

چطور در ماه رمضان ورزش کنیم؟



ورزش در ماه رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌کند. همچنین ورزش علاوه بر تاثیر مثبت بر توانایی‌های جسمانی، سهم زیادی در افزایش قدرت یادگیری و توانایی‌های ذهنی انسان دارد.

پیاده روی

از آنجا که امسال نیز ماه مبارک رمضان با تابستان همزمان شده است، روزه‌داران باید قدری بیشتر مراقب حفظ سلامت خود باشند. چراکه ممکن است علاوه بر روزه‌داری، گرمای هوا نیز انجام فعالیت‌های جسمی روزانه از جمله ورزش را با مشکل مواجه کند. اما اگر شما هم به ورزشی منظم و مرتب عادت داشته‌اید، شاید نخواهید که یکباره تمام فعالیت‌های خود را متوقف کنید.

ورزش در ماه رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌کند. همچنین ورزش علاوه بر تاثیر مثبت بر توانایی‌های جسمانی، سهم زیادی در افزایش قدرت یادگیری و توانایی‌های ذهنی انسان دارد.

اما چگونه باید در طول این ماه ورزش را ادامه داد؟

تداوم ورزش، راهی مناسب برای سلامت و لذت بردن بیشتر از این ماه است. اگر فرد اصول تغذیه‌ای صحیح را رعایت کند، می‌تواند در کنار روزه‌داری به ورزشی منظم و ملایم نیز بپردازد و این‌گونه سلامت جسمی خود را تامین نماید.

در ضمن این نکته مهم را در نظر داشته باشید که قطع تمامی فعالیت‌ها به مدت یک ماه، ممکن است قدرت و استقامت قلبی - عروقی شما را با مشکل مواجه سازد.

۱- 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 صرف 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.

۲- تداوم در فعالیت‌های بدنی مهم است.

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 همین ۲۰ 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.

۳- زمان مناسبی را برای ورزش انتخاب کنید.

به جای این‌که هر زمان راحت بودید ورزش کنید، زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی را دارید و ورزش لطمه‌ای به روزه شما نمی‌زند.

شاید راحت‌تر باشید اگر ۲۰ 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.

پس به میزان انرژی خود در طی روز دقت کرده و زمان مناسب را پیدا کنید.

هر زمان از شبانه‌روز که شما بتوانید بدون لطمه به روزه و احساس خستگی ورزش کنید، همان زمان مناسب خواهد بود.

۴- ورزش مناسبی را انتخاب کنید.

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا و پیاده‌روی و ورزش‌های هوازی پس از صرف افطار است، چرا که از گرفتگی عضلات پیشگیری می‌کند.

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.

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.

پیاده‌روی، دوی نرم، دوی استقامت، شنا و دوچرخه سواری، استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت جزء ورزش های هوازی هستند.