بهترین زمان برای دویدن در طول روز

هر شرایطی فواید و مضرات خاص خودش را دارد. این شما هستید که با توجه به تمایلات و امکانات تان، مناسب ترین زمان را انتخاب می‌کنید. اما فراموش نکنید که هدف اصلی چیزی نیست جز چند بار دویدن در هفته به طور منظم (اگر ورزش دیگری انجام نمی‌دهید، ایده آل ترین میزان دویدن، ۳ بار در هفته است).

دویدن صبحگاهی

اگر صبح بدوید این فرصت را دارید که دوش بگیرید، لباس های تان را عوض کنید. این انتخاب را دارید که قبل یا بعد از دویدن صبحانه بخوید. مسلماً صبح، زمانی است که بیشتر از اوقات دیگر روز سرحال هستید.

در نهایت، دویدن صبحگاهی خواب شب تان را مختل نخواهد کرد. در واقع، دویدن در غروب همیشه مشکلات خواب را به دنبال دارد (به دلیل فعالیت، زمانی برای پایین آمدن ضربان قلب مورد نیاز است).

اما بدن صبح خیلی زود هنوز کامل از خواب بیدار نشده، بنابراین باید صبح بدن را خوب اداره کرد و نباید خیلی به آن فشار آورد. انجام حرکات کششی قبل از شروع دویدن باعث انعطاف پذیری عضلانی و مانع از بروز هر گونه مشکلی می‌شود. این ورزش اگر یک روز بی تحرک پشت میز کار را به دنبال داشته باشد، احتمال کوفتگی را بالا می‌برد. در نهایت، اگر صبح ها می‌دوید باید به تنهایی صبحانه بخورید و حواس تان باشد که دیر به سرکار نرسید

یک توصیه، تا جایی که برای تان ممکن است دو صبحگاهی را به تأخیر بیاندازید؛ بهترین زمان بین ساعات ۱۰-۱۱ است. دویدن در ظهردما و توانایی های بدن در این زمان در بهترین شرایط هستند. ظهر زمان بسیار مناسبی برای انجام کارهایی است که نیاز به سرعت دارد. احیای بدن در وسط روز بسیار خوب اتفاق می‌افتد و احتمال اختلال در خواب وجود ندارد. در نهایت، کار بعد از ظهرتان با کیفیت بسیار بالایی انجام خواهد شد.

توجه، شما باید تغذیهٔ مناسبی داشته باشید و همان طور که می‌دانید صبحانه مهم ترین وعدهٔ غذایی است (از نوع صبحانه های امریکایی). ضمناً شما باید ۳۰ دقیقه قبل از دویدن میان وعده (غلات، میوه های خشک) هم میل کنید، البته در این وعده باید از خوردن بیش از حد مواد قندی اجتناب شود. و در نهایت ناهار تان هم باید متعادل باشد.

یک توصیه: خوب برنامه ریزی کنید زیرا با توجه به زمان دویدن تان باید یک سری از مسائل را در نظر داشته باشید، از جمله صبحانه، میان و عده و نهار، ساک ورزشی تان، تعویض لباس و دوش گرفتن.

دویدن در هنگام غروب

غروب هم زمان بسیار خوبی برای دویدن و انجام کارهای سرعتی است به حدی که احیای بدن بسیار عالی انجام خواهد شد. شما بیشترین انرژی ممکن را ۵ ساعت بعد از یک ناهار سرشار از کربوهیدرات یا ۳ ساعت بعد از عصرانه در اختیار خواهید داشت. بهترین کار این است بعد از یک روز کاری استراحت کنید و هنگام غروب با یک گروه یا در باشگاه ورزشی بدوید.

انجام فعالیت های شبانه احتمال مشکلات خواب را با خود به دنبال خواهد داشت. توجه، ممکن است کارتان بیش از حد طول بکشید و برنامهٔ دوتان کنسل شود. خستگی روزانه هم ممکن است مانع از دویدن شما گردد. در نهایت، باید برنامهٔ ورزشی تان را با خانواده تان هم هماهنگ کنید زیرا انجام فعالیت های ورزشی بازگشت شما به خانه را به تأخیر خواهد انداخت.