

KHÔNG NÊN CHẠY THỂ DỤC VÀO SÁNG SỚM?

Trái với suy nghĩ của phần đông chúng ta lâu nay, sáng sớm không phải là thời gian thích hợp nhất để chạy tập thể dục, theo một nghiên cứu mới.

>>> Những thời điểm tập thể dục tốt nhất

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Birmingham (Anh) phát hiện, dù bất kỳ ai trong chúng ta là người ngủ sớm, dậy sớm hay thức khuya, dậy muộn thì ít nhất tới trưa ngày hôm sau, việc chạy thể dục của chúng ta mới có thể đạt mức tốt nhất. Nói một cách khác, thay vì đặt chuông đồng hồ vào lúc 5:30 - 6:00 vào mỗi sáng để dậy chạy thể dục trước khi đi làm, bạn nên ngủ tiếp và chạy thể dục vào thời gian sau đó trong ngày.

Kết luận trên được rút ra sau khi nhóm nghiên cứu tiến hành các cuộc kiểm tra đối với 20 vận động viên chuyên nghiệp, bao gồm cả các tuyển thủ khúc côn cầu. Các vận động viên để trải qua một bài kiểm tra sức khỏe 6 lần, trong khoảng từ 7 giờ sáng tới 10 giờ tối.

Tập thể dục buổi sáng

Nhóm nghiên cứu cũng yêu cầu các vận động viên, gồm cả nam lẫn nữ, điền vào một bảng khảo sát chi tiết, được lập ra nhằm nhận diện ai thuộc nhóm chim chiến chiến (ngủ sớm, dậy sớm) và ai thuộc nhóm cú đêm (thức khuya, dậy muộn).

Họ khám phá ra rằng, nhóm chim chiến chiến đạt kết quả kiểm tra tốt nhất vào khoảng buổi trưa. Nhóm cú đêm "đạt đỉnh" ngay trước 8 giờ tối, và nhóm ở giữa (không thức quá khuya và cũng không dậy quá sớm) có kết quả kiểm tra cao nhất vào lúc khoảng 4 giờ chiều.

Việc lựa chọn thời gian đặc biệt quan trọng đối với những người thuộc nhóm cú đêm, với 26% trong số họ đạt kết quả tồi tệ hơn nếu buộc phải tập thể dục vào sáng sớm. Tuy nhiên, việc chạy thể dục của những người thuộc nhóm chim chiến chiến cũng không "đạt đỉnh" vào sáng sớm, dù họ dường như tỉnh táo hơn, theo báo cáo nghiên cứu trên tạp chí Cell.

Nhà nghiên cứu Roland Brandstaetter tuyên bố, kết quả trên cho thấy tầm quan trọng của việc lắng nghe đồng hồ sinh học của bạn, thay vì đồng hồ báo thức. Ông giải thích: "Đồng hồ sinh học của cơ thể có ảnh hưởng lớn, vì mọi tế bào trong cơ thể đều sở hữu đồng hồ. Có nhiều đồng hồ trong bộ não và các cơ quan nội tạng như trái tim, gan, ... và các chức năng sinh lý của bạn chịu sự kiểm soát của các đồng hồ này. Mọi thứ xảy ra trên cơ sở ngày - đêm".

Ông Brandstaetter nói thêm rằng, một cách đơn giản để xác định bạn là người thuộc nhóm chim chiến chiến hay cú đêm là xem bạn mất bao nhiêu để tỉnh thức hoàn toàn. Người thuộc nhóm chim chiến chiến tỉnh táo chỉ trong vòng 30 phút sau khi dậy, trong khi người thuộc nhóm cú đêm có thể mất 5 - 6 tiếng đồng hồ sau khi dậy mới cảm thấy hết buồn ngủ.

Khám phá mới cũng rất hữu ích đối với các vận động viên, vì chỉ 1% khác biệt về thành tích thi đấu cũng có thể tạo ra khác biệt về cơ hội giành huy chương vàng hoặc thua cuộc.