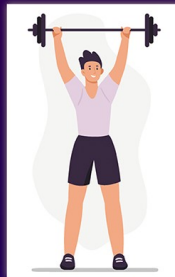


ملاحظات و چگونگی انجام فعالیت بدنی در ماه رمضان



۱- نکات مهم در فعالیت های بدنی در ماه رمضان

نکته مهم آن است که در این ماه به ورزش ادامه دهید. ثبات و تداوم فعالیت بدنی، عنصری کلیدی برای حفظ سلامت و تناسب اندام است که نباید فراموش شود. با اینکه شاید در ماه مبارک رمضان، فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد، اما حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ سلامت و وزن مناسب می‌کند و این گونه پس از ماه رمضان برگشتن به برنامه ورزشی عادی ساده‌تر خواهد بود. لازم نیست که یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کنید، فقط همان قدر که می‌توانید تلاش کنید تا در طول این ماه نیز تداوم برنامه ورزشی را حفظ کرده باشید.



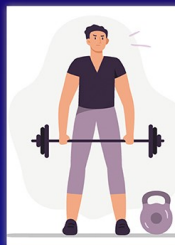
۲- شدت ورزش خود را کاهش دهید

برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد. فعالیت زیاد فرد روزه دار در ماه رمضان، به صغر انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز منجر می‌شود که می‌تواند موجب عطش فراوان و افت فشارخون فرد شود. با کاهش شدت برنامه ورزشی، می‌توانید فعال بمانید و در عین حال انرژی خود را از دست ندهید. به عنوان مثال اگر همیشه می‌دویدید، آن را به پیاده‌روی سریع تبدیل کنید، یا اگر همیشه به مدت یک ساعت ورزش می‌کردید، زمان آن را (بسته به قدرت جسمانی خود) به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید.



۳- زمان بندی را برای ورزش انتخاب کنید

به جای این که هر زمان راحت بودید ورزش کنید، زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی را دارید و ورزش لطیف‌تری به روزه شما نمی‌زند. شاید راحت‌تر باشید اگر ۳۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید و قبل از خوردن سحری ورزش کنید؛ گروهی نیز ممکن است ترجیح بدهند پس از وعده افطار ورزش کنند.



اما به یاد داشته باشید که بلافاصله بعد از مصرف غذا نباید ورزش کرد. گروهی هم پیشنهاد می‌کنند بلافاصله قبل از افطار ورزش کنید تا بتوان بعد از فعالیت ورزشی آب و مواد غذایی کافی مصرف نمود. پس به میزان انرژی خود در طی روز دقت کرده و زمان مناسب را پیدا کنید. هر زمان از شبانه روز که شما بتوانید بدون لطمه به روزه و احساس خستگی ورزش کنید، همان زمان مناسب خواهد بود.

۴- ورزش مناسباتی را انتخاب کنید

بهبودترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا، پیاده روی و ورزش‌های هوازی، ۳ ساعت پس از صرف افطار است، چرا که از گرفتگی عضلات پیشگیری می‌کنند.

ورزش‌های تفریحی، ملایم و با نشاط (به ویژه تمرینات هوازی) موجب تسریع گردش خون می‌شوند. بدین ترتیب خون و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و شادابی و نشاط را در ورزشکاران روزه‌دار به دنبال دارد و ذهن را برای یادگیری و تمرین، خلاق تر می‌کند. این امر تنها منحصر به نوجوانان و جوانان نمی‌شود، بلکه در بزرگسالان نیز صادق است.

لازم به ذکر است به انواع ورزش‌هایی که به طور مستمر و طولانی مدت (بیش از ۲ دقیقه) طول می‌کشند و ضربان قلب در هنگام تمرین، کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب است تمرینات هوازی گفته می‌شود. پیاده روی، دوچرخه سواری، دوچرخه سواری، شنا و دوچرخه سواری، استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت جزء ورزش‌های هوازی هستند.



۵- خواب کم فرشته‌هاشید

تغییر در ساعات خواب و بیداری در ماه رمضان ممکن است کارایی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین اگر نمی‌خواهید عملکرد شما کاهش یابد، سعی کنید ساعات استراحت و خواب شما مشابه روزهای عادی سال باشد. شما می‌توانید شب‌ها زودتر بخوابید و یک چرت میان روز هم داشته باشید تا ساعات کل خواب شما به دلیل بیدار شدن زود هنگام در سحر کاهش نیابد.



۶- روزه‌داری محیطی کم‌مصرف‌تر است

شرایط محیطی در حین ورزش در طی ساعات روزه داری اهمیت زیادی دارد. اگر در چنین ساعاتی قصد ورزش کردن دارید با توجه به اینکه مجاز به مصرف مایعات نیستید، از ورزش در محیط گرم و مرطوب یا با لباس‌های گرم و چسبان خودداری نمایید و سطح بدن خود را خنک نگه دارید تا دچار گرم‌زدگی و از دست دادن آب بدن نشوید. بلافاصله بعد از صرف غذا مخصوصاً غذای چامد و پرچرب، ورزش نکنید. از زمان سحر تا افطار قند خون به تدریج کاهش می‌یابد بنابراین اگر قصد دارید در ساعات روزه داری ورزش کنید، به ویژه در تمریناتی که مهارت‌های حرکتی زیادی می‌طلبند یا حفظه، توجه و تمرکز زیادی لازم دارد، بهتر است این تمرینات را صبح‌ها انجام دهید یا آن را به بعد از افطار موکول کنید. با این حال برخی از ورزشکاران ترجیح می‌دهند جلسات تمرینی خود را نزدیک افطار انجام دهند. در اینصورت بهتر است مدت یا شدت کاهش داده شود تا افت قند خون ایجاد نشود.

در صورت داشتن علائمی از قبیل سرگیجه و سباهی رفتن چشم‌ها شدت تمرین خود را کاهش یا حتی جلسه تمرین را قطع کنید. زمان مناسب دیگر برای ورزش کردن دو تا سه ساعت بعد از افطار است. اما توجه کنید که محتوای افطار شما غذای چرب و پرچرب نباشد، بلکه زودهضم و سبک باشد.

مصرف مایعات در طی ورزش اهمیت فراوانی دارد، اگر شما در طی ساعات روزه داری ورزش می‌کنید بایستی در اولین فرصت، کمبود مایعات بدن خود را جبران کنید. تشنگی معیار خوبی برای تشخیص کم‌آبی نمی‌باشد. یک راهنمای خوب برای بررسی وضعیت آب بدن، رنگ و حجم ادرار است. رنگ تیره و حجم کم ادرار نشان دهنده کم‌آبی بدن است.

۷- اهمیت مصرف بی‌آب

استفاده به موقع و به اندازه از آب از دیگر نکاتی است که می‌بایست در طول این ماه به آن توجه کرد. در ماه مبارک رمضان کم‌آبی می‌تواند در برخی از موارد به خصوص هنگام ورزش کردن مشکل ساز شود اما با تغییر زمانی در برنامه‌های ورزشی می‌توان با این مشکل مقابله کرد. ورزشکاران می‌توانند برنامه ورزشی صبح خود را به پیش از غروب آفتاب و یا ۳ ساعت بعد از افطار منتقل کنند و به این ترتیب، احتمال وقوع مشکلات را به حداقل برسانند. به افرادی که امکان تغییر برنامه ورزشی خود را ندارند نیز توصیه می‌شود که در هنگام سحر و افطار مقدار بسیار زیادی آب بنوشند تا علاوه بر اینکه این نیاز بدن را مرتفع کرده باشند، مقداری آب در بدن ذخیره کنند تا در موقع نیاز و از دست رفتن آب بدن، از آن بهره‌جویند و به این ترتیب احتمال وقوع خطرات ناشی از کم‌آبی را به حداقل برسانند.

راهکار دیگر هم این است که افراد از مصرف مواد غذایی که باعث از دست رفتن آب بدن از راه ادرار می‌شود، خودداری کنند. در این بین کافئین یکی از مهم‌ترین این مواد است که در قهوه و چای فراوان وجود دارد.

