

جدول الرياضة في رمضان 2023

من خلال الجدول التالي سوف يتم توضيح جدول الرياضة شهر رمضان والذي يمكن من خلاله التخلّص من الوزن الزائد:

قبل السحور وقت مناسب لممارسة التمارين الثقيلة، ولكن يجب الحرص على شرب كميات كبيرة من الماء.

بعد صلاة التراويح مناسب لممارسة بعض التمارين الخاصة ببناء العضلات، ولكن يجب ألا يتم تناول أي طعام قبل مرور ساعتين.

بعد الإفطار وقبل صلاة التراويح هو وقت غير مناسب للتمارين الصعبة، ولكن يمكن أن يتم الإكتفاء فيه بممارسة بعض التمارين الخفيفة.

قبل الإفطار هو وقت مناسب للتمارين البسيطة مثل تمرين المشي، ولكن يجب ألا يزيد عن 60 دقيقة.