

# ممارسة الرياضة في رمضان ☑️ إستراتيجيات ونصائح



الأحد 24 مارس 2024 09:13 م

قالت جينيفر ديكس -المدربة الرياضية في قسم الطب الرياضي لدى كليفلاند كلينك في الولايات المتحدة- إن هناك عددًا من المعايير التي يمكن للصائمين تطبيقها في رمضان لممارسة الرياضة بأمان ☑️ وتسلط ديكس الضوء على إرشادات يمكنها مساعدة كل من يرغب في المحافظة على تمارينهم الرياضية خلال شهر رمضان، وفقًا لـ "الجزيرة".

## 1- تناول أغذية متوازنة

أوضحت ديكس أنه من الأهمية بمكان عدم تفويت وجبة السحور، والحرص على تناول وجبات متوازنة ☑️ ويجب أن تشمل وجبتا السحور والإفطار على الكربوهيدرات المعقدة (مثل: الخبز الأسمر) والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية ☑️ وأكدت ديكس ضرورة التركيز على الأغذية التي تساهم في ترطيب الجسم في أوقات الوجبات، وقالت "يجب تجنب الأطعمة المالحة وإدراج الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء في الوجبات؛ مثل: الفاكهة كالبطيخ والتفاح والكمثرى، والخضروات؛ مثل: الخيار".

## 2- ترطيب الجسم بكفاءة

بيّنت ديكس أنه يتوجب على الأفراد شرب المزيد من السوائل أكثر من العادة، وذلك لتجنب الجفاف خلال اليوم، واقترحت تناول ما يصل إلى لتر من الماء في الصباح مع السحور ☑️ بالإضافة إلى الماء، يعدّ الحليب والفاواكه من الخيارات الجيدة ☑️ أما المشروبات الغنية بالكافيين؛ مثل: الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، فهي مدرات للبول ويجب تجنبها قدر الإمكان ☑️

## 3- المحافظة على برودة الجسم

وأشارت ديكس إلى أنه يجب أخذ حمام بارد في أقرب فرصة ممكنة بعد الانتهاء من التمرين، وقالت "من الجيد أخذ بعض الملابس الإضافية كذلك لتبديل الملابس مباشرة بعد التمارين الرياضية، عوضا عن البقاء في ملابس التمرين، التي تلتصق بالجسم وتحتفظ بالحرارة". ينصح الأطباء وخبراء الصحة بأهمية ممارسة الرياضة بصفة عامة وأيضًا في شهر رمضان، مع أهمية الالتزام ببعض الضوابط لتفادي الآثار الجانبية للإجهاد البدني الناتج عن الرياضة في الشهر الكريم ☑️ وإليك بعض النصائح المهمة للأشخاص الذين يرغبون في ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان:

## نصائح لممارسة الرياضة في رمضان

### 1. اختيار الوقت المناسب

حاول ممارسة الرياضة في الوقت المناسب، وهو قبل وقت الإفطار أو بعد وقت السحور ☑️ يفضل تجنب ممارسة التمارين المرهقة والشاقة أثناء ساعات الصيام الطويلة ☑️

### 2. التمارين الخفيفة

اختر تمارين خفيفة إلى متوسطة الشدة خلال شهر رمضان ☑️ يمكنك ممارسة التمارين المناسبة مثل المشي السريع، والتمارين الخفيفة في المنزل ☑️

### 3. الاحماء والتمدد

قبل بدء التمرين، قم بجلسة إحماء لتسخين العضلات وتحسين المرونة بعد الانتهاء، قم بتمارين التمدد لتقوية العضلات وتجنب الإصابات والوقاية من الإجهاد

### 4. راقب حالة الجسد

راقب حالة الجسد، وتحقق من أي تعب أو إرهاق غير طبيعي إذا شعرت بأي ضيق في التنفس أو زيادة في ضربات القلب، فتوقف عن ممارسة الرياضة فورًا واستشر الطبيب إذا استمرت الأعراض

### 5. الترطيب الجيد

تأكد من الحفاظ على الترطيب الجيد خلال فترة الصيام وبعدها شرب الكميات الكافية من الماء والسوائل في السحور والإفطار لتعويض السوائل المفقودة أثناء التمرين

### 6. التغذية السليمة

حافظ على تناول وجبة سحور متوازنة ومغذية تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة، البروتين، والألياف يمكن أن تساعد هذه العناصر الغذائية على الحفاظ على مستوى الطاقة والشعور بالشبع خلال فترة الصيام

### 7. الراحة والنوم

حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة وتأكد من أن جسمك يحصل على الراحة اللازمة بين التمرين ووقت الصيام للتعافي والتجدد

## أهمية التشاور مع الطبيب

من الأهمية بمكان أن تستمع إلى جسمك وتتعامل معه برفق خلال رمضان إذا كنت تشعر بأي عوارض غير طبيعية أو غير مريحة، يُنصح بالتوقف عن ممارسة الرياضة والتشاور مع الطبيب إذا استمرت الأعراض