

ممارسة الرياضة في رمضان نصائح ضرورية



السبت 23 أبريل 2022 03:45 م

في شهر رمضان، يتغير نمط الحياة بالكامل بين ساعات الصيام الطويلة، ومواعيد الإفطار والسحور والنوم أمام هذا التقلبات الكثيرة فيه، من الطبيعي ألا تعود ممارسة الرياضة من الأولويات بالنسبة للصائم، خصوصاً أن الطاقة تنقصه في كثير من الأحيان حتى يمارس الرياضة بانتظام، كما اعتاد أن يفعل قبل هذا الشهر يمكن الاستمرار بممارسة الرياضة، بحسب مدرب الرياضة، لكن من الضروري اختيار نوع الرياضة المناسب والأوقات المناسبة لأن القدرات والطاقة تختلف تماماً في هذه الفترة

وتعتبر خسارة السوائل في الجسم من المشكلات الأساسية التي يمكن مواجهتها، باعتبار أن جسم الصائم يفقد الكثير من الماء طوال ساعات الصيام، خصوصاً حين يحل الشهر الكريم في فترة ترتفع فيها درجات الحرارة، وتزيد معدلات التعرق، كما يحصل حالياً، فيزيد من احتمال مواجهة مشكلة جفاف السوائل في الجسم

ويوضح مدرب الرياضة مروان غصوب أنه في مقابل نسبة 3 في المائة من معدل الماء الذي يخسره الجسم، يخسر نسبة 12 في المائة من العضلات، نظراً إلى العلاقة الوثيقة بينهما ففي مقابل الماء الذي يخسره، يخسر العضلات أيضاً، ما يجعله عرضة في شهر رمضان لخسارة معدلات العضلات في جسمه أيضاً

انطلاقاً من ذلك، لا يكون الهدف الأساسي في رمضان زيادة معدل العضلات من خلال الرياضة، بل الحفاظ على تلك الموجودة أصلاً يقول غصوب: "تتطلب زيادة معدلات العضلات في الجسم محصولاً أكبر من الوحدات الحرارية، ما لا يتأمن عادةً في شهر رمضان، إذ تكون الفترات المخصصة للأكل أقصر وبالتالي يكفي في هذه الفترة الحفاظ على معدل العضلات الموجود أصلاً، وعلى اللياقة البدنية التي تم تحقيقها".

وجبات خفيفة تساعدكم في خسارة الوزن

بالنسبة إلى الأشخاص الذين اعتادوا على ممارسة الرياضة يومياً، أو بمعدل 6 أيام في الأسبوع، يمكن الاستمرار بهذا النمط ومتابعة ممارسة الرياضة خلال هذه الأيام إنما ما لا يمكن الاستمرار به حكماً هو ممارسة الرياضة بالحدة نفسها، لأن الجسم لا يعود قادراً في شهر الصيام على توفير الطاقة اللازمة كما في الأيام العادية، فيعطي بنسبة 30 إلى 50 في المائة منها بحسب الهدف الذي يضعه الشخص لنفسه ويوضح غصوب أيضاً أن البعض قد يختار تقصير العدة المخصصة لممارسة الرياضة أما الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أصلاً بمعدلات أقل، أي بمعدل 3 مرات في الأسبوع، فيشعرون تلقائياً بالحاجة إلى التخفيف من حدة التمارين التي يمارسونها

قد تشكّل ممارسة الرياضة في ساعات الصيام خطراً على الصائم، بحسب غصوب، خصوصاً في أيام الحر حيث يزيد خطر التعرض لجفاف السوائل في الجسم، وبالتالي خسارة معدلات كبرى من العضلات تلقائياً أما الوقت الأنسب لممارسة الرياضة، فهو بعد الإفطار لأن ثمة حاجة إلى تغذية العضل قبل التمرين، بشرط أن تكون الوجبة خفيفة وقليلة الدهون، لأن الإكثار من تناول الدهون يزيد من صعوبة الحركة وممارسة الرياضة أيضاً، ويتعب الجسم عندها، ويكون الدم متجمعاً في المعدة لعملية الهضم من الضروري أيضاً الإكثار من شرب الماء والسوائل عامةً في وجبة الإفطار وقبل ممارسة الرياضة بشكل خاص، كون الماء من العناصر الأساسية التي يجب التركيز عليها