

الرياضة وشهر رمضان: هل يتوافقان؟

الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية على معدة فارغة، من دون أي ماء وحرمان النوم خلال أيام الصيف الطويلة قد يبدو أمر مجنون. ولكن في جميع أنحاء العالم، العديد من المسلمين يختارون القيام بذلك.

وسط الآراء المتضاربة حول هذه المسألة، هنا بعض النصائح التي وضعها خبراء اللياقة البدنية لهذا الموضوع.

هل يجب عليك ممارسة الرياضة؟

ليس هناك جواب صحيح أو خاطئ. ذلك يعتمد إلى حد كبير على كيف تشعر وتناغم جسمك. استخدم "الحس السليم" والمنطق في هذه الحالات.

إذا كنت حقا تصارع مع الصيام، ربما كان من الأفضل أن تؤجل رحلتك إلى الصالة الرياضية. مع ذلك، إذا كنت يوما تشعر بالحيوية وبحالة تأهب، اذهب لممارسة الرياضة! (ولكن لا تفرط في ذلك.) القيام ببعض التمارين الخفيفة عند الصيام شيء جيد - انه يحافظ على نظام العمل والدورة الدموية.

في أي وقت من اليوم يجب أن تمارس الرياضة؟

هذا يعتمد إلى حد كبير على روتينك اليومي. يمكنك الذهاب لنزهة أو المشي السريع قبل الإفطار. أو، بمجرد أن تكون قد تناولت الإفطار، يمكنك الذهاب لممارسة التمارين الشاقة مثل لعب كرة القدم أو كرة السلة، طالما كنت بالفعل قد استعدت مستوى المياه ومستويات الجلوكوز في جسمك.

من المهم معرفة ما يناسبك من تمارين. قد تجد أنك تقوم بتمارين جيدة عند القيام بتدريب الأوزان على معدة فارغة، أو قد تشعر بالنشاط الرياضي بعد وجبة الإفطار.

ابقي تدريباتك قصيرة، حوالي ٣٠ دقيقة - إلى حد أقصى ٦٠ دقيقة.

قم بتمارين القلب والأوعية الدموية الخفيفة - المشي أو ركوب الدراجة - للمساعدة في حرق السعرات الحرارية وتحسين القدرة على التحمل. التمارين التي تمد كامل الجسم تحسن المرونة وتزيل

السموم.

اشرب الكثير من الماء بين ساعات الإفطار والسحور. اشرب الماء مع ملح البحر أو ماء جوز الهند لزيادة الشوارد في الجسم، والتي هي ضرورية لوظائف القلب، الأعصاب، والعضلات.

لا تقم بتدريبات عالية الكثافة مثل الركض، القفز، أو رفع الأثقال. انها يمكن أن تسبب إصابات مشتركة أو عضلية، فتؤدي أيضا إلى مضاعفات مثل انخفاض ضغط الدم، نقص سكر الدم، والدوار.