

# النشاط البدني

## 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 قليلاً 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 الفوائد من خلال:

← زيادة كم النشاط البدني من خلال زيادة مستوى المجهود البدني أو زيادة دقائق التمرين في الأسبوع.

← عمل أنشطة تقوية العضلات مرتين على الأقل بالأسبوع على معظم مجموعات عضلات الجسم.

أفضل

تمرين هو ذلك الذي تقوم به!

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

## 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 لتتصبب 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 العظم (هشاشة العظام)

← الاكتئاب

← السرطان



REGION  
KRONOBERG

# البدء

## عداد الخطوات

من الأدوات المستخدمة لمعرفة كم التمارين التي تقوم بها يوميًا هو جهاز عداد الخطوات. فهو يعمل على تسجيل خطواتك بطريقة بسيطة عندما تتحرك بأقدامك خلال اليوم. ابدأ بتسجيل عدد الخطوات التي تمشيها في الأسبوع بحيث يمكنك تحديد متوسط خطواتك في اليوم. ثم ابدأ تدريجيًا في زيادة هذا العدد حتى تحقق هدفك المنشود. إن كنت تمشي بمتوسط 5000 خطوة في اليوم وقيمت بزيادتها بنسبة 10% فهذا يعني أنك ستمشي 5500 خطوة في اليوم.

## دفتر النشاط

يمكنك استخدام دفتر نشاط لتسجيل أنشطتك على مدار الأسبوع. سيوفر لك هذا الدفتر نظرة عامة عن وضعك خلال الأسبوع ويمكن أن يساعدك عندما تقرر أن تزيد نشاطك البدني. يمكنك استخدام دفتر النشاط أدناه لتسجيل نشاطك البدني على مدار أسبوع.



## 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.

## 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 بالعصا واجعلها قريبة من جسدك، واتبع إيقاع مشيك الطبيعي. عندما تسند العصا على الأرض، اجعلها مائلة للخلف قليلاً.

الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الأحد				

## النشاط البدني كوصفة طبية

من الممكن أن يصف لك الطبيب النشاط البدني للوقاية من عدة أمراض أو للوقاية من ضعف الصحة. سيحدد التمرين الموصوف لك وفقًا لتشخيص حالتك. قد تُوصف التمارين بجانب الأدوية أو بديلًا عنها. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية التابع لك إذا وددت أن يكتب لك الطبيب نشاطًا بدنيًا في الوصفة الطبية.

## نصيحة عامة

هناك 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 بدلًا من المصعد
- ← تمشي أثناء راحة الغداء
- ← استمتع بالجو الجميل - واهب للتمشي

## لمزيد من المعلومات حول النشاط البدني

[www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/](http://www.1177.se/Kronoberg/Tema/Liv-och-halsa/)  
[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

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

ابحث عن النشاط الذي تستمتع به. شارك أحدهم إن أردت. ابدأ بترو ثم زد تدريجيًا. حاول بشتى الطرق التنوع في قوة النشاط في التمارين اليومية.

**ابدأ بترو ثم زد تدريجيًا!**