

توصیه به روزه داران ورزشکار همراه ۶ تمرین پیشنهادی

ورزش با شدت کم اما مستمر

محمد مهدوی محتشم
کارشناس ارشد آسیب شناسی
ورزشی و حرکات اصلاحی



ورزش کردن خود به تنهایی انرژی زیادی می سوزاند. حال اگر فرد روزه دار باشد و در فصل گرما بخواهد روزه بگیرد، فشار بیشتری به بدنش وارد خواهد شد اما می توان با رعایت نکات تغذیه ای و ورزشی، فشار را کاهش داد و حتی از آثار مثبت آن سود برد، به طوری که موجب بهبود وضعیت جسمانی و روانی خود شد. از این رو، ما نیز در صفحه «تناسب اندام» این شماره با فرارسیدن ماه مبارک رمضان، شرایط ورزش کردن در این ماه را تشریح کرده و ۶ تمرین را برای انجام در این ماه انتخاب کرده ایم.

یادتان باشد که...

- ❖ اگر مشکل خاصی دارید قبل از ورزش کردن با پزشکتان مشورت کنید.
- ❖ ماه مبارک رمضان در فصل گرماست، بنابراین توصیه می شود در فضاهای گرم ورزش نکنید.
- ❖ سعی کنید از تعریق زیادتان جلوگیری کنید.
- ❖ فعالیت های بدنی روزه دار نباید بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول بکشد.
- ❖ اگر ورزشکار حرفه ای هستید، توصیه می شود حدود ۲ ساعت بعد از افطار ورزش کنید.
- ❖ سعی کنید از متخصص تغذیه برنامه غذایی دریافت کنید.

اول، ورزش هوازی

فعالیت زیاد فرد روزه دار در ماه رمضان، به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی روز منجر می شود که می تواند موجب عطش فراوان و افت فشارخون فرد شود. به همین دلیل برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد. با کاهش شدت برنامه ورزشی، می توانید فعال بمانید و در عین حال انرژی خود را از دست ندهید. به عنوان مثال اگر همیشه می دویدید، آن را به پیاده روی سریع تبدیل کنید یا اگر همیشه به مدت یک ساعت ورزش می کردید، زمان آن را (باتوجه به قدرت جسمانی خود) به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید. اگر ورزش می کنید، سعی کنید در این ماه به ورزش خود 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، همین ۲۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ سلامت و حفظ وزن مناسب می کند و این گونه پس از ماه رمضان، برگشتن به برنامه ورزشی عادی ساده تر خواهد بود. لازم نیست یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کنید، فقط همان قدر که می توانید تلاش کنید تا در طول این ماه نیز تداوم برنامه ورزشی تان را حفظ کرده باشید. ورزش های هوازی، بهترین نوع ورزش در طول ماه رمضان هستند. همچنین ورزش های تفریحی، ملایم و بانشاط موجب تسریع گردش خون و رفع خستگی می شوند. به این 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 حالت تنها منحصر به نوجوانان و جوانان نمی شود، بلکه در بزرگسالان نیز صادق است. به انواع ورزش هایی که به طور مستمر و طولانی مدت (بیش از ۲ دقیقه) طول می کشند و ضربان قلب هنگام تمرین، کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب است، «تمرینات هوازی» گفته می شود. پیاده روی، دوی نرم، دوی استقامت، شنا و دوچرخه سواری و دوچرخه ثابت جزو ورزش های هوازی هستند. نتایج تحقیقات نشان داده، ورزش در حالت گرسنگی باعث می شود اعصاب سمپاتیک بدن، کنترل چربی سوزی را در دست بگیرند و بدن شروع به سوزاندن چربی کند. حین گرسنگی (روزه)، هورمون انسولین که وظیفه اصلی آن سوخت و ساز قند در بدن است، قند را از جریان خون به سوی کبد و عضلات هدایت می کند تا بدن مجبور به استفاده از چربی شود که اتفاق بسیار خوبی برای کمک به سوخت و ساز چربی در بدن است. در نقطه مقابل، پر خوری و خوردن به دفعات زیاد باعث می شود سلول ها کم نسبت به این اثر بسیار مفید انسولین، مقاوم شوند و روند سوزاندن چربی ها در بدن با خطر مواجه شود. این چربی ها در بروز بیماری های قلبی و نیز افزایش خطر ابتلا به سرطان تاثیر مستقیم دارد. دومین اثر ورزش حین روزه داری به تاثیر آن بر روند ساخت عضله، چربی، بهبود کیفیت استخوان سازی و فعالیت بدنی مربوط می شود. تحقیقات حاکی از آن است که ورزش هوازی مستمر و خواب مناسب کنار روزه بهترین روش تولید هورمون رشد در بدن است. به بیان دیگر، تحقیقات جدید حاکی از بروز آثار شگرف ورزش کردن با معده خالی است. ورزش با معده خالی به تولید هورمون هایی در سراسر بدن منجر می شود که سوخت چربی و حتی ساخت عضله را در پی دارد. نکته اساسی برای ورزش هنگام روزه، حفظ سطح شدت ورزش است. بهترین روش کنترل، بررسی نظم تنفس حین ورزش است. به بیان دیگر باید طوری ورزش کنید که همچنان بتوانید به راحتی صحبت کنید.

روزه اولی ها، ۲ روز درمیان ورزش کنید

مانند بزرگسالان فعالیت زیاد نوجوانان روزه دار در ماه رمضان، منجر به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز است، با این تفاوت که در نوجوانان و روزه اولی ها می تواند زمینه ساز سوء تغذیه خفیف یا شدید شود. توصیه می شود روزه اولی ها و نوجوانان پس از صرف افطار ورزش کنند چون از گرفتگی عضلات و بروز بیوست نیز پیشگیری می کند. از آنجا که بدن این افراد با این سیستم آشنایی ندارد بهتر است، فعالیت های ورزشی را ۲ روز در میان انجام دهند، تا ضمن انجام استراحت کافی فرصت مناسبی برای بازسازی منابع انرژی برای بدن فراهم شود.

نکاتی برای تامین آب بدن

نوشیدن آب معمولی سبب نفخ، افزایش تشنگی، عدم احساس کم آبی در بدن و تحریک ادرار می شود بنابراین ذخیره آب در بدن کافی به نظر نمی رسد. سعی کنید به جای نوشیدن آب در فاصله بین افطار تا سحر از سبزیجات و میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید زیرا این گروه از مواد غذایی آب را در خودشان نگه می دارند و به تدریج در طول روز آزاد می کنند. علاوه بر آن می توانید نوشیدنی ای درست کنید که دارای آب، کربوهیدرات و الکترولیت باشد. همچنین می توانید از ترکیب شربت تخم شربتی و خاکشیر در وعده سحر بهره مند شوید زیرا به دلیل جذب آب در دانه های خود باعث می شود در طول روز آب بدن را دیرتر از دست بدهد و کمتر تشنه شوید.

زمان مناسب ورزش کردن

هر زمان که راحت هستید ورزش کنید، زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی را دارید و ورزش لطمه ای به روزه شما نمی زند. شاید راحت تر باشید اگر ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید و قبل از خوردن سحری ورزش کنید. گروهی نیز ممکن است ترجیح دهند پس از وعده افطار ورزش کنند اما به یاد داشته باشید بلافاصله بعد از خوردن غذا نباید ورزش کرد، بلکه باید ۱/۵ تا ۳ ساعت بین صرف افطار و ورزش کردن فاصله باشد. پس به میزان انرژی خود 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.

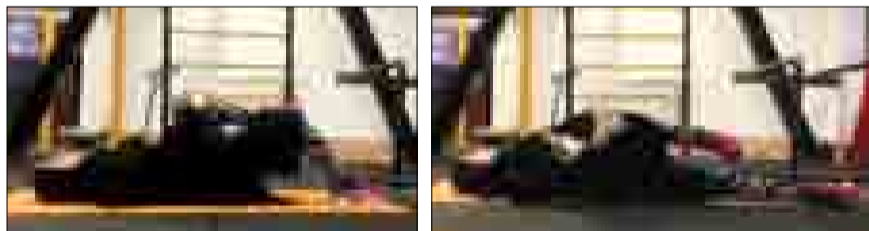
تمرین دوم

آغاز این تمرین، مشابه تمرین قبل است، با این تفاوت که زانوی پای مخالف خمیده است و دست ها را پشت زانوی پای راست قرار می دهید و به آرامی زانوی پای راست را صاف می کنید. تمرین را ۳ ست اجرا کنید و ۱۵ ثانیه مکث کنید. استراحت بین هر ست ۵ ثانیه باشد.



تمرین اول

دراز کشیده، زانوی پای راستان را داخل سینه بکشید، ۵ ثانیه مکث کنید، به آرامی زانو را به سمت چپ بچرخانید و ۱۰ ثانیه مکث کنید. ۳ ست تمرین را برای هر دو پا اجرا کنید. توجه داشته باشید زانوی پای مخالف باید صاف باشد. استراحت بین هر ست ۵ ثانیه است.



تمرین چهارم

مشابه تصویر به صورت طاقباز دراز بکشید و لگن تان را بالا بیاورید. وضعیت را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ کنید. ۱۰ ثانیه استراحت کرده و تمرین را ۳ مرتبه دیگر تکرار کنید.



تمرین سوم

در حالت خوابیده، مچ پای راستان را روی زانو چپ بگذارید. با دو دست، پشت زانوی چپتان را بگیرید و به آرامی داخل سینه بکشید. ۱۰ ثانیه مکث کرده و ۳ ست تمرین را تکرار کنید. استراحت بین هر ست ۵ ثانیه باشد.



تمرین ششم

زانوها را ۹۰ درجه خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. تلاش کنید تنه تان را حدود ۴۵ درجه بالا بیاورید و همراه کنترل وزن، تنه تان را به آرامی به وضعیت شروع بازگردانید. تمرین را با ۱۵ تکرار و در ۳ ست اجرا کنید. استراحت بین هر ست ۳۰ ثانیه باشد.



تمرین پنجم

مانند تصویر در وضعیت شنا قرار بگیرید و شکمتان را داخل بپرید و عضلات سرینی تان را منقبض کنید. لگن را در وضعیت طبیعی نگه دارید و به آرامی با خم کردن آرنج به زمین نزدیک شوید و با باز کردن آرنج ها و انقباض عضلات سینه ای، بدن را به حالت اولیه برگردانید. اجازه ندهید سر به جلو متمایل شود. تمرین را با ۱۰ تکرار و در ۳ ست اجرا کنید. استراحت بین هر ست ۳۰ ثانیه باشد.

