

## تعرف إلى أنسب الأوقات لممارسة الرياضة في رمضان؟



إعداد - عهد النقي

يجمع المتخصصون وخبراء الرياضة على أن أفضل الأوقات لممارسة الرياضة في رمضان يكون في فترتين، قبل الإفطار بساعة إلى ساعة ونصف، بحيث ينتهي النشاط الرياضي قرب وقت الإفطار لسرعة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية والطاقة المفقودة.

والفترة الثانية، بعد الإفطار بثلاث إلى أربع ساعات، حيث يكون الجسم قد أتم عملية هضم الطعام براحة دون التعرض لمشكلات عسر الهضم، واختيار الفترة يتوقف على السن والحالة الصحية.

وبشكل عام ينصح بممارسة الرياضة في رمضان في أي وقت يشعر الصائم بالراحة والسعادة خلال ممارسته للرياضة وقدرته على الممارسة دون تعب يذكر.

ولا يُنصح لكبار السن والمصابين بحالات صحية خاصة كمرضى السكري، والضغط، والقلب بممارسة الرياضة في

رمضان، حيث يكون الجسم في نهاية اليوم الرمضاني منهكاً وفي قمة جفافه، بالمقابل لا يُوجد مانع من ممارسة الشباب ومن يتمتعون بصحة جيدة للرياضة في أجواء معتدلة بعيداً عن حرارة الجو الشديدة أو الرطوبة.

ويُفضل أن تكون ممارسة الرياضة في الأماكن المغلقة جيدة التهوية والتكييف لحماية الصائم من حرارة الجو وضربات الشمس، فالجو الحار يزيد من فقدان الجسم للسوائل وقابلية التعرض للجفاف، وتتم ممارسة الرياضة قبل الإفطار بمدة ساعة إلى ساعة ونصف، وأن لا تزيد فترة الممارسة عن ساعة حتى لا يصاب الصائم بالإجهاد الكبير، كما يجب أن تكون الرياضة خفيفة معتدلة الشدة كالمشي والهولة وركوب الدراجة، أو استخدام الأجهزة معتدلة السرعة والشدة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.