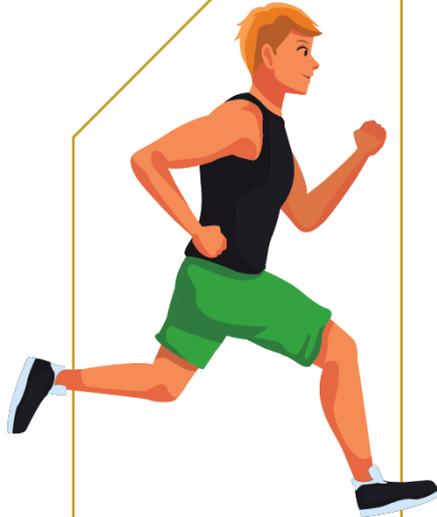




جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

مارس الرياضة بأمان  
في شهر رمضان  
Exercise Safely  
During Ramadan



# هل يمكنني ممارسة الرياضة مع الصيام في شهر رمضان؟

نعم يمكنك ممارسة الرياضة مع الصيام، كما أن هناك عدة طرق آمنة لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية.



## ماهي الأوقات الآمنة لممارسة الرياضة؟

قبل الإفطار بساعة الى ساعة ونص:

تمتاز التمارين في هذه الفترة بتنشيط الجسم وتكون فعالة لمن يرغب بإنقاص الوزن

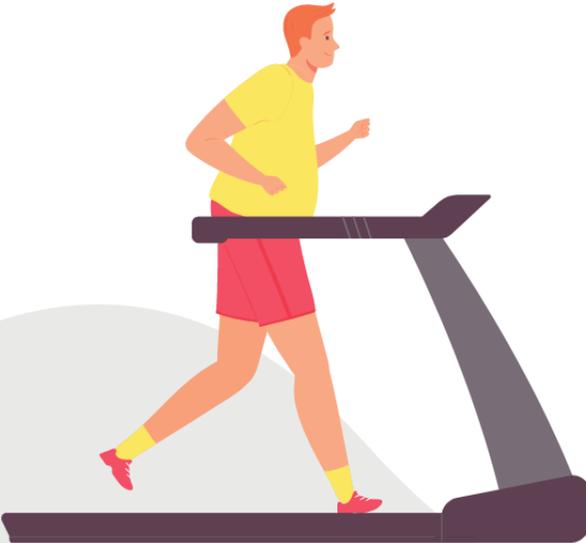
- ❖ إذا كنت مصاب بحالة صحية او كبير سن لا ننصحك بممارسة الرياضة في هذه الفترة.
- ❖ مارس الرياضة بعيدًا عن أشعة الشمس والحرارة.
- ❖ لا تزيد مدة التمرين أكثر من ساعة تفادياً للإجهاد.
- ❖ مارس الرياضة الهوائية وغيرها خفيفة الشدة كالمشي واليوغا والهرولة الخفيفة.

## ماهي الأوقات الآمنة لممارسة الرياضة؟

بعد الإفطار بساعتين إلى ثلاث ساعات:

تمتاز التمارين في هذه الفترة بتنشيط الجسم وتكون فعالة لمن يرغب بإنقاص الوزن

- ❖ إذا كنت مصابًا بحالة صحية أو كبيرًا في السن ننصحك بممارسة رياضة خفيفة الشدة تحت إشراف مختص.
- ❖ مارس الرياضة متوسطة إلى عالية الشدة بطريقة صحيحة منعاً لحدوث إصابات.
- ❖ تدرّج في ممارسة الرياضة عالية الشدة لتجنب الإعياء والتعب.



## ماهي الأوقات الآمنة لممارسة الرياضة؟

يرجى لمن لديه مشاكل صحية التحدث مع الطبيب المختص قبل البدء في ممارسة التمارين

يتم اختيار الوقت المناسب بناءً على:

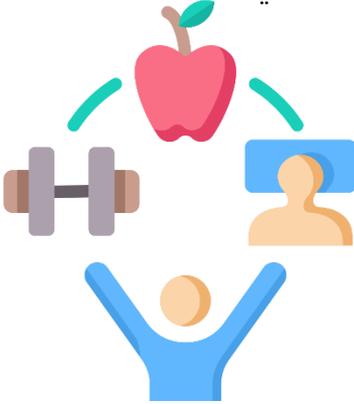
- العمر
- الحالة الصحية
- الهدف من ممارسة الرياضة للاستفادة من الرياضة بشكل آمن وممارسة عبادتك في رمضان براحة وخشوع أثناء تأديتها.



## ماهي التغييرات التي تحدث في شهر رمضان؟

في شهر رمضان الكريم يحدث تغيير في نمط الحياة اليومي

بشكل عام على عدة أصعدة :



• النوم

• الرياضة

• الغذاء

وموازنة هذه العناصر خلال يومك يجعلك أكثر نشاطاً وحيوية  
لممارسة الرياضة واكتساب قوة عضلية لذلك يجب التركيز على:

• نظام غذائي متوازن غني بالعناصر المهمة

• إضافة إلى شرب كميات كافية من السوائل.

• المحافظة على جودة النوم .

## ماهي النصائح العامة لممارسة الرياضة في رمضان؟

- ❖ احرص على ممارسة الرياضة على الأقل 3 أيام خلال الأسبوع
- ❖ مارس الرياضة الهوائية وتمارين المقاومة بأشكالها التي تساعدك في الحفاظ على قوة عضلاتك وتحسين اللياقة القلبية الرئوية.
- ❖ اذا كنت مصاب بالسكري يفضل ممارسة الرياضة بعد الافطار وقياس مستوى السكر قبل وبعد الافطار للمحافظة على مستوى السكر في الدم وتجنب الهبوط.



## ماهي النصائح التي يمكن تقديمها للنساء في شهر رمضان؟



❖ غيري الوضعية بين الجلوس والوقوف كل نصف ساعة.

❖ ابتعدي تمامًا عن الوقوف في المطبخ لساعات طويلة.



❖ البسي حزام الظهر في حالات آلام الظهر الشديدة في حال وصفها من قبل أخصائي العلاج الطبيعي.

❖ قسمي العمل المنزلي على مدار اليوم وقللي الجهد في فترة الصيام.

❖ اطلبي المساعدة من أفراد العائلة أو العاملة المنزلية.

## ماهي النصائح التي يمكن تقديمها للرجال في شهر

### رمضان؟



- ❖ غير الوضعية بين الجلوس والوقوف كل نصف ساعة.
- ❖ المشي والحركة بعد الفريضة.
- ❖ استخدم حامل الكتب للقراءة لتقليل انحناء الظهر.

## ماهي النصائح التي يمكن تقديمها للرياضيين في

### شهر رمضان؟



- ❖ حافظ على نسب موزونة من البروتين في نظامك الغذائي لأنه يساعد على استشفاء عضلاتك.
- ❖ حافظ على جودة نومك.
- ❖ حافظ على تمارين الإحماء والتهدئة التدريجية.
- ❖ مارس تمارين الإحماء لعضلات الكتف عند ممارسة رياضة كرة الطائرة لشيوعها في شهر رمضان.

## المشي الصحي في رمضان:

(لتمارين الإحماء امسح رمز الاستجابة السريعة)



## المصادر والمراجع:

-Rahman, S. (2022). Ramadan Fasting and its Health Benefits: What's New?. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 10(E), 1329–1342.

-Zouhal, Hassane, et al. "Health Benefits of Exercise and Fasting." Handbook of Healthcare in the Arab World. Cham: Springer International Publishing, 2021. 1979- 1997.

-Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition.

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيي قسم العلاج الطبيعي  
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم العلاج الطبيعي

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-523



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University