

ورزش مناسب برای زنان در ماه رمضان

بهترین ورزش برای بانوان در ماه رمضان با توجه به رده سنی مشخص شده است که در ادامه می توانید بخوانید:

رده سنی 20 تا 35 سال

- نوع ورزش: همانند روزهای عادی، تمرین با وزنه، تمرینات کاردیو، بازیهای رقابتی و [یوگا](#).
- تعداد دفعات ورزش در هفته: در صورت امکان از الگویی مشابه روزهای عادی پیروی کنید که در حالت ایده آل، حداقل 5 بار در هفته است.
- مدت زمان: حدود 30 تا 45 دقیقه ورزش برای سوزاندن موثر چربی به جای توده خالص عضلانی.
- بهترین زمان: برای تمرین با وزنه، یک ساعت بعد از افطار است. هرگز در حال روزه، با وزنه تمرین انجام ندهید. انجام تمرین با وزنه در طول ساعات روزه داری می تواند باعث تجزیه عضلانی بیش از حد توده خالص عضلانی شود و ممکن است باعث افزایش قابل توجه هورمون کاتابولیک کورتیزول شود و باعث کم آبی بدن گردد. جلسه ی تمرین با وزنه باید یک تمرین 30 دقیقه ای کوتاه اما شدید باشد.

برای کاردیو، بهترین زمان برای حداکثر چربی سوزی، قبل از سحر است. این زمان، مفیدترین زمان است. اگر برای شما مناسب نیست، بهترین زمان بعدی، پس از یک [افطار](#) سبک می باشد.

بانوان با شرایط سلامتی خاص

برای تمام گروه های سنی، نوع و فرکانس تمرین به این بستگی دارد که آیا فرد از یک بیماری حاد رنج می برد یا یک بیماری مزمن. در مورد یک بیماری حاد، از تمام انواع ورزش ها اجتناب کنید. در مورد بیماری های مزمن، زمان بندی و الگوی غذایی تان را اصلاح کرده و از وعده های سنگین و چرب اجتناب کنید.

رده سنی 35 تا 55 سال

- **نوع ورزش:** برای بانوان در این گروه سنی، ورزش در فضای بسته می تواند شامل شنا، تردمیل و تمرین سبک با وزنه باشد. ورزش فضای باز ساده نیز می تواند شامل پیاده روی تند، دویدن سبک، ورزش های سبک مانند تنیس، والیبال، بسکتبال و غیره باشد.
- **تعداد دفعات ورزش در هفته:** در صورت امکان از الگویی مشابه روزهای عادی پیروی کنید که در حالت ایده آل، 5 بار در هفته است.
- **مدت زمان:** حدود 30 تا 45 دقیقه ورزش برای سوزاندن موثر چربی بجای توده خالص عضلانی.
- **بهترین زمان در طول روز:** بهترین زمان برای ورزش کردن، 30 دقیقه قبل از سحر یا 2 تا 3 ساعت بعد از افطار است. از تمرین کردن قبل از افطار اجتناب کنید زیرا شما در این زمان، به احتمال زیاد دارای سطوح قند خون پایین هستید که می تواند باعث سرگیجه، حالت تهوع و سطوح پایین انرژی شود. تمرین کردن در حال روزه داری، به احتمال بیشتری به تجزیه عضله، بجای کربوهیدرات و چربی برای تولید انرژی منجر می شود.

بانوان با شرایط سلامتی خاص

برای تمام گروه های سنی، نوع و فرکانس تمرین به این بستگی دارد که آیا فرد از یک بیماری حاد رنج می برد یا یک بیماری مزمن. در مورد یک بیماری حاد، از تمام انواع ورزش ها اجتناب کنید. در مورد بیماری های مزمن، زمان بندی و الگوی غذایی تان را اصلاح کرده و از وعده های چرب و سنگین اجتناب کنید. شما همچنین می توانید تمرینات ملایم فضای بسته و فضای باز ذکر شده در بالا را دنبال کنید.