گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۳۲۴
سه شنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۱۰:۲۵

قبل خواب ورزش کنیم یا نه؟

بطور کلی ورزش منظم برای سلامت بدن بسیار ضروریست. اما در مورد مفید یا مضر بودن ورزش قبل از خواب باید به نوع ورزش و زمان مناسب آن توجه کنید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، انجام ورزش بطور منظم فواید زیادی از جمله بهبود خواب دارد و این می تواند باعث آرامش، کاهش اضطراب و عادی سازی ساعت داخلی بدن شود. ورزش همچنین باعث افزایش دمای بدن، تعریق و احساس خواب آلودگی می شود.

مدت ها اعتقاد بر این بود که ورزش قبل از خواب می تواند استراحت شبانه را دشوار کند اما، طبق تحقیقات اخیر ورزش نزدیک به زمان خواب بدون به خطر انداختن خواب امکان پذیر است.
نکته اصلی این است که باید به زمان دقیق آن توجه داشته باشید و روی نوع تمرین تمرکز کنید که خواب را تحت تأثیر قرار ندهد. این بخش را به معرفی فواید ورزش قبل از خواب اختصاص داده ایم که دانستن آنها برایتان مفید خواهد بود.
به بهبود خواب کمک می کند
برخلاف تصور عموم ورزش کردن قبل از خواب، کیفیت خواب را بهبود می بخشد و اینگونه بهتر می توانید به خواب عمیق بروید. با این حال، بهتر است از انجام تمرینات قدرتی و سخت خودداری کنید زیرا این تمرینات می توانند بر روی خواب تأثیر منفی بگذارند.

عضله سازی را تسریع می بخشد
عصرها نسبت تستوسترون و کورتیزول برای رشد عضلات در بهترین حالت خود قرار دارد هرچند این نسبت صبحها نیز بالا خواهد بود اما با غروب خورشید اثرات عضله سازی به حداکثر می رسد. بهتر است مسافت های طولانی بدوید یا تمرینات ملایم انجام دهید تا بیشترین استفاده را ببرید.
استرس انباشته شده را آزاد می کند
گاهی اوقات به دلیل عواطف و افکاری که داریم خوابیدن برایمان دشوار می شود در این حالت، حرکات کششی هنگام خواب یا یوگا بهترین گزینه هستند تا زودتر بخوابیم همچنین ورزش به کاهش استرس و اضطراب و تنفس عمیق کمک و اکسیژن بیشتری به بدن وارد می کند تا احساس آرامش بیشتری داشته باشیم.

برخی از ورزش ها برای قبل از خواب بهترند
وقتی صحبت از تأثیرات ورزش روی خواب می شود همه تمرینات برابر نیستند به همین دلیل اگر می خواهید غروب تمرین کنید، مهم است که فعالیت خود را عاقلانه انتخاب و زمان دقیق ورزش را در نظر بگیرید.
به طور کلی، اگر می خواهید غروب ورزش کنید فعالیت هایی با شدت کم تا متوسط انجام دهید زیرا این سطح از فعالیت ممکن است به شما کمک کند سریعتر بخوابید و خواب با کیفیت بهتری داشته باشید. همچنین مهم است که حداقل ۱ ساعت تا ۹۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب ورزش را به پایان برسانید.
نمونه هایی از فعالیت های با شدت کم تا متوسط:

یوگا
حرکات کشش
پیاده روی
شنا و دوچرخه سواری در اوقات فراغت
وزنه برداری سبک تا متوسط

فعالیت بدنی شدید می تواند سیستم عصبی شما را تحریک کرده و ضربان قلب شما را بیش از حد بالا ببرد و خوابیدن را دشوار کند به همین دلیل انجام آن قبل از خواب توصیه نمی شود.
نمونه هایی از ورزش با شدت زیاد:

دویدن
شنا طولانی
طناب زدن
دوچرخه سواری رقابتی
وزنه برداری سنگین

چه مقدار ورزش قبل از خواب مفید است؟

برای بهبود سلامت خواب، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در طول روز یا شب در نظر بگیرید. با این حال، انجام ورزش منظم برای بهبود خواب ضروری است پس هر هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط انجام دهید، این کار را می توانید ۵ روز در هفته، با تمرینات ۳۰ دقیقه ای انجام دهید.

اگر تمرینات ۳۰ دقیقه دشوار است، می توانید این کار را به ۵ روز در هفته و به دو تمرین ۱۵ دقیقه ای تقسیم کنید یا اگر تمرینات شدیدتری را ترجیح می دهید، هر هفته حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت در نظر بگیرید فقط مطمئن شوید که قبل از ساعت خواب نیست.