

النشاط البدني

لمزيد من المعلومات
حول النشاط البدني

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

اتصل بمقدم الرعاية الصحية
للحصول على المزيد من المعلومات أو إذا شعرت أنك
بحاجة لنصيحة ودعم حول زيادة نشاط البدني.



أفضل
تمرين هو ذلك الذي
تقوم به!

النشاط البدني

النشاط البدني مفيد لصحة الجميع. يتضمن النشاط البدني كافة أنواع التمارين التي تزيد من عملية التمثيل الغذائي لديك. ربما يشمل الأمر الأنشطة الترفيهية مثل الأنشطة التي تمارس خارج المنزل والتمارين أو التدريبات البدنية والرياضة وأعمال البستنة والأنشطة التي يمكن ممارستها في العمل أو بالمنزل، إلى جانب طرق التنقل الجسدية مثل المشي وركوب الدراجات. التمارين مفيدة بكافة أنواعها، ولست بحاجة لتتسبب عرقًا لتشعر بالعائد الإيجابي على صحتك. التمارين تفيدك مهما كان سنك أو نوع التمرين الذي تمارسه. لم يُفْت الأوان قط لتصبح نشيطًا جسديًا. فقط فكر في الأمر على أنه "عامل صحي" وحاول أنا تجعله ضمن روتينك اليومي.

الآثار الإيجابية للنشاط البدني

- ← يجعل بدتك أقوى وأكثر مرونة
- ← يمدك بمزيد من الطاقة
- ← يسهل عليك إنقاص وزنك
- ← يحسن النوم
- ← يقلل من التوتر/القلق
- ← يخفف من الأوجاع والآلام

يقي من

- ← أمراض القلب والأوعية الدموية
- ← ارتفاع ضغط الدم
- ← داء السكري
- ← تخلخل العظام (هشاشة العظام)
- ← الاكتئاب
- ← السرطان



مدد قدميك بانتظام إن كنت
تعمل بوظائف تتطلب الجلوس
كثيرًا أو كنت تقضي معظم
أوقات فراغك جالس.

توصيات

بالنسبة للبالغين فوق 18 عامًا، يوصى بممارسة النشاط البدني على النحو التالي:
← على الأقل 150 دقيقة/أسبوعيًا من المجهود البدني المعتدل، مثل 30 دقيقة من المشي 5 مرات بالأسبوع، مشيًا يجعل جسدك دافئًا ويرفع معدل ضربات القلب قليلًا أو

← 75 دقيقة/أسبوعيًا من المجهود البدني القوي، مثل 20 إلى 30 دقيقة من الركض 3 مرات بالأسبوع، ركضًا يجعل بدتك يتعرق ويرفع معدل ضربات القلب كثيرًا أو

← مزيج بين كلاً من المجهود القوي والمعتدل، مثل 20 دقيقة من المشي 3 مرات بالأسبوع، و30 دقيقة من السباحة مرة بالأسبوع، و30 دقيقة من دروس التدريب الجماعية مرة بالأسبوع.

يتوجب على كبار السن أيضًا فوق 65 عامًا القيام بتدريبات متوازنة.

يمكن تحقيق المزيد من الآثار الصحية الإيجابية من خلال:

- ← زيادة كم النشاط البدني من خلال زيادة مستوى المجهود البدني أو زيادة دقائق التمرين في الأسبوع.
- ← ممارسة أنشطة تقوية العضلات مرتين على الأقل بالأسبوع على معظم مجموعات عضلات الجسم.

ينبغي تجنب الجلوس لفترات طويلة. أما أصحاب الوظائف التي تتطلب الجلوس كثيرًا أو من يقضون معظم أوقات فراغهم جالسين، فيجب أن يأخذوا استراحات مقطعة بشكل منتظم (لتمديد الأرجل) والقيام ببعض الأنشطة العضلية لبضع دقائق.

المشي على الطريقة الإسكندنافية

يعتبر المشي على الطريقة الإسكندنافية (Nordic walking) تمرينًا مفيدًا للجسد ككل ومناسب للعديد من الأشخاص. فاستخدام العصا يزيد من السرعة وطول الخطوة، وغالبًا ما يحسن اللياقة البدنية.

نصيحة عامة

ثمة العديد من الطرق لزيادة تمارينك اليومية. أفضل طريقة هي أن تجعلها جزءًا من حياتك اليومية.

- ← لا تعتاد الجلوس ساكنًا
- ← تمشي للعمل، أو حتى جزءًا من الطريق
- ← غَيِّر وسائل النقل المعتادة وجرب المشي أو ركوب الدراجات
- ← استخدم الدرج بدلاً من المصعد
- ← تمشي أثناء راحة الغداء
- ← استمتع بالجو الجميل - واهب للتمشية

ابحث عن النشاط الذي تستمتع به. شارك أحدهم إن أردت. ابدأ بترو ثم زد تدريجيًا. حاول بشتى الطرق أن تنوع في حركتك بين النشاط البدني المركز وبين الأنشطة اليومية.

ابداً بترو ثم زد تدريجيًا!

أوضاع العصا

عند الوقوف يجب أن يكون المرفقين في شكل زاوية قائمة (90 درجة) وتكون العصا عمودية على الأرض. يجب أن تكون العصا أعلى من الخصر ببضعة سنتيمترات.

المشي على الطريقة الإسكندنافية - الطريقة المثلى

امسك العصا بالقرب من جسدك، واتبع إيقاع مشيك الطبيعي. عندما تسند العصا على الأرض، اجعلها مائلة للخلف قليلاً.



النشاط البدني في الوصفات الطبية

من الممكن أن يكتب لك الطبيب النشاط البدني في الوصفة الطبية لعلاج العديد من الحالات المرضية أو للوقاية من ضعف الصحة. وقد يصف لك الطبيب النشاط البدني بجانب الأدوية أو بدلا منها. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا وددت أن يكتب لك الطبيب نشاطا بدنيا في وصفة طبية.