

ورزش در هوای سرد



سخن آخر

ورزش در هوای سرد چالش های منحصر به فردی را برای ورزشکاران ایجاد می کند، اما با آمادگی و اقدامات احتیاطی مناسب، می تواند به تجربه ای ایمن و مفید تبدیل شود. ورزشکاران با پوشیدن لباس چند لایه، گرم کردن کافی قبل از شروع ورزش، هیدراته ماندن و توجه به شرایط محیطی می توانند به تمرینات موثر ادامه دهند و سلامت جسمی و روانی خود را در ماه های سرد سال حفظ کنند.

تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی

۶

علاوه بر ملاحظات جسمانی، ورزشکاران هنگام ورزش در هوای سرد باید به سلامت روحی و روانی خود نیز توجه داشته باشند. ماه های زمستان می تواند اختلال عاطفی فصلی (Seasonal affective disorder, SAD) را برای برخی افراد ایجاد کند. مطالعات نشان داده است که ورزش منظم به کاهش علائم SAD کمک می کند و آن را به ابزاری مهم برای حفظ سلامت روان در ماه های سردتر تبدیل می کند.



۵

تنفس در هوای سرد می تواند برای ورزشکاران چالش برانگیز باشد، زیرا می تواند باعث تحریک ریه ها شود. استفاده از ماسک یا پارچه جلوی بینی و دهان می تواند به گرم کردن و مرطوب کردن هوای ورودی به ریه ها کمک کند، تحریک سینوس ها را به حداقل برساند و باعث سهولت در کار سیستم تنفسی شود. ورزشکاران مبتلا به آسم یا سایر مشکلات تنفسی باید اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهند و برای توصیه های خاص با یک پزشک متخصص مشورت کنند



۲

گرم کردن مناسب برای ورزشکارانی که در هوای سرد ورزش می کنند بسیار مهم است. ماهیچه های سرد بیشتر مستعد آسیب هستند، بنابراین صرف زمان اضافی برای گرم کردن و کشش برای جلوگیری از کشیدگی تاندونها و گرفتگی عضلات ضروری است. بعد از تمرین، یک روال سرد کردن کامل برای کاهش تدریجی ضربان قلب و جلوگیری از هیپوترمی بعد از ورزش به همان اندازه مهم است.

۳

ورزشکاران باید به عامل سرمای باد توجه کنند، زیرا می تواند به طور قابل توجهی بر توانایی بدن در تنظیم دما تأثیر بگذارد. تنظیم لباس و شدت تمرین بر اساس سرمای باد برای جلوگیری از هیپوترمی یا سرمازدگی بسیار مهم است.

۴

هیدراتاسیون یکی دیگر از عوامل مهم در طول تمرینات در هوای سرد است. ورزشکاران ممکن است در سرما احساس تشنگی نکنند، اما هیدراته ماندن مناسب به اندازه دمای هوا مهم است. کم آبی می تواند عملکرد را مختل کند و خطر آسیب های ناشی از سرما را افزایش دهد.

۱

پوشیدن لباس مناسب

یکی از مهم ترین ملاحظات ورزشکارانی که در هوای سرد ورزش می کنند، لباس مناسب است. پوشیدن لباس لایه لایه برای گرم و راحت ماندن در طول تمرین ضروری است. یک لایه پایه ضد رطوبت به جذب عرق کمک می کند، یک لایه عایق گرما را فراهم می کند و یک لایه بیرونی ضد باد و ضد آب در برابر عناصر محیطی بدن را محافظت می کند. علاوه بر این، پوشیدن سرپوش مناسب، دستکش و جوراب گرم برای حفظ گرمای بدن و محافظت از اندام ها و کفش مناسب برای جلوگیری از لغزش و افتادن روی سطوح یخی یا برفی ضروری است.

