



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي

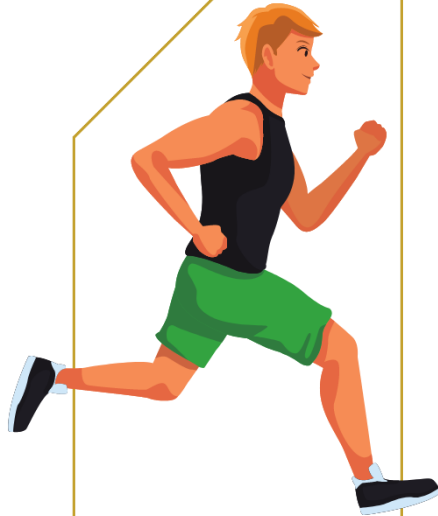
King Fahad Hospital The University

مارس الرياضة بأمان

في شهر رمضان

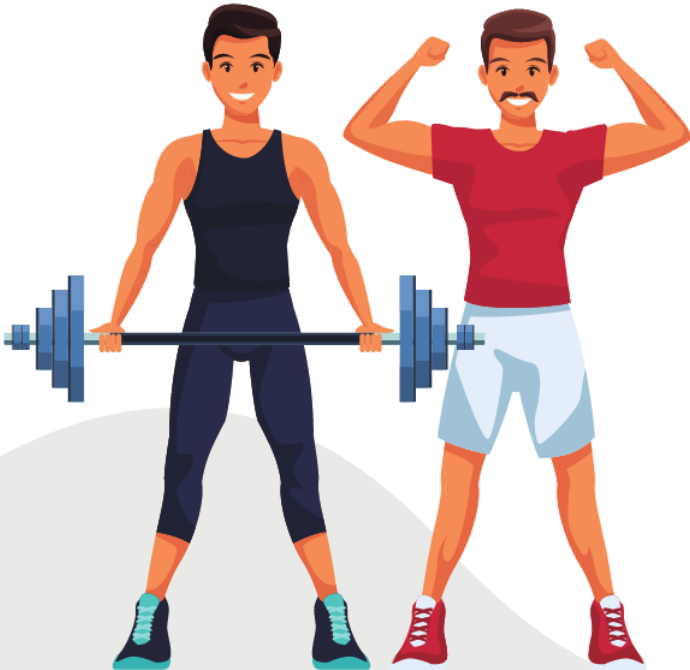
Exercise Safely

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 ونصف:

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

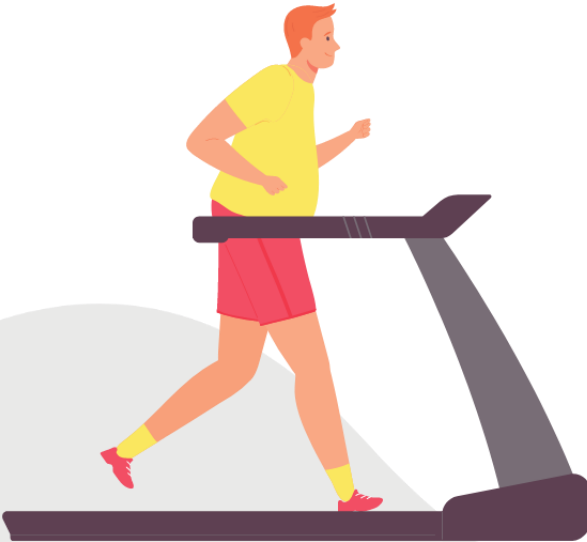
- ❖ إذا كنت مصاب بحالة صحية او كبير سن لا ننصحك بممارسة الرياضة في هذه الفترة.
- ❖ مارس الرياضة بعيدًا عن أشعة الشمس والحرارة.
- ❖ لا تزيد مدة التمرين أكثر من ساعة تفادياً للإجهاد.
- ❖ مارس الرياضة الهوائية وغيرها خفيفة الشدة كالمشي واليوغا والهرولة الخفيفة.

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:

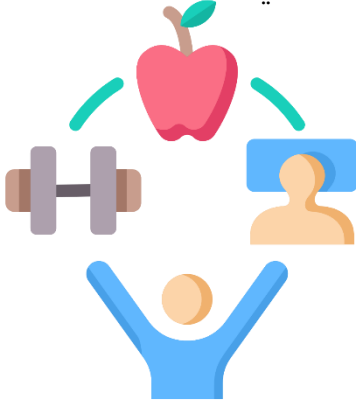
- العمر
- الحالة الصحية
- الهدف من ممارسة الرياضة للاستفادة من الرياضة بشكل آمن وممارسة عبادتك في رمضان براحة وخشوع أثناء تأديتها.



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.

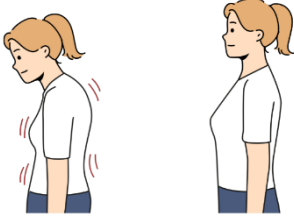


ماهي النصائح التي يمكن تقديمها للنساء في شهر رمضان؟



❖ 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