



Nedavno sem pričela z redno vadbo, pri kateri mi trenutno največji izziv predstavlja usklajevanje časa. Odvisno od vseh obveznosti, ki jih imam v vsakdanjem življenju, temu prilagajam čas, namenjen vadbi. Občasno mi uspe zjutraj, v večini pozno zvečer, zaradi česar je moje počutje zelo spremenljivo. Kaj mi svetujete?

Manja, Celje

Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija_lz, je odgovoril:



Miha Šumak, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitnes Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. www.formanatura.si

Veliko ljudi se v začetku udejstvovanja srečuje s problemom, ki ga navajate tudi sami. Četudi se jim zdi, da poznajo svoje telo, notranjo uro oziroma cirkadiani ritem, po določenem času spoznajo, da je njihova "prava ura" za vadbo druga, kot so menili prvotno. Zagotovo so najbolj obiskane ure v večini objektov, ki so namenjeni širši populaciji, v večernih urah, in sicer nekje med 18. in 20. uro. Tedaj imamo namreč največ časa, medtem ko, v kolikor imamo otroke, tedanji čas usklajujemo z njihovimi morebitnimi aktivnostmi. Pa so ti časovni okvirji

tudi bolj primerni od jutranjih? Veliko je že napisanega o tem ali trenirati zjutraj, popoldan ali pozno zvečer, medtem ko so si mnenja zelo različna in konec koncev odvisna od vsakega posameznika.

V kolikor je vaš cilj enostavno biti fit, tako strokovnjaki kot tudi sama znanost na tem področju zagovarja konsistenco posameznika. Kar pomeni, da ne ozirajoč se na določeno uro, dajemo prednost konsistenci vadbe, ki pa je seveda lahko prilagojena glede na določeno uro. Prednosti drugače lahko najdemo tako v zgodnji jutranji vadbi kot tudi pozno večerni vadbi.

Znanstvene raziskave kažejo, da se v primeru jutranje vadbe ljudje tekom celotnega dneva gibajo več kot sicer. Zaloge stresnega hormona kortizola, ki so večje zjutraj, omogočajo boljši izkoristek energetske rezerv kot v kasnejših urah. Nekatere študije kažejo tudi povezavo med nižjim krvnim pritiskom v primeru jutranje vadbe pri ljudeh, ki se srečujejo s hipertenzijo oziroma povišanim krvnim tlakom. Sam prisegam na jutranjo vadbo, ki jo v večini tudi prakticiram. Seveda pa sem primoran občasno, zaradi neodložljivih drugih obveznosti, vadbo prestaviti na dopoldansko ali celo pozno večerno uro. Če se le s teža odločite za jutranjo vadbo, vam vseeno predlagam, da se nekajkrat potrudite in prebrodite to težavo. Kmalu vam bo jutranja vadba postala rutina, ki jo boste stežka zaobšli. Zjutraj je tudi nivo hormona dopamina, ki spodbuja živahnost in dobro voljo, najvišji, zaradi česar so tudi naše kognitivne sposobnosti na višku zjutraj in tekom dneva upadajo. Poleg tega pa nam jutranja vadba omogoča kvalitetnejši spanec, saj z njo uravnavamo našo notranjo uro.

MIHA SVETUJE

Tako kot jutranja pa ima svoje pozitivne lastnosti tudi popoldanska ali večerna vadba. Popoldan in zgodaj zvečer ima večina ljudi ravno pravo telesno temperaturo za boljši izkoristek mišic. Ker vadba deluje antistresno je lahko tudi odličen prehod oziroma mejnik med službenim in zasebnim življenjem, navsezadnje lahko zmanjšuje apetit, zaradi česar boste lažje kontrolirali vnos hrane v večernih urah.

Pri večerni vadbi moramo v prvi meri paziti, da ne vpliva na naše spanje. Z vadbo namreč sproščamo veliko hormonov, med njimi tudi adrenalin, testosteron idr., medtem ko aktiviramo tudi simpatično živčevje. Ne glede na to, koliko, a po vadbi v večini tudi jemo, pa vplivamo tako z vadbo kot tudi vnosom hrane na telesno temperaturo, ki jo s tem dvignemo, in tako delujemo ravno v obratni smeri, kot je zniževanje telesne temperature in umirjanje pred spanjem. S tovrstno vadbo lahko posledično vplivamo tudi na sam cirkadiani ritem. Večerno vadbo je tako najprimerneje časovno prilagoditi tako, da po njej zaužijemo hrano vsaj dobro uro pred samim spanjem. Posledično naj bo izvedena v takšni uri, da imamo po njej še dovolj časa za umirjanje, obrok in pripravo na spanje. Ključ do uspeha je zagotovo v tem, kar sem napisal uvodoma, in sicer da ugotovite, kaj najbolj ustreza vam. V kolikor vam jutranja vadba po daljšem času ne bo odgovarjala in vam prišla v navado, se je udeležite ali popoldan ali zvečer, se posebej če ste "nočna ptica".