

جدول الرياضة في رمضان ٢٠٢٣

من خلال جدول الرياضة يتم تنظيم موعد ممارسة الرياضة بحيث تحقق الفائدة المثلى منها بعيداً عن الأضرار والتعب والإرهاق، وفيما يلي سيتم تقديم جدول للرياضة في رمضان لعام ٢٠٢٣:

قبل السحور	يُعدُّ هذا الوقت وقتاً ملائماً لممارسة الرياضة القاسية والعنيفة، ولكن يجب الحرص على شرب كمية كبيرة من الماء لتجنب العطش خلال النهار
بعد صلاة التراويح	يمكن في هذا الوقت ممارسة التمارين الرياضية التي تهدف لبناء الكتلة العضلية، ولكن يجب عدم تناول الطعام بعدها مباشرة، والانتظار لمدة ساعتين على الأقل
بعد الإفطار وقبل صلاة التراويح	بعد الإفطار بوقت قصير غير ملائم للتمارين القاسية، ففي هذا الوقت يمكن ممارسة التمارين المتوسطة والخفيفة.
قبل الإفطار	هذا الوقت مناسب للقيام بالتمارين البسيطة كالمشي وتمارين الإطالة وغيرها، ويجب ممارسة الرياضة قبل ساعة أو ساعتين من الإفطار بشرط ألا تزيد مدة التمرين عن ساعة.