

Các chuyên gia sức khỏe cho biết thời điểm tốt nhất để tập luyện phụ thuộc vào nhịp sinh học của cơ thể và vào vị trí bên mu bàn chân hay tăng cường cơ bắp.

Cedric Bryant, nhà khoa học đứng đầu tại Council on Exercise của Mỹ cho biết điểm ưu tiên cần chú ý là năng lực của bản thân. Hãy chọn thời gian phù hợp với đồng hồ cơ thể và khớp với thời gian buổi hàng ngày.

Theo Bryant, buổi chiều có thể là thời gian tốt hơn để thực hiện các bài tập mạnh mẽ, như đi bộ hoặc đánh tennis trên sân cỏ. Các nghiên cứu đã cho thấy thân nhiệt tăng vài độ vào buổi chiều, làm nóng các cơ và mô giúp cơ thể vận động linh hoạt hơn.

Tập luyện vào buổi sáng cũng cần ít thời gian khi đồng hồ bên tim và cơ bắp sẵn sàng hơn cho sự căng thẳng so với lúc bên ngoài trời nóng. Nếu không có nhu cầu thời gian khi đi ngủ, tập luyện vào buổi sáng rất dễ bắt đầu hơn.

Khari May, giám đốc đào tạo tại Crunch ở New York, cho rằng không ai mu bàn chân mình to hơn thì nên tập vào buổi chiều. Lúc sáng, các cơ bắp có đầy glycogen, hay carbohydrate nhiên liệu để hỗ trợ cho một buổi tập luyện hiệu quả.

"Cơ thể của bạn giống như một chiếc xe đạp cần lắp ghép hoàn chỉnh. Nếu không có nhiên liệu, nó sẽ không thể hoạt động hoặc không đi được lâu", May nói.

May khuyên rằng không ai mu bàn chân thì nên tập luyện vào buổi sáng. Tập luyện với cái bụng trống rỗng sẽ đốt nhiên liệu calo mà bên trái của cơ thể đã đốt sạch khi cần thể thao để dùng để đốt tiêu hóa thành năng lượng. Và không ai tập thể dục vào buổi sáng cũng tuân theo lịch trình hơn.

Dù tập vào buổi nào thì bên cũng nên chia thành nhiều đợt trong tuần. Thay vì chỉ tập một buổi dài quãng đường trong một ngày thay vì chia thành 3-4 đợt nhỏ, thì bên có thể lợi ích cùng một lượng calo nhưng lại ít mệt mỏi hơn. Một lợi ích khác của việc tập luyện là bên lợi ích từ việc làm giảm huyết áp và hàm lượng glucose trong máu, điều đó sẽ mang lại lợi ích lâu dài trong nhiều năm.