

ኣካላዊ ምንቅስቃስ

ብዛዕባ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ

www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/
www.fyss.se

ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ፡ ወይ ድማ ብዝያዳ ብኣካልኩም ንቑሕ ንኸኸውን ምኽርን ደገፍን ክትረኽቡ
ዘድልዩኩም ከምዝኾነ ምስዝስምዓኩም፡ ኣገልግሎት ንዝህበኩም ወሃቢ ክንክን ጥዕና ተወካሲ።

ምንቅስቃሴ ዘይብሉ ስራሕ እንተልይኩም ወይ ብዙሕ ጊዜ ኮፍ ኢልኩም እተሓልፍዎ እንተኼንኩም፡ ንኣእጋርኩም ብስሩዕ ዘራግሑ።

እቲ ዝበለጸ ምንቅስቃሴ ኣካላት፡ ባዕልኹም እትገብርዎ ምንቅስቃሴ እዩ።

ለበዋታት

እቶም ልዕሊ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ዓበይቲ ሰባት፡ ብኸምዚ ዝስዕብ ኣገባብ ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ንኸገብሩ ምሕጽንታ ይውሃብ።

- ➔ ኣብ ሰሙን፡ እንተወሓደ ን150 ደቓይቕ ዝኸውን ጊዜ ማእከላይ ምንቅስቃሴ ምግባር፡ ንኣብነት፡ ሙቕት ዝፈጥረልኩምን ንህርመት ልብኹም ብቕሩብ ከምዝውስኽ ዝገብርን ኣብ ሰሙን ን5 ጊዜ ናይ 30 ደቓይቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ወይ
- ➔ ኣብ ሰሙን፡ ን75 ደቓይቕ ዝኸውን ጊዜ ልዑል ምንቅስቃሴ ምግባር፡ ንኣብነት፡ ከምእትርህጹን ንህርመት ልብኹም ብዓቢ ደረጃ ከምዝውስኽ ዝገብርን ኣብ ሰሙን ን3 ጊዜ ናይ 20-30 ደቓይቕ ጉያ እግሪ ወይ
- ➔ ልዑልን ማእከላይን ጻዕቂ ዘለዎ እተወሃሃደ ምንቅስቃሴ ምግባር፡ ንኣብነት፡ ሓንሳእ ኣብ ሰሙን ን3 ሳዕ ናይ 20 ደቓይቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ፣ ሓንሳእ ኣብ ሰሙን ን30 ደቓይቕ ምሕንባስ ከምኡውን ሓንሳእ ኣብ ሰሙን ን30 ደቓይቕ ብጉጅለ ኩንካ ልምምድ ምክያድ።

እቶም ልዕሊ 65 ዓመት ዝዕድሚኦም ዓበይቲ ሰባት፡ ሚዛኑ ዝሓለወ ልምምድ ኸገብሩ የድልዮም።

- ተወሳኺ እወታዊ ውጽኢታት ጥዕና፡ በዚ ዝስዕብ ክርከብ ይከኣል እዩ፡
- ➔ ኣብ ሰሙን ዝግበር መጠን ምንቅስቃሴ ወይ ብዝሒ ደቓይቕ ምንቅስቃሴ ብምውሳኽ፡ ንዓቕን ኣካላዊ ምንቅስቃሴ ከምዝብርኽ ምግባር።
 - ➔ ንመብዛሕቱ ክፋላት ጭዋዳታት ኣካል ዝኸውን እንተወሓደ ኣብ ሰሙን ንኸልተ ጊዜ ንጭዋዳታት ንምሕያል ዝግበር ምንቅስቃሴ።

ኩሉ ሰብ፡ ንነዊሕ ጊዜ ኮፍ ካብ ምባል ኸወግድ ይግባእ። እቶም ምንቅስቃሴ ዘይብሉ ስራሕ ዝሰርሑ ወይ መብዛሕቱ ጊዜኦም ኮፍ ኢሎም ዘሓልፍዎ ሰባት፡ ንውሑድ ደቓይቕ ዝግበር ገለ ዓይነት ናይ ጭዋዳ ምንቅስቃሴ ዝርከቦ ስሩዕ ዕረፍቲ (ምንቅስቃሴ ኣእጋር) ኸገብሩ ይግባእ ዝብል ምሕጽንታ ተዋሂቡ።

ኣካላዊ ምንቅስቃሴ

ኣካላዊ ምንቅስቃሴ፡ ንጥዕና ነፍስወከፍ ሰብ ጽቡቕ እዩ። ኣካላዊ ምንቅስቃሴ፡ ንምሕቓቕ ምግብን ምህናጽ ኣካላትን ዘበርኽ ኩሉ ዓይነታት ምንቅስቃሴ ዘጠቓልል እዩ። እዚ፡ ከም ናይ ግዳም ንጥፈታት፡ ምንቅስቃሴ/ኣካላዊ ምልምማድ፡ ስፖርትን ጀርዲንን፡ ኣብ ስራሕ ወይ ኣብ ዝዛዘነዎ ንጥፈታት ከምኡውን ከም እግሪ ጉዕዞን ምዝዋር ብሽክለታን ዝሓመሰለ ንጡፍ ዓይነታት መጓዳዘያ ዝሓመሰለ ንጥፈታት መሕለፊ ጊዜ ዘጠቓልል እዩ። ኩሉ ዓይነት ምንቅስቃሴ ጽቡቕ ኮይኑ፡ ኣብ ጥዕናኹም ጽቡቕ ጽልዎ ንኸህልዎ ክትርህጹ የድልዮኩም እዩ። ዕድሙ ብዘየገድስ ወይ ልምድታት ምንቅስቃሴ ኣካላት ብዘየገድስ፡ እወታዊ ውጽኢት ከተምጽኡ ኢኹም። ኣካልኩም ንቐሕ ኸትገብርዎ ሕጂ ክትጅምሩ ብፍጹም ኣይደንገቡኹምን ኣለኹም። ‘ጽልዎ ጥዕና’ ስለዘለዎ ብዛዕብኡ ሕሰቡ፤ ከምኡውን ኣብ መዓልታዊ ስሩዕ ህይወትኩም ንኸተእትውዎ ፈትኑ።

እወታዊ ውጽኢት ኣለዎ

- ➔ ንኣካልኩም የጠናኽሮን ብዝያዳ ተዓጻጻፊ ከምዝኸውን ይገብሮን
- ➔ ዝያዳ ጸዓት ይህበኩም
- ➔ ሚዛንኩም ጐዲሉ ንኸጸንሕ ይገብሮ
- ➔ ንድታስኩም የማሕይብ
- ➔ ጸቕጢ/ጭንቀት የጉድል
- ➔ ንቓንዛን ሕማምን የህድእ

ንመትን-ልባዊ ሕማም

- ➔ ኣብ ምክልኻል ይሕግዝ
- ➔ ልዑል ጸቕጢ ደም
- ➔ ሕማም ሸኮር
- ➔ ምህማን-ዓጽሚ
- ➔ ቅዛነት
- ➔ መንሸር





ንጅምሮ

መቻጻጸሪ ስጉምቲ

ኣብ ነፍሰወከፍ መዓልቲ ክንደይ ዝኸውን ምንቅስቓስ ትገብሩ ከምዘለኹም ዝሕብር ሓደ መገዲ፣ ንመቻጻጸሪ ስጉምቲ ምጥቃም እዩ። እዚ፣ ኣብ ምሉእ መዓልቲ ብእግርኹም ኣብ እተጓዳዝከሙሉ ኩሉ ግዜ ንዝገበርኩሙዎ ስጉምታት ብዝቐለለ መገዲ ዝምዝግብ እዩ። ኣብ ሓደ ሰሙን ዝገበርኩሙዎ ብዝሒ ስጉምታት ብምምዝጋብ ጀምሩ፣ ስለዚ ድማ ኣብ ሓደ መዓልቲ ብገምጋም ኸንደይ ብዝሒ ስጉምታት ኸትገዳዙ ከምዘለኩም ፈሊጥኩም ኸትገዳዙ ትኸእሉ። ድሕሪ'ዚ፣ ነቲ ዘቐመጥኩሙዎ ሸቶ ንምውቃዕ፣ ቅሩብ ብቐሩብ እናወሰኸኩም ትኸዱ። ንስኹም ብገምጋም 5,000 ስጉምቲ ንመዓልቲ እንተተጓዲዝኩም፣ ቀጺልኩም ብ10% ወስኸዎ፣ እዚ ድማ 5,500 ስጉምታት ንመዓልቲ ማለት እዩ።

መዝገብ ምንቅስቓስ

ኣብ ሰሙን ንእትገብርዎ ንጥፊታት ንኸትምዝግቡ፣ መዝገብ ምንቅስቓስ ክትጥቀሙ ትኸእሉ ኢኹም። ዝሓለፍኩሙዎ ሰሙን ከመይ ከምዝነበረ ሓበሬታ ይህበኩም፣ ንኣካላዊ ምንቅስቓስ ንኸትውስኹ ኣብ ዝወሰንኩሙሉ እዋን ድማ ክሕግዘኩም ይኸእል። ኣብ ሓደ ወርሒ ንዝገበርኩሙዎ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንኸትምዝግቡ፣ ነቲ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መዝገብ ምንቅስቓስ ክትጥቀሙ ትኸእሉ ኢኹም።

	ሰሙን 1	ሰሙን 2	ሰሙን 3	ሰሙን 4
ሰኑይ				
ሰሉስ				
ፎቡዕ				
ሓሙስ				
ዓርቢ				
ቀዳም				
ሰንበት				

ኖርዳዊ እግረ ጉዕዞ

ኖርዳዊ እግረ ጉዕዞ፡ ንምሉእ ኣካል ዝኸውን ጠቓሚ ምንቅስቓስ ኮይኑ፡ ንብዙሕ ሰብ ድማ ዝጥዕም እዩ። መደገፊ-በትሪ ምጥቃም ድማ ንቅልጣፊን ሓይሊ ንውሓት ስጉምትን ከምውስኽ ይገብር፣ እዚ ድማ መብዛሕቱ ግዜ ኣካላዊ ብቕዓት የመሓይሽ እዩ።



ንውሓት መደገፊ-በትሪ
ኩርናዕ ኢድ፡ ብመልክዕ ቅኑዕ-ኩርናዕ (90°) ክዕጸፍ ኣለዎ፣ እዚ ድማ ጠጠው ክትብሉ ኣንክለኹም እቲ መደገፊ-በትሪ ናብ ታሕቲ ትኽ ኢሉ ክምዝቐውም ኸግበር ኣለዎ። መደገፊ-በትሪ፡ ልዕሊ መዓንጣ ብውሒድ ሲንቲሜትራት ክሓልፍ ኣለዎ።

ኖርዳዊ እግረ ጉዕዞ - ብኸመይ ትገብርዎ
መደገፊ-በትሪ፡ ኣብ ጥቓ ኣካልኩም ኣጸጊዕኩም ሕዝዎ፣ ንቡር ቅልጣፊ ጉዕዞ ድማ ግበሩ። መደገፊ-በትሪ፡ ናብ መሬት ክትተኸልዎ ከለኹም ቅሩብ ናብ ድሕሪት ኣቕኒንኩም ሕዝዎ።

ብትእዛዝ ሓኪም ዝግበር ኣካላዊ ምንቅስቓስ

ንእተፈላለዩ ኩነታት ዘገልግል ወይ ካብ ሕማም ንምክልኻል ንኸሕግዝ ተባሂሉ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንኸትገብሩ ትእዛዝ ሓኪም ክእዘዘልኩም ይከኣል እዩ። እቲ ንዓኹም እተኣዘዘልኩም ዓይነት ምንቅስቓስ፡ ኣብቲ እተገበረልኩም ነጻርታ ዝምርኮስ እዩ። እቲ ትእዛዝ ሓኪም፡ ኣብ ርእሲ ዝውሃብ ሕክምና ወይ ኣብ ክንዲ ሕክምና ክኸውን ይኸእል እዩ። ብትእዛዝ ሓኪም ኣብ ዝግበር ኣካላዊ ምንቅስቓስ እትግደሱ ኣንተ ቪንኩም፡ ምስ እትሕከሙሉ ማእከል ክንክን ጥዕና ተዘራረቡ።

ሓፈሻዊ ምኽሪ

ንመዓልታዊ ምንቅስቓስ ኣካላት እትውስኽሉ ብዙሕ መገድታት ኣሎ። እቲ ዝበለጸ መገዲ፡ ንቡር ክፋል መዓልታዊ ህይወትኩም ብምግባር እዩ።

- ➔ ነዊሕ ግዜ ኮፍ ምባል ኣቋርጽዎ
- ➔ ናብ ስራሕ ብእግረ ተጓዓዙ ወይ ከም ክፋል ህይወትኩም ግበርዎ
- ➔ ካብ ካልእ ኣገባብ መጓዓዝያ ናብ እግረ ጉዕዞ ወይ ምዝዋር ብሸክለታ ቀይርዎ
- ➔ ብመደዮቤት (ሊፍት) ዘይኮነስ ብእግረ ብእስካላ ተጠቐሙ
- ➔ ኡብ ግዜ ምሳሕ ብእግረ ተጓዓዙ
- ➔ ንጥዑም ክለማ ተደሰትሉ - ብእግረ ተጓዓዙ

ደስ ኢልኩም እተካይድዎ ንጥፈታት ርኽቡ እንተደለኹም፡ ምስ ካልእ ሰብ ብምዃን ኣካይድዎ ብጥንቃቄ ጀምርዎ፡ ቀስ ኢልኩም ድማ እናወሰኸኩሙሉ ኺዱ ኣብቲ መዓልታዊ እተካይድዎ ምንቅስቓስ ኣካላት፡ ብዝኾነ መገዲ ብዝያዳ ጸዕቂ እናወሰኸኩም ፈላሊኹም ኣካዩድዎ።

ብጥንቃቄ ጀምርዎ፡ ቀስ ኢልኩም ድማ እናወሰኸኩሙሉ ኺዱ!