

## چگونه و کجا ورزش کنیم؟

روزهایی که هوا آلوده است، ورزش کردن در فضای بسته (مثل سالن‌های ورزشی) بهتر از ورزش در فضای باز (مثل زمین‌های فوتبال) است. صبح‌ها هم معمولاً هوا بهتر از دیگر ساعت‌های روز است. زیرا هنوز بیشتر خودروها وارد خیابان نشده‌اند و در ترافیک دود آن‌ها آلودگی زیادی تولید نکرده است.

اگر در فضای باز ورزش می‌کنیم، بهترین راه این است که در فضاهای سبز - مثل پارک‌ها - تمرین کنیم و تا می‌توانیم دور از خیابان و محلی باشیم که خودروها آنجا را آلوده کرده‌اند.

مهدی زارعی

جهان ورزش

ورزش کنیم یا نکنیم؟! این سوالی است که امکان دارد با توجه به شرایط هوا برای شما هم پیش آمده باشد. در نیمه اول سال و فصل‌های گرم، در بیشتر نقاط ایران با مشکل ریزگردها و گرد و غباری روبه‌رو هستیم که باعث آلودگی هوا می‌شود. در نیمه دوم و فصل‌های سرد پاییز و زمستان هم این بار آلودگی هوا در اثر دود خودروها به شکلی دیگر باعث می‌شود که امکان فعالیت را از دست بدهیم. پس چه زمانی ورزش کنیم؟ شاید خود شما هم بارها خواسته‌اید در جایی مشغول ورزش شوید یا در باشگاهی ثبت نام کنید، اما پدر و مادران اجازه نداده‌اند و گفته‌اند: «هوا کثیف است. هر وقت هوا تمیز شد، برو باشگاه.» ببینیم در این شرایط چه کار باید بکنیم؟

در حضور ریزگردها و هوای آلوده چطور ورزش کنیم؟

## نفس کشیدن درست

خیلی از ما روش درست نفس کشیدن را بلد نیستیم. حتی شاید پدر و مادرمان نیز در نفس کشیدن مشکل داشته باشند. پس باید به خوبی آن‌ها را آموزش دهیم. باید عادت کنیم که هوا را از بینی به داخل بدن خود بفرستیم و با دهان هوا را بیرون بدهیم. مخصوصاً این کار را هنگام ورزش به درستی باید انجام دهیم. اگر دهان هنگام ورزش باز باشد، تمام ذرات ریز هوا مستقیماً از راه دهان و گلو وارد بدنمان می‌شوند. اما اگر از راه بینی نفس بکشیم، بینی بسیاری از ذرات را جذب می‌کند و اجازه نمی‌دهد که وارد بدن شوند. به همین خاطر حتماً باید نفس کشیدن را تمرین کنیم.

# نفس بکشیم یا نکشیم!



## تمرین نفس کشیدن

هر قدر هوای بیشتری را از راه بینی وارد بدن خود کنید، سینه‌هایتان جلوتر می‌آیند و شکمتان بیشتر داخل می‌رود. چقدر می‌توانید خودتان را در این حالت نگه دارید؟ حالا در حالی که دهانتان باز است، به آرامی هوایی را که در شش‌هایتان نگه داشته‌اید بیرون بفرستید. باز هم این کار را تکرار کنید. با دهان بسته هر قدر می‌توانید هوا را به داخل بدن بفرستید (حتماً می‌دانید که این کار را «دم» می‌گویند و بیرون فرستادن هوا را «بازدم»).

در شرایط عادی، هنگام خواندن کتاب، نشستن جلوی تلویزیون و رایانه و دیگر فعالیت‌های روزانه می‌توانید نفس کشیدن را تمرین کنید. وقتی به خوبی عادت کردید، نفس کشیدن شما هنگام ورزش هم درست خواهد شد. هر چه درست‌تر تنفس کنید، میزان هوایی که وارد بدنتان می‌شود، بیشتر خواهد بود و به این ترتیب دیرتر از نفس می‌افتید و خسته می‌شوید.

## چه غذاها و نوشیدنی‌هایی بخوریم؟

یک ماده بسیار مفید برای بدن انسان «آنتی‌اکسیدان» است که می‌تواند مواد سمی را از بین ببرد. بهترین کار این است که از مواد دارای آنتی‌اکسیدان زیاد استفاده کنیم. این مواد می‌توانند با سم‌های آلودگی هوا مبارزه و آن‌ها را نابود کنند. در تابستان میوه‌هایی مثل هلو، زردآلو، گیلاس و طالبی که آنتی‌اکسیدان بدن را تأمین می‌کنند، بسیار مفید هستند. در فصل‌های سرد سال هم بهتر است انار و کیوی بخوریم. سبزی‌هایی که برگ دارند (مثل کاهو، اسفناج و کلم بروکلی) نیز می‌توانند کمک فراوانی به بدن ما کنند. البته نباید خوردن تخم مرغ، گوشت و غلات (مثل لوبیا و عدس و نخود و...) را فراموش کنیم. خوردن شیر هم اهمیت فراوانی برای بدن ما دارد. در کنار شیر هم می‌توانیم از آب‌میوه‌های طبیعی استفاده کنیم. فراموش نکنیم که تمام این مواد باید در طول روز و در وعده‌های غذایی روزانه مصرف شوند. اما اگر قبل از ورزش کردن این مواد را مصرف کنیم، با دل درد روبه‌رو می‌شویم و حتی ممکن است حالمان بد شود.

هنگام ورزش تنها باید از آب استفاده کنیم. ذرات ریز معلق در هوا (مثل گرد و غبار) به راحتی می‌توانند وارد دهان و گلوی ما شوند و ما را دچار گرفتگی گلو یا گلودرد کنند. نوشیدن مایعات باعث می‌شود که این ذرات همراه با آب به معده ما وارد و از بدن خارج شوند. پس به هیچ عنوان نوشیدن مایعات را از یاد نبرید.

حتی اگر هوا تمیز هم بود، بدن شما هنگام ورزش به آب نیاز دارد تا جایگزین آبی شود که به صورت عرق از بدنتان بیرون می‌رود. نوشیدن آب باعث می‌شود که دیرتر احساس خستگی کنید.

