



# Day 4

## מתי כדאי לצאת לרוץ

הלו"ז שלנו צפוף והימים עמוסים ולא תמיד אפשר ממש לתכנן מתי נצא לרוץ.... אבל לפעמים זה בכל זאת מצליח! כמה דברים שכדאי שתקחי בחשבון כשאת מכניסה את האימונים של האתגר לתוך היומן שלך - לפני הכל, חשוב להבין שאין תשובה אחת שטובה לכולן. כל אחת מאיתנו שונה, עם סדר יום שונה, הרגלים שונים וגוף שונה. לחלקנו ריצה בבוקר יכולה להרים את כל היום בזמן שאצל מישהי אחרת אימון בוקר יכול להרוס את כל היום והיא תמצא את עצמה ישנה על המקלדת כבר בצהריים. אז חשוב בעיקר - לנסות! בשלב ראשון, תנסי שני אימוני בוקר ושניים ערב/אחר הצהריים ופשוט תרגישי מה מתאים לך יותר ומה עושה לך יותר נעים. ככל שזה יעשה לך טוב יותר, כך יגדלו סיכויי ההצלחה

### יתרונות אימוני ערב

בניגוד לבוקר, שלפעמים הגוף נוקשה יותר ולכן קשה יותר להתאמן, בערב הגוף כבר "חם" מכל הפעילות ולכן קל לנו יותר לבצע את האימון. בנוסף, במזג האויר שלנו, הרבה פעמים הגיוני יותר לצאת לאימונים בערב, כשהשמש יורדת ואפשר לרוץ בכיף... ואולי הסיבה הכי טובה לצאת בערב, שלא צריך להתמודד עם כפתור ה"נודניק" בשעון המעורר ולהוציא את עצמנו מהמיטה, שזה ללא ספק אחד הדברים הכי קשים שיש

### יתרונות אימוני בוקר

אימון ריצה בבוקר מתחיל להפעיל את המערכות השונות בגוף שלך ולכן בכל דבר אחר שתעשי במהלך היום (למשל הליכה מפגישה לפגישה) תישרפי יותר קלוריות ממצב רגיל שבו לא התאמנת בבוקר. בנוסף במהלך האימון משתחררים הורמונים שמייצרים תחושה טובה יותר וכיפית שממשיכה איתך לכל היום, והכי חשוב, אימון ריצה על הבוקר משחרר אותך מלנסות להכניס את האימון בהמשך היום ולמצוא לו זמן

