

ออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุด?

นำเสนอเมื่อ : 3 มิ.ย. 2552



ออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุด?

เมื่อเช้าเป็นการทำสำเร็จครั้งแรก ในการตื่นขึ้นมาเข้ายิมตอนเช้า เฮ้อ!!... แทบรากเลือด ออกกำลังตอนทองว่างๆเนี่ย เพลียมากม่าย และ กุ้งวงตอนเย็นเร็วมากแต่ที่เคยได้ยิมมา เขาวาออกกำลังตอนเช้า ดีกว่าตอนเย็น จริงไม่จริงเลยไปลองหาข้อมูลดู ได้ดังนี้

ช่วงเช้า

ข้อดี:

-การออกกำลังกายช่วงเช้า ทำให้คุณสามารถกำหนดเวลา ที่จะออกกำลังกายได้ง่ายกว่าช่วงอื่น จะมีโอกาสที่ถูกขัดจังหวะจาก สิ่งอื่นๆได้น้อย เทียบกับช่วงอื่น เช่น ถ้าคุณจะออกกำลังกายตอนบ่าย บางทีอาจจะมีเรื่องงาน หรือเรื่องอะไรซักอย่างในชีวิตประจำวัน ที่จำเป็นต้องไปทำตอนนั้นเขามาแทรกได้ง่ายกว่า หรือถ้าจะออกช่วงค่ำ โอกาสที่ตอนเย็นจะโดนเพื่อนร่วมงาน ชวนแกมบังคับ ให้ออกไปสังสรรค์ แลพลาดโอกาส ในการออกกำลังกายในวันนั้นๆไป ก็มีได้มาก

-การจัดสรรเวลาเพื่อออกกำลังกายในตอนเช้า ก็ทำได้ง่าย เพียงแค่ปรับเวลานอนให้เร็วขึ้นเท่านั้นเอง

-การออกกำลังกายตอนเช้า จะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และอัตราการเผาผลาญพลังงาน ในระหว่างวัน อันนี้มีผลการวิจัยออกมาแล้ว ว่าจะช่วยให้เผาผลาญพลังงานได้มากขึ้นด้วยเช่นกัน

-ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า หลังจากออกกำลังกายอย่างถูกต้องในตอนเช้าแล้ว ร่างกายจะตื่นตัวและกระปรี้กระเปร่าไปอีกหลายชั่วโมง อันเป็นผลจากการที่ร่างกายถูกกระตุ้น และการที่ระดับฮอร์โมนหลังการออกกำลังกาย มีการเปลี่ยนแปลง ต้องเน้นตรงการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมนิดนึงนะครับ เพราะบางคนออกกำลังกายมากไป หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ในช่วงเช้า อาจจะส่งผลกลับกันคือทำให้เพลียได้

-ในช่วงเข้ลมพิษในอากาศนั้นยังมีน้อยอยู่ เทียบกับช่วงอื่นๆในระหว่างวัน เมื่อร่างกายออกกำลังกาย ต้องการอากาศอย่างมาก ทั้งในระหว่างการออกกำลังกาย และหลังกายออกกำลังกาย การที่สูบอากาศที่ดีกว่าเข้าไป ย่อมดีกว่าอากาศที่ปะปนมลพิษที่เพิ่มขึ้นแล้ว ในระหว่างวันหรือช่วงเย็น

ข้อเสีย:

-ระดับอุณหภูมิในร่างกาย จะมีช่วงที่ต่ำที่สุดในช่วง 1-3 ชม. ก่อนที่เราจะตื่น อันนี้ส่งผลทำให้ในตอนเช้าระดับพลังงานในร่างกาย และกระแสเลือดจะมีค่าต่ำ การไหลเวียนของกระแสเลือดก็น้อยกว่าในช่วงอื่นด้วย

-ความเย็นในช่วงเช้า อาจจะมีผลต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ระหว่างออกกำลังกายได้ ในจุดนี้ต้องอบอุ่นร่างกายให้พร้อมก่อน ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายหนักในเวลาต่อมา แลวก็คงจะมีการยืดเส้นทำการ stretching ก่อนออกกำลังกาย จะช่วยได้มาก

-อันนี้เป็นปัญหาใหญ่ทางจิตใจเลยทีเดียว สำหรับคนที่ไม่ชอบตื่นเช้า ถ้าหากต้องทรงมานมาตื่นเช้า เพื่อออกกำลังกายแล้ว แทนที่จะรู้สึกดี อาจจะทำให้แยะ หรือยิ่งเบื่อการออกกำลังกาย

-ระดับอุณหภูมิในร่างกาย และระดับฮอร์โมนในร่างกาย ช่วงบ่ายค่อนเย็น จะมีค่าสูงกว่า ซึ่งจะมีผลต่อการเผาผลาญพลังงาน ด้วยระดับการออกกำลังกายที่เท่ากัน แต่เล่นในช่วงบ่ายหรือเย็น จะเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า



เที่ยงและช่วงพัก

ข้อดี:

-ระดับอุณหภูมิของร่างกาย และระดับฮอร์โมน สูงกว่าในช่วงเช้า จะช่วยในการควบคุมความรู้สึกต่อการอาหารในมือเที่ยงได้ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยลดความต้องการ ในการกินอาหารจุบจิบช่วงพักได้ (อาจจะใช้ไม่ได้สำหรับทุกคน)

-เพิ่มระดับการไหลเวียนของกระแสเลือดในร่างกาย ทำให้กระปรี้กระเปร่าในช่วงบ่าย (เช่นกับตอนเช้า เจื่อนโซคือต้องเป็นการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและพอดี ไมเช่นนั้นอาจจะให้ผลตรงกันข้าม)

-ผ่อนคลายความเครียด จากการทำงาน การเรียน หรือการทำงานบ้าน

ข้อเสีย:

-ด้วยเวลาที่จำกัดในช่วงเที่ยง ก็จะไม่สามารถออกกำลังกายได้เต็มที่นัก ภาระกิจและความรับผิดชอบ หน้าที่อื่นๆ ในการทำงาน อาจจะทำให้สมาธิไม่อยู่กับการออกกำลังกายได้เต็มที่ จนอาจจะถึงกระทั่ง บางที่ต้องยกเลิกการออกกำลังกาย ที่ตั้งใจไว้ เพราะติดงานเข้ามาแทรก

-มีผลวิจัยค้นพบว่าในช่วงเที่ยงนั้น ระบบหัวใจจะทำงานได้ไม่ดีเท่าช่วงอื่น สำหรับการออกกำลังกายด้วยการเดิน นั้นอาจจะไม่รู้สึกแตกต่างอะไร แต่สำหรับการออกกำลังกายหนักๆ หรือผู้ที่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ จะมีผลต่างกันราว 15-20% เลยทีเดียว

บ่าย

ข้อดี:

-มีผลการวิจัย ทดสอบออกมาว่า ช่วงเวลาบ่าย (สามโมงถึงห่ม) เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด สำหรับการออกกำลังกาย ทั้งแบบเพิ่มความอดทน (endurance) และการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ)

-คนส่วนใหญ่จะมีอุณหภูมิในร่างกาย และระดับฮอร์โมนสูงสุดที่เวลาประมาณ หกโมงเย็น การออกกำลังกายในช่วง 3 ชม. ก่อนหรือหนาชวงนั้น เป็นช่วงที่ดีที่สุดมีผลการวิจัยระบุว่าระบบการหายใจจะทำงานได้ดีที่สุดในช่วง สี่ถึงห้าโมงเย็น

-กล้ามเนื้อในช่วงนี้ของวัน จะอบอุ่นและยืดหยุ่น พร้อมกับการออกกำลังกายได้มากที่สุด จะมีส่วนช่วยในการควบคุมความรู้สึก อยากรู้อาหารในมือเย็นได้ดีขึ้นช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย คลายเครียด จากการทำงาน การเรียน หรือการทำงานบ้าน

ข้อเสีย:

-บ่อยครั้งที่เรื่องหน้าที่การงาน มักจะเข้ามาแทรก ทำให้หาเวลาในช่วงเย็น สำหรับออกกำลังกายได้ยาก และบ่อยครั้งที่แม้อุณหภูมิจะดีใจแล้ว ว่าในช่วงเย็นจะไปออกกำลังกาย แต่มีงานด่วน หรือมีนัดสำคัญ หรือเพื่อนๆ มาชวนไปสังสรรค์ในช่วงค่ำ จนทำให้ต้องไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไปในที่สุด



ช่วงเย็นถึงค่า

ข้อดี:

-คนส่วนใหญ่จะมีอุณหภูมิในร่างกาย และระดับฮอร์โมนสูงสุดที่เวลาประมาณ หกโมงเย็น การออกกำลังกายในช่วง 3 ชม. ก่อนหรือหลังช่วงนั้น เป็นช่วงที่ดีที่สุด

-กล้ามเนื้อจะอบอุ่นและยืดหยุ่น พร้อมกับการออกกำลังกาย

-จะมีส่วนช่วยในการควบคุมความรู้สึก ออยากอาหารในมือเย็นได้ดีขึ้น

-ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย คลายเครียด จากการทำงาน การเรียน หรือการทำงานบ้าน

ข้อเสีย:

-ปัญหาแรกคือจะคล้ายกับช่วงบ่าย คือเรื่องเวลาอาจจะถูกรบกวน โดยงานที่ต้องทำยืนเย็นย่นมืด หรือนัดพิเศษที่คุณเสี่ยงมันไม่ได้ นั่นอาจจะทำให้เวลาที่สุดแสนจะน่าออกกำลังกาย สำหรับคุณต้องมลายหายไป

-ควรต้องพักผ่อนหนึ่งถึงสามชั่วโมง หลังจากการออกกำลังกาย ก่อนที่จะเข้านอน เพราะหากออกกำลังกายแล้วจะนอนทันที ร่างกายอาจจะยังรู้สึกตื่นตัว และส่งผลให้นอนไม่คอยหลับ หรือหลับไม่สนิท ซึ่งก็จะมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมน เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกาย

-หากเป็นการออกกำลังกายประเภทนอกสถานที่ จะทำได้ลำบาก ... เพราะมันมืดแล้วนั่นเอง

แล้วเวลาไหนจะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด?

อันดับแรกๆเลย ก็ต้องเป็นเวลาที่คุณสะดวกที่สุด จะเห็นว่าทุกๆช่วงเวลาในแต่ละวัน จะมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไป นี่เป็นข้อดีข้อเสียทั่วไปเท่านั้น คุณๆแต่ละคนเอง ก็อาจจะมีข้อดีข้อเสียของตัวเอง ต่อช่วงเวลาต่างๆ ที่แตกต่างกันไปอีก ตามหน้าที่การงาน อาชีพ และชีวิตส่วนตัว ดังนั้นอันดับต้นๆเลย **เวลาที่ดีที่สุด ...ก็คือเวลาที่สะดวก และพร้อมที่จะออกกำลังกาย**

ต่อให้เวลาไหนดีเลิศยังไง แต่ถ้าหากหาเวลาไปเล่นช่วงนั้นไม่ได้ แล้วทำให้เราเสียโอกาสที่จะออกกำลังกายในวันนั้นไป มันจะมีประโยชน์อะไร เวลาที่ดีที่สุด คือเวลาที่เรารู้สึกอยากออกกำลังกาย ผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ทางการออกกำลังกาย หลายต่อหลายคนล้วนยืนยันเหมือนกันสิ่งหนึ่ง ช่วงเวลาไม่มีผลสำคัญอะไร เท่ากับว่าคุณจะหาเวลาออกกำลังกายได้หรือไม่ นั่นต่างหากที่สำคัญที่สุด จะเวลาไหนก็เถอะค่ะ ขอให้ได้ออกกำลังกาย....



ขอบคุณที่มาข้อมูล



