

# 8 نصائح عملية لممارسة الرياضة وأنت صائم في رمضان

الاثنين 27 مارس 2023 05:33 م

يستقبل المسلمون في جميع أنحاء العالم بداية شهر رمضان المبارك، المميز بأنه فترة من التأمل الروحي العميق والصوم الذي يمارس كل عام

وخلال الشهر الكريم، قد يكون من الصعب ممارسة الرياضة والحفاظ على نمط حياة صحي عندما لا تكون قادرًا على شرب الماء أو تناول الطعام من شروق الشمس إلى غروبها

لكن خبراء اللياقة يقولون إن هناك طرقًا يمكن من خلالها الحفاظ على نمط الحياة الطبيعي

وطلب من ثلاثة مدربين شخصيين مسلمين ممارسين مشاركة نصائحهم للحفاظ على لياقتهم خلال شهر رمضان، وفقًا لموقع إنديبنت

## اشرب في الصباح

إن شرب أكبر قدر ممكن من الماء بين الإفطار والسحور يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالجفاف أثناء النهار - خاصة إذا كنت تخطط لممارسة التمارين الرياضية في وقت ما، كما تقول صاني ساليك، المدربة الشخصية وسفيرة Bio-Synergy.

وتضيف: "عادة ما يكون لدي حوالي أربعة أكواب كبيرة من الماء قبل شروق الشمس مباشرة، للتأكد من أنني قد شربت الماء الكافي لليوم التالي".

## ابحث عن ساعتك الذهبية

يختلف الصيام من شخص لآخر، لذا فالأمر كله يتعلق بإيجاد وقت التمرين الأفضل لك

وتقول ساليك: "أنا شخصياً أتدرب في المساء، بعد عدة ساعات من إفطاري، لأن ذلك يعني أنه يمكنني شرب الماء وعدم القلق بشأن الجفاف".

وتقول سعاد غريب، صاحبة خدمة التدريب الشخصي للسيدات فقط، إن القيام بتمارينها الرياضية في وقت مبكر من اليوم يساعدها على الشعور بالنشاط خلال ساعات الظهيرة الصعبة، عندما يبدأ الجوع والإرهاق "التمرين قبل الإفطار يناسبني، لأنني شخصياً أشعر أن لدي المزيد من الطاقة إذا كنت أفعل ذلك أول شيء في الصباح".

## انضم إلى صالة ألعاب رياضية تعمل على مدار 24 ساعة

تقول ساليك: "تغلق معظم الصالات الرياضية في الساعة 10 مساءً، ولكن إذا انضممت إلى صالة رياضية تعمل على مدار 24 ساعة في شهر رمضان، فهذا يمنحك المرونة لممارسة الرياضة بعد الإفطار أو بين الصلاة، ويمكنك ممارسة الرياضة في المنزل بالطبع، لكنني أحب الخروج والعيش في محيط جديد".

## جرب تمارين القوة

إذا كنت من محبي تمارين HIIT، فمن المغري أن تلتزم بجدولك المعتاد، ولكن يُنصح بالتبديل إلى التدريبات غير المكثفة - مع عدد أقل من التمارين ووقت راحة أكبر

وتقول غريب: "أحب أن أخذ تدريباتي ببطء شديد خلال شهر رمضان، وعادة ما أختار ممارسة تمارين القوة بهذه الطريقة يمكنني الاستمرار في أيام الجزء العلوي من الجسم، لكنني لا أتدرب بطريقة أتعرق فيها كثيراً وأشعر بالعطش الأمر بطيء ومنضبط بالنسبة لي - لا يتعلق الأمر بتحطيم أفضل ما لدي".

## تناول وجبة سحور مشبعة

تنصح ساليك: "بالنسبة لي، يتضمن ذلك الكثير من الشوفان والمكسرات مع التمر والموز، لأن هذا سيمنحك طاقة بطيئة التحرير طوال اليوم وبيقيك ممتلئاً لفترة أطول".

## خصص وقتاً للتعافي

يحتاج كل نظام تدريبي إلى راحة مضمنة فيه - ولكن عندما تستيقظ مبكراً للصلاة وتخلد إلى النوم متأخراً خلال شهر رمضان، قد يكون من الصعب الحصول على النوم الذي تحتاجه "القيولة مهمة جداً للتعافي عادة ما أعود للنوم بعد صلاة الصباح وأخذ قيلولته صغيرة، ثم أمارس الرياضة في الساعة 9 صباحاً"، كما تقول ساليك

وتقول غريب: "الأمر كله يتعلق بأن تكون إستراتيجياً يمكن أن تشعر بالدوار حقاً في الأسبوع الأول، لذا احصل على قيلولته طاقة أكثر تواتراً خلال اليوم إذا استطعت".

## تمرّن، حتى لو كانت لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

إذا لم تكن لديك الطاقة للقيام بالتمرين لمدة 45 دقيقة، فما عليك سوى التفكير في أي نشاط لطيف يمكنك القيام به

وتقول نازيا خاتون، مدربة تحويل الجسم: "تمدد ومارس اليوغا واذهب في نزهة - أيًا كان نوع الحركة التي ترغب في القيام بها، فقط افعلها" وسيساعد ذلك صحتك العقلية، حيث أن الجلوس طوال اليوم - أو النوم - يمكن أن يجعلك تشعر بمزيد من الإرهاق والتعب".

وتضيف ساليك: "لا أتدرب لأكثر من ساعة، وهو أقل من المعتاد بالنسبة لي، وأنا أبقى تدريباتي سهلة للغاية خلال شهر رمضان".

## تناول الأطعمة التي تستمتع بها دون الاستغناء عن أي مجموعات غذائية

وشددت خاتون على أن "رمضان ليس الوقت المناسب لاتباع نظام غذائي" فإذا كنت تأكل باعتدال وتأخذ في الاعتبار كميات جيدة من الوجبات، فستجد نفسك تشعر بتحسن في كل يوم من أيام رمضان - ما سيرفع مستويات الطاقة لديك طوال فترة الصيام".