

دانستنی‌های ورزش در هوای گرم تابستان



به علت هدر رفتن بخش زیادی از آب و املاح بدن در هوای گرم فصل تابستان، چگونگی ورزش کردن در این فصل بسیار اهمیت دارد، جهت پیشگیری از آسیب‌های احتمالی و لذت از ورزش در روزهای گرم تابستان بایستی به نکات ذیل توجه کرد :

۱. تمرینات ورزشی هوازی نظیر پیاده‌روی، دویدن، بازی تنیس، دوچرخه‌سواری و شنا از جمله ورزش‌های هوازی مناسب فصل تابستان اند .

۲. لباس‌های سبک، آزاد، نخی و با رنگ روشن جهت ورزش و پیاده‌روی انتخاب کنید .

۳. قبل از خروج از منزل استفاده از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید؛ چرا که شما را در برابر اشعه ماوراءبنفش خورشید محافظت خواهد کرد. هنگام پیاده روی علاوه بر کرم‌های ضد آفتاب می‌توانید از کلاه لبه‌دار نیز استفاده کنید.

۴. برای جلوگیری از آسیب‌های چشمی ناشی از نور آفتاب حتما از عینک آفتابی استاندارد استفاده کنید .

۵. کفش‌های راحت، اندازه و بنددار بپوشید که مانع وارد آمدن ضربه به پا شود و همچنین استفاده از جوراب‌های نخی باعث جذب عرق پا خواهد شد.

۶. توجه داشته باشید پیش از تشنگی، مایعات مصرف کنید و بدانید تشنگی، سردرد، ضعف، گیجی، تند شدن ریتم تنفس، گرفتگی عضلات و تهوع از علائم کم‌آبی و گرمازدگی است، در صورت مشاهده این علائم به سایه بروید، در معرض هوای خنک قرار بگیرید، دراز کشیده و پاهایتان را بالا بیاورید و چند جرعه آب بنوشید.