

ورزش در ماه مبارک رمضان

مقدمه

از آنجا که ماه رمضان با تابستان همزمان شده است، روزه داران باید قدری بیشتر مراقب حفظ سلامت خود باشند. چرا که ممکن است علاوه بر روزه داری، گرمای هوا نیز انجام فعالیت های جسمانی روزانه از جمله ورزش را با مشکل مواجه سازد. اگر شما به ورزش منظم و مرتب عادت دارید، نباید یکباره تمام فعالیت های خود را متوقف کنید. ورزش در ماه رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می کند. همچنین ورزش علاوه بر تاثیر مثبت بر توانایی های جسمانی، سهم زیادی در افزایش قدرت یادگیری و توانایی های ذهنی انسان دارد.



نکات مهم

۱. تداوم فعالیت های بدنی:

در ماه مبارک رمضان به ورزش ادامه دهید، ثبات و تداوم فعالیت های بدنی جهت حفظ سلامت و تناسب اندام نباید فراموش شود. ممکن است در ماه مبارک رمضان، فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد. اما حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت ورزشی روزانه را در این ماه داشته باشید، این فعالیت کمک زیادی به حفظ سلامت و وزن مناسب می کند و این گونه پس از ماه رمضان برگشتن به برنامه ورزشی عادی ساده تر خواهد بود. لازم نیست که چند ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کنید.

۲. شدت ورزشی خود را کاهش دهید:

برای جلوگیری از ضعف جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات ورزشی سنگین ورزشی اجتناب کرد. فعالیت زیاد موجب صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق در طی ساعات روز گشته و می تواند موجب عطش فراوان و افت فشار خون در فرد شود. با کاهش شدت برنامه ورزشی می توانید فعال بمانید و در عین حال انرژی خود را زیاد از دست ندهید به عنوان مثال: اگر روزانه به مدت یک ساعت ورزش می کردید، زمان آن را با توجه به قدرت جسمانی خود به ۲۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید. تمرینات قدرتی را هم دو نوبت در هفته انجام دهید.



۳. فعالیت مناسبی را برای ورزش انتخاب کنید:

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا و پیاده روی و ورزش های هوازی پس از افطار است، چرا که از گرفتگی عضلات پیشگیری می کند. ورزش های تفریحی، ملایم (به ویژه تمرینات هوازی) موجب تسریع گردش خون می شوند. بدین ترتیب خون و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می رسد و شادابی و نشاط را در ورزشکاران روزه دار به دنبال دارد و ذهن را برای یادگیری و تمرین، خلاق تر می کند. این امر تنها منحصر به نوجوانان و جوانان نمی شود، بلکه در بزرگسالان نیز صادق است. به انواع ورزش هایی که به طور مستمر و طولانی به مدت بیش از ۵ دقیقه طول می کشند و ضربان قلب را در هنگام تمرین، بین ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب می رساند تمرینات هوازی گفته می شود. پیاده روی، دوی نرم، دوی استقامت، حرکات نرمشی، شنا و دوچرخه سواری، استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت جزء ورزش های هوازی هستند.



۴. زمان مناسبی را انتخاب کنید:

به دلیل اینکه در ماه مبارک رمضان آب و مواد غذایی کمتری به بدن می رسد، اگر فرد روزه دار بخواهد صبح را برای ورزش کردن انتخاب کند قطعاً در طول روز دچار مشکل خواهد شد. افراد می توانند در دوبازه زمانی ورزش کنند:

- حدود ۱ ساعت مانده به افطار که منابع آبی و غذایی از دست رفته بتواند در زمان افطار جایگزین شود.
- اگر فرد بخواهد فعالیت طولانی و سنگین تری داشته باشد توصیه می شود حداقل ۳ ساعت بعد از افطار به فعالیت بدنی بپردازند.

