**Jak trenować w nocy?**

**Istnieje pewna umowna podziałka ludzi na osoby szczególnie aktywne w pierwszej połowie dnia, oraz te, które “budzą” się do życia w późnych godzinach wieczornych. W zależności od tych preferencji nazywamy ich kolejno: skowronkami i sowami. Można by więc powiedzieć, że to nasz zegar biologiczny stanowi o porze najlepszej na trening, i czasem w sposób jednoznaczny wskazuje, iż tą porą jest… noc! Niniejszy artykuł kieruję głównie do drugiego ugrupowania “ptactwa”, oraz wyjaśniam, jak ćwiczyć w nocy, by przyniosło to wymierne efekty?**

Oczywiście, zegar biologiczny można regulować. Bardzo rzadko bowiem zdarza się, że dostosowujemy swoją pracę do tendencji sennych. Co ciekawe, organizm ludzki tak naprawdę nie rozróżnia godzin! Jedyne, co ma dla niego znaczenie to równowaga zachowana pomiędzy czasem przeznaczonym na aktywność, a ilością godzin służącym regeneracji, a mowa oczywiście o śnie. Dlatego to, o jakiej porze ćwiczymy nie ma tak naprawdę większego znaczenia, jeśli tylko utrzymujemy ten bilans.

**Okres adaptacji**

**Przyjmuje się, że zmuszenie organizmu do funkcjonowania w porach innych, niż wskazuje na to jego zegar biologiczny zajmuje około miesiąca.** Po tym czasie właściwie nie będziemy odczuwali różnicy, że coś się zmieniło. Ważne, aby niezależnie od godzin aktywności została zachowana zasada ośmiu godzin przeznaczanych na regeznerację, czyli sen.

**Całodobowe kluby fitness**

Wbrew naszym wewnętrznym przekonaniom, nie jesteśmy jedynymi, których biologia lub rytm dnia narzucony przez pracę zmuszają do nocnych treningów. Świadczy o tym oferta większości klubów fitness, które coraz częściej przechodzą na tryb całodniowy i całonocny. **Wynika to z rosnących potrzeb rynku na siłownie czynne także w nocy.**

**Jak powinien wyglądać trening w nocy?**

**Trening wykonany nocą, po godzinach pracy tak naprawdę niczym nie różni się od tego wykonanego w ciągu dnia.** A przynajmniej nie powinien. Aby odnotować efekty pracy na siłowni musimy ciężko pracować, wkładając dużo wysiłku w każde pojedyncze ćwiczenie. Dodatkowo, zdrowa dieta i koniecznie czas przeznaczony na odpoczynek! Można oczywiście wspomóc się suplementacją i sięgnąć po [**odżywki białkowe**](https://mamutpro.pl/odzywki-bialkowe-23).

**Jak uniknąć wypalenia?**

Taki moment może pojawić się niespodziewanie, ale nigdy nie bez powodu. **Jeżeli późne godziny pracy wywierają na nas presję nocnych treningów, nie róbmy już niczego poza nimi, a już z pewnością nie kosztem snu!** Mięśnie potrzebują tak samo bodźca do wzrostu w postaci treningu, jak i okresu regeneracji, w trakcie którego następuje właściwy przyrost masy mięśniowej. Wyspani i wypoczęci nie będziemy musieli obawiać się wypalenia i na pewno szybciej zauważymy progres.

**Strategia każdej “sowy”**

Jest kilka kwestii, z którymi należy się zapoznać, nim rozpoczniemy naszą “nocną wartę”. Przede wszystkim - ENERGIA. **Na ok. 2-3 h przed zaplanowanym treningiem zjedz posiłek, który podtrzyma funkcje metaboliczne organizmu** oraz doda energii niezbędnej do jego wykonania. **Nie unikamy również posiłku potreningowego, który powinien być bogatym źródłem białka oraz węglowodanów złożonych.** Dodatek tego drugiego jest konieczny, gdyż dzięki “węglom” złożonym wszelkie procesy regeneracyjne będą mogły przebiec w sposób właściwy. Poza tym, ich udział w posiłku ułatwi zasypianie. Zaś odnosząc się do poprzedniego zdania - **kolejny na liście żelaznych zasad jest sen**. Zawsze trwający min. 8 godzin.

Podsumowując, każda “sowa” swoje gniazdko uwije. Na siłowni, rzecz jasna! W nocy! Koniec końców, pojmowanie pór dnia i nocy jest bardzo umowne i dla każdego inne. Co więcej, pory te są zwykle elastyczne i mogą się zmieniać w zależności od potrzeb jednostki. Tak czy inaczej, nieważne są godziny, a czas, który dzielimy na czuwanie i sen. Kluczem do sukcesu jest równowaga pomiędzy nimi. Zachowując ten bilans na pewno uda nam się wypracować takie same efekty, co trenującym za dnia.