



FITNESS 04. 03. 2024

Je lepší cvičit ráno nebo večer? Která denní doba na cvičení je nejvhodnější pro spalování tuků?

Jestli rádi cvičíte a hýbete se, pak možná přemýšlíte i o tom, v kterou denní dobu se vám pohyb nejvíc vyplatí. Zvláště v případě, že byste se rádi zbavili nadbytečných tukových zásob. Existuje vůbec něco jako “optimální doba pro cvičení”? Podle fitness expertů rozhodně ano a zdá se, že začátek dne může být lepší volbou. Platí to ale pro všechny?

Jak cvičení v různých denních dobách **ovlivňuje metabolismus a spalování tuků** po cvičení neboli afterburn efekt? Experti se na to snažili přijít a zjistili, že fyzická aktivita v rané aktivní fázi zvyšuje expresi genů zapojených do rozpadu tukové tkáně, termogeneze a mitochondrií v tukové tkáni. Což v praxi značí rychlejší metabolismus. A samozřejmě také **schopnost lépe spalovat tuk** právě v ranních hodinách.

Cvičení pro spalování tuků

Správné načasování cvičení je nezbytné z mnoha důvodů. Vezmeme-li v potaz důvody zdravotní, pak **ranní cvičení nám pomůže tělo dokonale protáhnout**. Nebudeme se cítit zlámaní či ztuhlí. Jenže ne vždy je možné vstávat brzy ráno a cvičit, zejména, pokud máme v zaměstnání ranní služby. V takovém případě je pak **lepší zacvičit si hned po práci**. Tedy v pozdějším odpoledni. Později už cvičení není žádoucí, jelikož by fyzická aktivita mohla narušovat spánek.

V případě, že toužíte po rychlém metabolismu a spalování tuků, pak je opět vhodné buď cvičení v ranních nebo dopoledních hodinách. Správné načasování pro cvičení je nezbytné i **pro energetickou rovnováhu těla** a pro zlepšení zdravotních přínosů cvičení.

Cvičení pro fyzickou i duševní pohodu

Faktem však zůstává, že **jákykoliv pohyb je nezbytný**. A prakticky je možné provádět jej kdykoliv. **Kondiční rutina, která vám funguje**, je ta nejlepší. V každém případě je nutné tělo nějakým způsobem do pohybu zapojit. Přirozeně jsme stvořeni k pohybu, nikoliv k nečinnosti. Chceme-li si tedy uchovat pevné zdraví, pak bychom měli každý den věnovat nějaký čas **fyzické aktivitě**.



A nejen pro zdravé a štíhlé tělo je pohyb nutný, ale rovněž **pro duševní pohodu**. Při cvičení začne náš mozek vyplavovat hormony štěstí. Přesněji pak **dopamin, serotonin, endorfin** a další. Přičemž nejvíce se tyto hormony uvolňují při vytrvalostním tréninku.

Cvičení: Spalování tuků a další výhody

Jestli se chcete zbavit **nadbytečných tukových zásob**, je důležité dodržovat i další pravidla. Především pak dostatek spánku i odpočinku, kvalitní a vyváženou stravu. Pro rychlé spalování tuků je skvělý **vysoce intenzivní trénink** (takzvaný **HIIT**), tabata, crossfit, spinnig, běh, veslování či plavání. Dále pak například volejbal, fotbal, basketbal či florbal. Nejvhodnější cvičení je hned ráno, ideálně na lačný žaludek. A vyzkoušet můžete i **přírodní spalovače tuků**. Poměrně dobré výsledky má například CLA, grapefruit, zelený čaj, zelená káva či zahřívací koření (především pepř, skořice, zázvor...). A zařadte do jídelníčku i potraviny pro rychlejší spalování tuků, jako je **jablečný ocet** či **jídla s vysokým obsahem vlákniny**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)