منوعات, محطات

27 مارس 2024 16:30 مساء

ما الأوقات الأفضل لممارسة الرياضة في رمضان؟

عند الحديث عن أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية في شهر رمضان، يتحمس الكثيرون للإجابة بأن الساعات الأخيرة ما قبل موعد الإفطار هي الخيار الأفضل، وذلك وفقاً للثقافة السائدة حول تقنيات التخلص من الوزن وأفضل الممارسات المتبعة لحرق الدهون، لكن يمكن تعميم هذه الفرضية؟

ممارسة الرياضة مفيدة جداً للصحة في رمضان، كما في غيره من أشهر السنة، ولكن يجب أن نفرق هنا بين نوع الرياضة الممارسة من حيث شدة الحمل البدني وتوقيت الممارسة، فإذا كانت الرياضة ذات شدة بدنية عالية جداً كجدول التدريب الخاص بالمحترفين، فيجب أن تمارس بعد الإفطار بنحو 3 ساعات، أما في أثناء فترة الصيام، فيفضل أن تمارس التمارين الرياضية التي تكون ذات شدة بدنية منخفضة أو متوسطة مثل رياضة المشي أو الجري هرولة بما لا يزيد معدل النبض على 70%.

وأفضل وقت لممارسة الرياضة أثناء الصيام، هو قبل الإفطار بنحو 40 دقيقة، ويكون زمنها من 30–40 دقيقة بحيث يكون الإفطار بعدها مباشرة، حتى لا يتعرض الجسم للجفاف بسبب استنفاد مخزون الطاقة والمياه، ولذلك لا ينصح بممارسة الرياضة في أثناء الصيام في النهار وفي درجات الحرارة العالية.

أم عن الرياضات التي يمكن ممارستها أثناء الصيام، فينصح بالرياضات ذات الشدة المتوسطة مثل الجري الخفيف أو

المشي أو السباحة، وهي رياضات كارديو، ولا ينصح برياضات المقاومة (القوة العضلية) لأنها تحتاج إلى مخزون طاقة عالية.

ويعد الصيام والرياضة فرصة لحرق الدهون المخزنة، إذ يعمل النشاط والحركة على تنشيط جميع عمليات الأكسدة وأنظمة إنتاج الطاقة في الجسم، مع مراعاة الشروط المذكورة آنفاً، وتزيد ممارسة الرياضة في رمضان من كفاءة عمل الكبد وتنشط عملية التمثيل الغذائي، كما ترفع كفاءة الجهاز العضلي، وتخلص الجسم من الشحوم، حيث تعمل الرياضة على زيادة كفاءة الجهاز الدوري الدموي، فيزيد من إنتاج عدد كرات الدم الحمراء وبالتالي تزيد كمية الهيموغلوبين التي تقوم بحمل ونقل الأكسجين. كما تزيد إنتاج عدد كرات الدم البيضاء، وبالتالي تزيد قدرة الجسم على الحماية والدفاع. وتزيد إنتاج الصفائح الدموية، ما يهيئ الجسم للتجلط السريع في حالة النزيف، وتعمل أيضاً على تقوية الجهاز المناعي، فتزيد من قدرة الجسم على مقاومة الكثير من الأمراض.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©