

بهترین زمان برای ورزش در ماه رمضان

یک کارشناس ورزش در خصوص بهترین زمان برای ورزش کردن گفت: در ماه مبارک رمضان بهترین زمان برای فعالیت ورزشی برای ورزشکاران مبتدی دو تا سه ساعت بعد از افطار است.

www.Naeiniha-Qom.com

یک کارشناس ورزش در خصوص بهترین زمان برای ورزش کردن گفت: در ماه مبارک رمضان بهترین زمان برای فعالیت ورزشی برای ورزشکاران مبتدی دو تا سه ساعت بعد از افطار است.

شهاب بهرامی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: بهتر است ورزشکاران در زمان افطار مایعات و قند را با حجم کم مصرف کنند و دو تا سه ساعت پس از صرف افطار به ورزش بپردازند و پس از آن شام را صرف کنند.

بهرامی ادامه داد: البته زمان ورزش به توانایی بدنی ورزشکاران و سطح حرفه‌ای بودن آنها نیز ارتباط دارد، چرا که ورزشکاران با سطح چربی زیرپوستی مناسب و توان بدنی بالا می‌توانند یک ساعت قبل از افطار نیز ورزش کنند و در هنگام افطار مقدار آب از دست رفته بدن را سریعاً جبران کنند.

وی ادامه داد: البته به ورزشکاران حرفه‌ای که در طول روز دو نوبت ورزش می‌کنند توصیه می‌شود با توجه به شرایط خاص ماه مبارک رمضان، در این ماه حجم ورزش خود را اندکی کاهش دهند و در یک نوبت به صورت تخصصی در زمانی که قدرت بدنی و انرژی ذخیره شده لازم دارند به فعالیت ورزشی بپردازند.

مدیر تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه با تاکید بر رعایت فاصله بین افطار تا شام گفت: متأسفانه بسیاری از خانواده‌های ایرانی افطار و شام را در زمان نزدیک به هم و حتی گاهی در یک زمان صرف می‌کنند و متأسفانه این مساله به علت کم شدن حجم معده در طول روز مشکلات گوارشی را برای آنها به وجود می‌آورد.

وی افزود: بهتر است یک فاصله زمانی مناسب را بین زمان صرف افطار و شام تعریف کنند، تا بدن در این شرایط برای صرف شام آماده شود.

این دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی با تاکید بر نقش سحر یادآور شد: وعده سحر به هیچ وجه نباید در ماه مبارک رمضان نه تنها برای ورزشکاران بلکه برای تمام روزه‌داران ترک شود، چراکه این مساله عواقب بسیار خطرناکی را در پی دارد.

بهرامی ادامه داد: باید توجه داشت که بدن انسان حتی در زمانی که فعالیت خاصی نمی‌کند در بخش‌های گردش خون و اعصاب در حال فعالیت است و این فعالیت‌ها نیازمند مصرف انرژی است که می‌بایست در زمان مصرف سحر تامین شود و عدم مصرف سحر باعث می‌شود بدن انسان بیش از 20 ساعت انرژی کسب نکند.

وی یادآور شد: در این زمان تمامی ذخایر قند بدن و انرژی بدن تخلیه می‌شوند و این مساله ممکن است در طول چند روز عواقب بسیار بدی را برای انسان به وجود آورد.