

В какое время лучше тренироваться?

Хочешь позаниматься утром - занимайся утром, если вечером - занимайся вечером :)

Это не такой принципиальный вопрос, главное найти на спорт время. Однако, есть уже достаточно данных, чтобы сделать кое-какие выводы.

В первую очередь, идеальное время зависит от твоих целей, а так же от пола.

Имеется буквально две цели:

а) **улучшение здоровья** (снижение процента жира, артериального давления, повышение чувствительности к инсулину и т.п.)

б) **улучшение физических показателей** (гипертрофия мышц, повышение силы и т.п.)

Последние имеющиеся данные по этому вопросу говорят:

1. Независимо от пола, если мы хотим улучшить свои силовые и др. физ. показатели - наш выбор вторая половина дня.

2. Независимо от пола, если хотим увеличить чувствительность к инсулину, снизить уровень сахара в крови, так же вторая половина дня.

4. Вне зависимости от пола, тренировки на координацию и на технику дают лучшие результаты, если они будут в первую половину дня.

Мужчинам:

Если цель *снизить % жира*, а так же снизить артериальное давление - оптимально заниматься во вторую половину дня.

Девушкам:

Если хотите *снизить % жира*, в идеале заниматься в первую половину дня.

Оптимальное время для силовых, исходя из данных на healthline с 16:00 до 18:00 вечера.

Так же, тренировки с ~3 до ~6 вечера, наиболее интенсивно снижают уровень глюкозы в крови и увеличивают чувствительность людей к инсулину, независимо от пола.

Считается, что это всё связано с тем, что во вторую половину дня у нас более высокая температура тела.

Источники:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2022.893783/full>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7878143/>

<https://www.youtube.com/watch?v=FZ7uSWpoAyc>

<https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/best-time-to-workout>

<https://www.healthline.com/health-news/the-optimal-time-of-day-for-exercise-might-be-different-for-men-and-women#Data-lacking-for-gender-specific-exercise-recommendations>

Автор заметки: qwinken#4307

Revision #4

Created 17 March 2023 14:02:02 by Тимур

Updated 15 November 2023 05:49:10 by Тимур