الخليج

منوعات, محطات

24 مارس 2023 16:28 مساء

أفضل الأوقات لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان

ينصح مدربو اللياقة البدنية بضرورة ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان، لأن أداء النشاط البدني خلال الصوم يساعد الجسم على حرق المزيد من الدهون، وله تأثيرات إيجابية في بنية العضلات.

وأكدت المدربة الرياضية ماريان بعينو، أن ممارسة التمارين الرياضة أمر ضروري للجسم خلال شهر رمضان، ولا يجب تجاوزه ولو كان بالحد الأدنى، مشيرة إلى أن التوقف عن الرياضة في شهر رمضان، يزيد من الإحساس بالخمول، في حين أن المثابرة عليها تساعد في الحفاظ على الكتلة العضلية، وتحد من إمكانية زيادة الوزن، وتساعد على التخلص من السوائل والسموم المحتبسة في الجسم، وفق ما نشرت «سكاي نيوز عربية».

ولفتت إلى أن النشاطات الرياضية المحبذة ممارستها في شهر رمضان، يجب أن تكون خفيفة أو متوسطة الشدة، ولا تتطلب جهداً كبيراً كي لا تصل بالجسد إلى مرحلة الإنهاك، ومن هذه الرياضات المشي، ورفع الأثقال بوتيرة خفيفة، وركوب الدراجة الهوائية وغيرها من الرياضات التي تتماشى مع هذا النمط.

وأشارت إلى أن ممارسة الرياضة قبل الإفطار بمدة بسيطة تساعد على التخلص من السموم، وتزيد الشعور بالراحة، في حين أن ممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار بـ 3 ساعات تحفز عمليات الأيض وحرق الدهون.

وشددت بعينو، على أن المدة الزمنية المخصصة للرياضة في شهر رمضان يجب أن لا تزيد على 60 دقيقة يومياً.

من جانبها، قالت أخصائية التغذية تيما درويش، إن النشاط البدني للجسم خلال الصوم، يمكن أن تكون له تأثيرات إيجابية عميقة، لكنه يحتاج إلى التنظيم، حتى لا تنعكس مفاعيله سلباً على الجسم.

وأشارت إلى أنه يمكن للصائمين ممارسة رياضة المشي قبل ساعة من موعد الإفطار، وذلك لعدم تعريض أجسامهم للجفاف، ونقص الطاقة لوقت طويل.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©