

ايه الوقت المناسب للتمرين في رمضان؟

الرياضة شيء مهم جداً مش بس لصحتنا الجسدية، كمان لصحتنا العقلية. لكن للأسف كثير منا مش بيعرف يلاقي وقت يتمرن فيه في رمضان. وعلشان كده احنا جايين نعرضلكم الأوقات المختلفة للتمرين في رمضان وايه مزايها وعيوب كل واحد منها.

عندنا ٤ خيارات للتمرين في رمضان؛

اول خيار هو ان الشخص يتمرن قبل الفطار بساعة او ساعتين، وده هيكون له ميزة انك هتقدر تمد جسمك بالأكل والسوائل بعد التمرين على طول. ده غير ان الوقت ده حتى في الظروف الطبيعية من غير صيام بتكون فيه القوة اللي الشخص يقدر يبذلها نتيجة افراز الهرمونات في ذروتها. وعلى عكس باقي الاوقات الثانية الساعة دي من التمرين مش بتأثر على نظام نومنا. عيوب الفترة دي ان تمرينك لازم يكون مستواه من خفيف شوية لمتوسط.

تاني خيار هو التمرين بعد حوالي ٣ ساعات من الفطار، وميزة الوقت ده انك هتقدر تتمرن وقت طويل براحتك وبشكل قوي عادي، ولكن التمرين في الوقت ده من اليوم هيتأثر على نظام نومك وجودته بشكل كبير.

تالت خيار وهو التمرين بعد ساعتين او ثلاثة من السحور وده خيار مش بيُنصح بيه لطول الفترة من بعد التمرين لحد وقت الفطار اللي هيخلي فيه سترس عالي على جسمك اثناء عملية الاستشفاء لعدم وجود سوائل وعناصر غذائية كافية.

آخر خيار معنا وهو عبارة عن ان الشخص بيتمرن اكثر من مرة في اليوم وده نظام بيتبعه الرياضيين، وفي الاغلب بيكون وقت قبل الفطار تمارين بسيطة زي انهم يهيأوا نفسهم لتمرين بعض الفطار او التدريب على بعض التكتيكات على حسب الالعاب المختلفة.

طيب هل المفروض اتمرن عدد ايام معينة؟

الرياضيين في الاغلب بيتمرنوا مرتين في اليوم، ولكن لو انت شخص عادي ومش متخذ الرياضة كمهنة كفاية من ٣-٥ ايام في الاسبوع. ولو بتتمرن قبل الفطار وقت التمرين يكون من ٦٠-٧٥ دقيقة ميزدش عن كده وده يكون شامل التسخين واسترتشات ما بعد التمرين.

من المفضل برضو ان مخليش تمريني طول رمضان تمرين خفيف ومينفعش برضو ان كل التمارين تكون ثقيلة، ولكن افضل حاجة اني ابدأ في اول رمضان على خفيف (المستوى الطبيعي بتاعي او اقل شوية) وابدأ ازود تدريجي علشان جسمي يتعود.