

برخی افراد عقیده دارند که صبح ها بهترین زمان برای ورزش کردن است و آنان را در طول روز پرنرژی نگاه می‌دارد. برخی دیگر ورزش قبل از ظهر و برخی نیز پیاده روی بعد از شام را ترجیح می‌دهند. اما به راستی بهترین زمان ورزش کردن چه موقع از روز است؟ تحقیقات بر روی عملکرد ریه ها، ریتم بدن، سطح هورمون ها و دمای بدن نشان داده بهترین زمان برای انجام ورزش ساعت ۶ بعد از ظهر می باشد. در اینجا به مزایا و مضرات ورزش در ساعات مختلف روز می پردازیم:

## صبح

کارشناسان می‌گویند، اگر برنامه‌ی شما متغیر است و امکان داشتن برنامه‌ی 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 بقیه‌ی 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.

## مزایا:

۱. اکثر افرادی که بطور مداوم ورزش می‌کنند ورزش را در این ساعات انجام می‌دهند. اگر می‌خواهید ورزش کردن به یک عادت در زندگی روزانه شما تبدیل شود؛ صبح‌ها ورزش کنید.
۲. تمرکز بیشتر و برنامه ریزی دقیق تر
۳. امکان افزایش زمان تمرین با کمی زود بیدار شدن از خواب.
۴. افزایش ضربان قلب و متابولیسم همراه با سوختن کالری بیشتر و در نتیجه کاهش وزن
۵. کسب آمادگی بدنی و انرژی کافی برای انجام راحت تر فعالیتهای روزانه
۶. افزایش تمرکز روحی و روانی در طول روز
۷. دمای مناسب هوا در صبح ها جهت انجام فعالیت های ورزشی
۸. صبح ها میزان آلودگی هوا نسبت به ساعات دیگر روز کمتر است و می‌توانید در هوای پاک صبح، ورزش کنید.

## بهترین زمان برای ورزش!؟



## مضرات :

۱. دمای بدن انسان ۱ تا ۳ ساعت قبل از بیدار شدن به کمترین میزان خود می‌رسد.
۲. سطح انرژی و جریان خون بطور طبیعی در سطح پایینی قرار دارد.
۳. سردی هوا و کاهش دمای بدن در صبح‌ها موجب گرفتگی عضلات و باعث بروز آسیب‌های عضلانی می‌گردد. دقت کنید قبل از فعالیت از حرکات کششی برای گرم کردن استفاده کنید.
۴. اگر شما ورزش کردن در صبح را دوست نداشته باشید و از آن لذت نبرید، بسیار دشوار است که به این برنامه ورزشی پای بند بمانید و به آن عادت کنید.

## عصر

ورزش در عصر شرایط مناسب‌تری را دارد زیرا بدن شما در طول ظهر از لحاظ دما و قابلیت انجام فعالیتهای ورزشی در شرایط مناسبی قرار گرفته است.

## مزایا

۱. در اکثر افراد در ساعت ۶ بعدازظهر دمای بدن و سطح فعالیت هورمون‌ها در بالاترین میزان خود قرار دارد. فعالیت ۳ ساعت قبل و بعداز این زمان، بازدهی و اثرات بیشتری هم برای تمرینات استقامتی و هم قدرتی دارد.
۲. تحقیقات نشان داده ریه‌ها در ساعت ۴ تا ۵ بعداز ظهر بهترین عملکرد را دارند.
۳. میزان غذایی که شما جهت صرف شام می‌خورید را می‌توانید تنظیم کنید.
۴. استرس‌هایی که در طول روز در محل کار، مدرسه یا خانه ایجاد شده را رفع می‌کند.
۵. عضلات گرم و انعطاف پذیرتر از ساعات دیگر روز هستند.

## مضرات :

۱. انجام منظم تمرینات ورزشی بعلت عدم تمرکز کافی در این ساعات بدلیل تداخل با فعالیتهای متفرقه سخت می‌باشد
۲. امکان دارد در این زمان برنامه خواب شما بهم بخورد در این حالت باید برنامه تمرینی خود را زودتر شروع کنید.

## مهمترین نکته این است :

زمانی را انتخاب کنید که بتوانید آن را تکرار کنید تا ورزش برای شما به یک عادت تبدیل شود. به یاد داشته‌باشید بلافاصله پس از غذا ورزش نکنید. زیرا به جای اینکه خون برای هضم غذا به دستگاه گوارش هدایت شود، به سمت عضلات می‌رود. به همین دلیل در هضم و گوارش غذا اختلال ایجاد می‌شود. بین یک وعده‌ی غذایی سنگین و ورزش باید ۹۰ دقیقه فاصله در نظر بگیرید.