

Prof.Dr.Osman Tuğrul Eren

Şişli Etfal Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği

SBU Sporcu Sağlığı Çalışmaları Atletik Performans Merkezi

Ramazanda egzersiz yapılabilir mi ?

Ramazanda egzersiz yapılabilir. Oruç ve egzersiz birkaç ipucu ile birlikte pekala gidebilir. Yüksek performans isteyen sporlar alışık sporcularda, uzman kontrolünde, iftar ve sahur arasında uygun diet ile yapılabilir.

Ramazanda egzersiz için en iyi zaman iftardan evvelki 1 saattir, çünkü orucun kısa süre sonra açılacağını bilmek size ekstra motivasyon ve kendinizi biraz daha zorlamak için fırsat olabilir. Vücudun yağ yakma mekanizması egzersiz ve oruç ile ortak çalıştığı için bu dönem yağ yakmak için idealdir. Kilo kontrolü yapılabilir. Aynı zamanda bu dönem antioksidan evredir. Bu evrede sporlar daha çok yürüme, bisiklet ve hafif koşmalar şeklinde olmalıdır.

Eğer bu zaman açısından mümkün olmaz ise veya daha yüksek performans isteyen sporlar yapılacaksa iftardan birkaç saat sonra yapmak daha doğru olacaktır. Teravi namaz vakti belki de en uygun zamandır. Bu zaman diliminde besinlerin bazıları emilmiş olup gerekli enerji buradan sağlanabilir. İftardan önce veya sonra yapılınsın 1 saat egzersiz yapılabilir. Öğlen ve sıcakta egzersiz yapılmamalıdır. Oruç zamanı ilk defa spora başlamak için veya limitlerinizi zorlamanız için uygun bir dönem olmayabilir, zira iftardan hemen sonra vücut sindirime yoğunlaşacağı egzersiz kalbi yorabilir, Fiziksel durumunuzu korumanız uygun olacaktır.

Ramazanda egzersize doğru beslenme mutlaka eşlik etmelidir. Sebzeler çok önemlidir, meyvede az miktarda tüketilmelidir. Protein iftarda mutlaka alınmalıdır. Et,yumurta veya bitkisel proteinler fasülye tüketilebilir. Sebze ve et çorbası sıvı kaynağı da olduğundan tercih edilmelidir. İftara 2 bardak su ile başlanırsa fazla yeme önlenir. Karbonhidratlar enerji için sahurda tercih edilmelidir.

