزش کردن بعد از ظهر یا عصر باشید. این امر می تواند یک تسکین دهنده باشد تا عصرها زمانی را برای پختن شام، معاشرت با دوستان و صرفاً استراحت کردن اختصاص دهید.

ورزش صبحگاهی در افزایش **متابولیسم** موثر است، به این معنی که شما به سوزاندن کالری در طول روز ادامه می دهید.

ورزش ضربان قلب و دمای بدن شما را افزایش می دهد. ورزش کردن در ساعت ۷ صبح، در مقایسه با بعد از ظهر یا عصر، ممکن است به افراد کمک کند خواب با کیفیت تری در شب داشته باشند.

یکی دیگر از دلایلی که ورزش صبحگاهی را مفید میدانند این است که ورزش با معده خالی می تواند چربی بیشتری بسوزاند.

ورزش صبحگاهی همچنین باعث افزایش بهره‌وری شما می‌شود و تأثیر مفیدی بر سطح انرژی، هوشیاری، تمرکز و تصمیم‌گیری دارد و می‌تواند یک روز کاری پربارتر را برایتان رقم بزند.

ورزش صبحگاهی باعث بهتر شدن خلق و خوی شما در طول روز نیز خواهد شد.

اما علیرغم تمام موارد مثبتی که گفته شد، ورزش صبحگاهی ممکن است باعث شود که انرژی کمتری برای انجام دیگر فعالیت‌ها در طول روز داشته باشید و سریع‌تر احساس گرسنگی کنید.

ورزش کردن در بعد از ظهر یا شب:

ورزش کردن در بعدازظهر یا بعد از ساعت کاری مزایای اثبات شده خود را دارد.

یک مطالعه نشان داد که توانایی بدن شما برای انجام کار در بعد از ظهر به اوج خود می‌رسد. دمای بدن شما در طول روز افزایش می‌یابد و عملکرد و قدرت عضلات، فعالیت آنزیم‌ها افزایش پیدا می‌کند. همچنین افرادی که در عصر ورزش می‌کنند تا ۲۰ درصد دیرتر از طرفداران ورزش صبحگاهی به نقطه خستگی می‌رسند.

بین ساعت ۲ تا ۶ بعد از ظهر، دمای بدن شما در بالاترین حد خود است. این ممکن است به این معنی باشد که شما در زمانی که بدن شما آماده‌ترین است، ورزش می‌کنید و به طور بالقوه آن را به موثرترین زمان روز برای ورزش تبدیل می‌کند.

تستوسترون برای عضله‌سازی در مردان و زنان مهم است و بدن در طول تمرینات بعد از ظهر بیشتر از تمرینات صبحگاهی این هورمون را تولید میکند و در نتیجه باعث عضله‌سازی بیشتری می‌شود.

در بعدازظهر و عصر، زمان واکنش شما در سریع‌ترین حالت خود است، که برای تمریناتی مانند تمرینات تناوبی با شدت بالا یا تمرین با سرعت روی تردمیل مهم است. اواخر بعد از ظهر همچنین زمانی است که ضربان قلب و فشار خون شما در کمترین حد است، که ضمن بهبود عملکرد، احتمال آسیب را کاهش می‌دهد.

یک مطالعه نشان داد که کسانی که در عصر ورزش میکنند، نسبت به کسانی که همان تمرین را در صبح انجام می‌دهند، خواب با کیفیت‌تری داشته و بیشتر می‌خوابند.

اما احتمال عدم موفقیت در انجام منظم ورزش عصرها و در ساعات پایانی روز بیشتر است. زیرا ممکن است بعد از یک روز پر کار، برای انجام حرکات ورزشی خیلی خسته باشید و یا برخی روزها به دلیل مسئولیت‌های

بسیار، اصلاً فرصت ورزش کردن نداشته باشید. به همین دلیل به این گروه از افراد، انجام ورزش‌های صبحگاهی توصیه می‌شود.

پس چه زمانی برای ورزش کردن بهتر است؟

در حالی که علم و مطالعات متناقض به نظر می‌رسند، یک چیز واضح است: ورزش کردن مهم است، مهم نیست در چه زمانی از روز آن را انجام می‌دهید.

چیزی که واقعاً اهمیت دارد این است که زمانی از روز را پیدا کنید که برای شما مناسب است و با برنامه شما مطابقت دارد و سپس به آن پایبند باشید. با ثابت نگه داشتن عادت تمرینی خود در زمان مشخص هر روز، می‌توانید دستاوردهای تمرینی بیشتری داشته باشید. و آیا این چیزی نیست که واقعاً اهمیت دارد.

پس بهترین زمان برای ورزش کردن، هر زمانی است که بتوانید. بنابراین هر زمان که می‌توانید ورزش کنید؛ حتی اگر تنها ۲۰ دقیقه باشد. با این وجود توصیه کارشناسان این است که به همین دوره کوتاه ۲۰ دقیقه‌ای نیز پایبند باشید و آن را برای روزها و هفته‌ها و ماهها تکرار کنید.

افرادی که به طور مداوم ورزش می‌کنند، در درازمدت نتایج کاهش وزن و تناسب اندام بهتری را مشاهده می‌کنند.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

منابع:

[/https://time.com](https://time.com)

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%86%D8%AF%D9%88%D8%B1%D9%81%DB%AC%D9%86>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/metabolism/art-20067508>