

10 نصائح لممارسة الرياضة بأمان في رمضان



ترجمة: حفصة جودة

من المفترض ألا تتوقف عن ممارسة الرياضة تمامًا في رمضان، فمع بعض نصائح الخبراء يمكنك ممارسة الرياضة بأمان وبشكل مستمر خلال أيام الصيام البالغة 30 يومًا، والخطوة الأهم في ذلك هي ألا تضغط على نفسك.

يجب أن ينصب تركيزك على 3 أشياء: الحفاظ على لياقتك، وخلق روتين رياضي آمن ومستمر والتركيز على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والمياه، إليك نصائح الخبراء حول ممارسة الرياضة بأمان في رمضان.

اكتشف الوقت المناسب لك

إن ممارسة الرياضة في وقت الصيام ليست أمرًا سهلاً، خاصة عندما يُضاف إليه الضغوط اليومية والجو الدافئ، لذا العثور على أفضل وقت سيكون مفتاحًا رئيسيًا في الحفاظ على روتينك الرياضي بأمان واستمرارية.

تنصح الطبيبة العامة دكتورة سيدة موجي قائلة: ”ممارسة الرياضة قبل الإفطار مباشرة أو بين الإفطار والسحور قبل بداية يوم الصيام التالي أفضل وقت لممارسة الرياضة، حيث يمكنك تناول الطعام والشرب بعد الرياضة وترطيب جسدك.“

ليكن هدفك الحفاظ على مستوى لياقتك بدلًا من البدء في نظام رياضي جديد ومكثف إذا لم تكن هذه الأوقات مناسبة لك فلا تقلق، جرب فقط ممارسة الرياضة عندما تستطيع ولا تخشَ تجربة روتين جديد بعض الشيء.“

ليكن هدفك الاستمرار

الوقت الآن ليس مناسبًا لمحاولة تحقيق هدف شخصي أفضل، حاول فقط الحفاظ على ما حققته بالفعل، تقول موجي: "إن ممارسة الرياضة في وقت الصباح تعد تحديًا ومن الضروري ممارستها بأمان، الأهم من ذلك أن تكون حساسًا وتستمع إلى جسدك."

ليكن هدفك الحفاظ على مستوى لياقتك بدلًا من البدء في نظام رياضي جديد ومكثف، هذا يعني أنك بحاجة إلى تعديل نظامك اليومي للحد من طول مدة التمرينات وكثافتها.

ضاعف كمية الترطيب بين الإفطار والسحور

احذر من نقص المياه، فهذا الأمر سيجعل ممارسة الرياضة أكثر صعوبة ويسبب لك الإعياء سريعًا، ولحسن الحظ هناك بعض النصائح التي تجعل الوقت الذي تتوقف فيه عن تناول المياه أكثر سهولة.

تقول موجي: "حافظ على رطوبتك جيدًا بين الإفطار والسحور، وليكن بجوارك دائمًا زجاجة مياه لتتناول منها بانتظام، سيضمن ذلك حصولك على ترطيب جيد قبل بداية صيام اليوم التالي."

التراجع عدة خطوات عن روتينك السابق قد يكون السر في تمكنك من الحفاظ على استمرارية الرياضة أثناء الصيام.

من الجيد أيضًا أن تعلم أن الترطيب لا يأتي فقط عن طريق المياه، فتناول الفواكه والخضروات الغنية بالسوائل يساعدك على ترطيب جسدك وتجديده، من بين الخضروات والفواكه الغنية بالسوائل: البطيخ والبرتقال والتفاح والتوت والخيار والطماطم والسبانخ.

راقب العلامات التحذيرية للجفاف

إذا كنت ملتزمًا بترطيب جسدك جيدًا بين الإفطار والسحور، لكنك ما زلت تعاني من أعراض الجفاف فتوقف فورًا عن ممارسة الرياضة، من بين هذه الأعراض: الدوار والإعياء والبول الداكن والعطش الشديد والغثيان وتشنجات العضلات وسرعة ضربات القلب، تتضمن الأعراض الشديدة للجفاف: التشويش والضعف وفقدان الوعي، لكن هذه الأعراض تتطلب رعاية طبية سريعة.

لا تخشَ تقليل كثافة التمارين

من الصعب تبديل الروتين خاصة إذا كنت تسعى نحو هدف معين من ممارسة الرياضة، ومع ذلك فالتراجع عدة خطوات قد يكون السر في تمكنك من الحفاظ على استمرارية الرياضة في شهر رمضان.

تقول نسرين دالي مدربة نايجي: "لتكن حدة تمارينك وحجمها أقل بحوالي 30-40%، يمكنك الاستمرار في التدريب لكن من الأفضل التركيز على التدريبات الأقل كثافة ومحاولة الحفاظ على مستوى اللياقة."

لكن لا تقلق من ذلك فما زال بإمكانك تحقيق بعض التقدم، لكنه سيكون تقدم في مجال لياقتك بدلًا من التقدم في التدريبات نفسها، استغل الوقت للعمل على مهارة أو شيء ما تريد التحسن فيه لكن لا تخصص الوقت لذلك فقط، من بين هذه المهارات: الوثب أو تمارين الضغط أو التمارين الحركية.

ركز على تدريبات القوة

وفقًا لدالي، فإن رمضان قد يكون الوقت المناسب لإعطاء الأولوية لتمرين القوة بدلًا من تمارين القلب (الكارديو)، لأنها تساعد على إبطاء عملية فقدان العضلات أثناء الصيام.

"من الآمن ممارسة تمارين القوة، في الحقيقة إنها من أكثر طرق التدريب أمانًا خلال رمضان، ومن الأفضل ممارستها قبل الإفطار مباشرة، لكن الأمر يرجع لتفضيلك الشخصي، إذا قررت أن تمارسها بعد الإفطار فمن الأفضل أن تتناول إفطارًا خفيفًا، وتتناول الوجبة الرئيسية بعد ممارسة الرياضة حتى لا

تشعر بالتعب أثناء التدريب.

من الأفضل تجنب ممارسة الرياضة في درجات الحرارة المرتفعة أو تحت أشعة الشمس لفترة طويلة. تعرّف إلى مختلف أنواع تدريبات القوة والتي يمكنك ممارستها أثناء الصيام، لكن تجنب التمارين المرهقة وبالطبع لا تجرب شيئاً جديداً تماماً.

راقب مقدار التمارين القلبية التي تمارسها

بجانب قضاء المزيد من الوقت في ممارسة تمارين القوة، قلل من شدة وكثافة الركض، تقول دالي: "لا أنصح بممارسة تمارين القلب التي تستهلك أكثر من 60% من الجهد، فتمارين القلب تسبب المزيد من العطش بينما جسديك في حالة من الجفاف بالفعل، ابدأ رياضتك وتقدم فيها ببطء، خاصة إذا كنت تجرب شيئاً جديداً لأول مرة أثناء الصيام".

لذا ممارسة المشي والركض الخفيف قد تكون مناسبة ولا تتسبب في إرهاقك، وإذا كنت تمارس الرياضة في الهواء الطلق فاحذر من ممارستها بينما الجو دافئ، من الأفضل تجنب ممارسة الرياضة في درجات الحرارة المرتفعة أو تحت أشعة الشمس لفترة طويلة.

لا بأس في زيادة أيام الراحة

رمضان ليس الوقت المناسب لتجاوز حدودك البدنية، تقول دالي: "أنصح بزيادة أيام الراحة في الروتين الرياضي، قد أنصح بإضافة يوم أو اثنين إلى أيام الراحة، فمثلاً يمكنك التدريب يوم والراحة اليوم الذي يليه والاستمرار على ذلك طوال الشهر".

لكن تذكر رمضان هو وقت التفكير، فلا تغفل الجانب الروحي، إنها 30 يوماً فقط فتأكد من تحقيق أقصى استفادة روحية خلال الشهر الكريم.

تناول الأطعمة الغنية بالألياف والبروتين

تقول دكتورة التغذية كوثر هاشم إنه من الضروري أثناء الصيام الجمع بين الأطعمة الغنية بالألياف ومصادر البروتين عالية الجودة، فالأطعمة الغنية بالألياف بطيئة الهضم، كما أنها تطلق الطاقة ببطء أيضاً.

من بين الأطعمة الغنية بالألياف: النخالة والشوفان والحبوب والقمح كامل الحبة والذور والأرز البني والعدس والبطاطس بقشرها، والخضروات مثل الفاصوليا الخضراء ومعظم الفواكه ومن بينها الفواكه المجففة.

من الأفضل استخدام الأعشاب والتوابل والليمون لتعزيز النكهة في الطعام بدلاً من الملح.

تقول هاشم: "إن المزج بين هذه الأطعمة ومصادر البروتين عالية الجودة مثل الحليب والزبادي والفاصولياء والسمك واللحوم، سيضمن مستوى ثابتاً من الجلوكوز في الدم وبالتالي الشعور بجوع أقل حتى اليوم التالي".

"من الضروري أيضاً تناول وجبة السحور للشعور بالامتلاء أطول وقت ممكن، فوجبة السحور تمدك بالطاقة والترطيب اللازم لصيام اليوم التالي، احرص أيضاً أن تضم الوجبة أطعمة غنية بالألياف لإطلاق الطاقة ببطء، بينما يساعدك إضافة البروتين على كبح الشعور بالجوع، أما إذا كنت لا تستطيع الاستيقاظ وقت السحور فمن الأفضل تناول وجبة خفيفة متوازنة قبل النوم".

تجنب الإفراط في الملح والكافيين والأطعمة التي تسبب العطش الشديد

هناك بعض الأطعمة التي تزيد من الشعور بالعطش أكثر من غيرها، ولسوء الحظ فهي من ألد الأطعمة

وأكثرها انتشارًا في الحياة اليومية: الملح والكافيين، تنصح هاشم بالابتعاد عن كل الأشياء التي من شأنها التأثير على شعورك بالعطش أثناء الصيام.

الملح والأطعمة المالحة

تقول هاشم: ”للملح تأثير فوري على العطش إذا تناولناه بكثرة، أما تناول الطعام المالح وإضافة الملح أثناء الطعام قد يؤدي إلى الشعور بالعطش والجفاف أثناء الصيام، من الأفضل استخدام الأعشاب والتوابل والليمون لتعزيز النكهة في الطعام بدلًا من الملح“.

الكافيين والمشروبات الغازية

من الأفضل تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين طوال شهر رمضان قدر الإمكان، فهذه المشروبات مدرة للبول فيخسر الجسد الماء بشكل أسرع، كما أنها تؤثر على عملية امتصاص بعض المواد الغذائية خاصة الحديد.

أهم شيء الآن احترام الشهر الكريم واحترام جسدك ومدى تقدمك في ممارسة الرياضة، والتركيز على الحفاظ على صحتك والاستمرار في ممارسة العادات الجيدة.

المصدر: رنرز وورلد