

## ممارسة النشاط البدني أو التدريب الرياضي في رمضان

مع حلول شهر رمضان المبارك دائماً ما يتساءل العديد من القراء عن فوائد ممارسة النشاط البدني في هذا الشهر؟ وهل الأفضل الممارسة في النهار أم في الليل؟ وهل ينبغي ممارسة النشاط البدني قبل الإفطار أم بعده؟. في الفقرات التالية نحاول الإجابة على التساؤلات السابقة وغيرها على هيئة أسئلة وأجوبة.

**س1: في ضوء أهمية ممارسة النشاط البدني، هل ينبغي الاستمرار في ممارسة النشاط البدني في شهر رمضان؟**

**ج1:** إن أداء نشاطاً بدنياً في مساء رمضان أمر مطلوب لضبط الوزن والمحافظة على اللياقة البدنية للشخص، وقد يكون من المستحسن لمن يرغب في خفض وزنه في أن يجمع بين الحمية الغذائية المتوازنة وممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة خلال شهر رمضان.

**2: هل الأفضل ممارسة النشاط البدني في نهار رمضان أم في الليل؟**

**ج 2:** يعتمد القرار على أمور كثيرة، منها رغبة الشخص وجدوله اليومي في شهر رمضان، وشدة الممارسة، وحرارة الجو وصحته. لكن ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة مثل المشي قبل الإفطار بحوالي ساعة، على سبيل المثال، قد يكون أمراً مستحسناً لمن يرغب في خفض وزنه، لأن ذلك يساعد على زيادة حرق الدهون في الجسم، حيث تزداد بعد فترة من الصيام الطويل عملية تجهيز الدهون في الجسم، فيصبح تركيزها في الدم أكثر من المعتاد، مما يساعد على زيادة استخدامها من قبل العضلات العاملة كمصدر للطاقة خلال الجهد المعتدل الشدة كالمشي. والاستثناء من ذلك أن يكون الشخص مريض بداء السكري ويخشى من أن يكون مستوى السكر في الدم لديه منخفضاً في نهاية فترة الصيام، مما قد يؤدي النشاط البدني الى انخفاضه بصورة أكبر.

وقد يكون من المستحسن لمن ينشد خفض وزنه أن يمارس نشاطاً معتدل الشدة كالمشي في مكان مكيف سواء في النادي أو في المول التجاري لمدة 45 دقيقة، قبل الإفطار بساعة تقريباً، ومن ثم يقوم بممارسة النشاط مرة أخرى لمدة ساعة في فترة المساء بعد موعد الإفطار بثلاث ساعات تقريباً. وفي مساء رمضان فلا شك أن حرارة الجو الخارجي في فصل الصيف تكون أقل من النهار، مما يمكن الممارس من ممارسة النشاط لوقت أطول وبشدة أعلى، مع تناول السوائل بحرية، خاصة أن تعويض

السوائل المفقودة من الجسم عن طريق التعرق يُعد أمر حيوي لصحته وسلامته. (يمكن أيضاً الإطلاع على مقالة ممارسة النشاط البدني قبل الأكل أم بعده).

### س3: هل تنصح بممارسة النشاط البدني بعد صلاة الفجر في رمضان؟

ج 3: لا أنصح بذلك، فبعد صلاة الفجر يكون الشخص للتو قد تناول الطعام والسوائل قبل آذان الفجر، ويشعر بالحيوية والنشاط، مما قد يجعله ينسى أنه بقي عليه صيام خلال 14 ساعة قادمة وبالتالي يسرف في مدة الممارسة ويفقد بعض السوائل من جسمه وهو في أول اليوم، مما يجعله مرهقاً وجسمه في حاجة للسوائل طوال بقية فترة الصوم. لكن لا مانع من قيام الشخص بأنشطته الاعتيادية خلال اليوم والحركة بحرية مبتعداً قدر الإمكان عن أشعة الشمس الحارقة.

### س4: الملاحظ كثرة ممارسي النشاط البدني على أرصفة الشوارع في ليل رمضان، هل من تعليق على ذلك؟

ج 4: ممارسة النشاط البدني في ليل رمضان شيء أمر جيد، خاصة أن الشخص يستطيع تناول السوائل بكل حرية، غير أن أرصفة الشوارع الرئيسية المزدهمة بالسيارات تعد في الواقع أسوأ مكان يمكن للمرء أن يمارس فيه النشاط البدني، فالهواء المستنشق يحتوي العديد من الملوثات المنبعثة من عوادم السيارات، مثل أول أكسيد الكربون، وثاني أكسيد الكبريت، وأكاسيد النترات، وبالتالي فممارسة المشي على سبيل المثال بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات يزيد من كمية الملوثات التي يستنشقها الممارس، مما يضر بصحته، خاصة لدى الذين يعانون أصلاً من مشاكل قلبية أو تنفسية، أو حتى النساء الحوامل. والمعروف أن غاز أول أكسيد الكربون المنبعث عادة من عوادم السيارات (أو من دخان السجائر) له قابلية شديدة للاتحاد بالدم بمقدار يزيد بأكثر من 200 مرة على قدرة الأكسجين على الاتحاد بالدم. ويعتقد أن الشخص الذي يمارس نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة بالقرب من الشوارع المزدهمة بالسيارات يتعرض لكميات من أول أكسيد الكربون تعادل الكمية الموجود في تدخين نصف علبة سجاير.