

# አካላዊ ምንቅስቃሴ

## ለበዋታት

እቶም ልዕሊ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ዓበይቲ ሰባት፡ ብኸምዚ ዝስዕብ አገባብ አካላዊ ምንቅስቃሴ ንኸገብሩ ምሕጽንታ ይውሃብ።

- ➔ ኣብ ሰሙን፡ እንተወሓደ ን150 ደቓይቕ ዝኸውን ግዜ ማእከላይ ምንቅስቃሴ ምግባር፡ ንኣብነት፡ ሙቕት ዝፈጥረልኩምን ንህርመት ልብኹም ብቕሩብ ከምዝውሰኹ ዝገብርን ኣብ ሰሙን ን5 ግዜ ናይ 30 ደቓይቕ ናይ እግሪ ጉዕዞ ወይ
- ➔ ኣብ ሰሙን፡ ን75 ደቓይቕ ዝኸውን ግዜ ልዑል ምንቅስቃሴ ምግባር፡ ንኣብነት፡ ከምእትርህጹን ንህርመት ልብኹም ብዓቢ ደረጃ ከምዝውሰኹ ዝገብርን ኣብ ሰሙን ን3 ግዜ ናይ 20-30 ደቓይቕ ጉያ እግሪ ወይ
- ➔ ልዑልን ማእከላይን ጸዕቂ 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 ኩነት ልምምድ ምክያድ።

ምንቅስቃሴ ዘይብሉ ስራሕ እንተልይኩም ወይ ብዙሕ ግዜ ኮፍ ኢልኩም እተሕልፍዎ እንተኾንኩም፡ ንአጋርኩም ብስሩዕ ዘራግሑ።

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 አካላዊ ምንቅስቃሴ ከምዝበርኹ ምግባር።
- ➔ ንመብዛሕቱ ክፋላት ጭዋዳታት አካል ዝኸውን እንተወሓደ ኣብ ሰሙን ንኸልተ ግዜ ንጭዋዳታት ንምሕያል ዝግበር ምንቅስቃሴ።

ኩሉ ሰብ፡ ንዝቐሕ ግዜ ኮፍ ካብ ምባል ኸወግድ ይግባእ። እቶም ምንቅስቃሴ ዘይብሉ ስራሕ ዝሰርሑ ወይ መብዛሕቱ ግዚኦም ኮፍ ኢሎም ዘሕልፍዎ ሰባት፡ ንውሑድ ደቓይቕ ዝግበር ገለ ዓይነት ናይ ጭዋዳ ምንቅስቃሴ ዝርከቦ ስራዕ ዕረፍቲ (ምንቅስቃሴ አእጋር) ኸገብሩ ይግባእ ዝብል ምሕጽንታ ተዋሂቡ።

እቲ ዝበለጸ ምንቅስቃሴ አካላት፡ ባዕልኹም እትገብርዎ ምንቅስቃሴ እዩ።

## አካላዊ ምንቅስቃሴ

አካላዊ ምንቅስቃሴ፡ ንጥዕና ነፍስወከፍ ሰብ ጽቡቕ እዩ። አካላዊ ምንቅስቃሴ፡ ንምሕቓቕ ምግብን ምህንጻድ አካላትን ዘበርኹ ኩሉ ዓይነታት ምንቅስቃሴ ዘጠቓልል እዩ። እዚ፡ ከም ናይ ግዳም ንጥፈታት፡ ምንቅስቃሴ/አካላዊ ምልምማድ፡ ስፖርትን ጀርዲንን፡ ኣብ ስራሕ ወይ ኣብ ገዛ ዝካየድ ንጥፈታት ከምኡውን ከም እግሪ ጉዕዞን ምዝዋር ብሽክለታን ዝአመሰሰ ንጡፍ ዓይነታት መጓዳዝያ ዝአመሰሰ ንጥፈታት መሕለፊ ግዜ ዘጠቓልል እዩ። ኩሉ ዓይነት ምንቅስቃሴ ጽቡቕ ኮይኑ፡ ኣብ ጥዕናኹም ጽቡቕ ጽልዎ ንኸህልዎ ክትርህጹ የድልዮኩም እዩ። ዕድሙ ብዘየገድስ ወይ ልምድታት ምንቅስቃሴ አካላት ብዘየገድስ፡ እወታዊ ውጽኢት ከተምጽኡ ኢኹም። አካልኩም ንቐሕ ኸትገብርዎ ሕጂ ክትጅምሩ ብፍጹም ኣይደንጉኹምን ኣለኹም። 'ጽልዎ ጥዕና' ስለዘለዎ ብዛዕብኡ ሕሰቡ፡ ከምኡውን ኣብ መዓልታዊ ስራዕ ህይወትኩም ንኸተእትውዎ ፈትኑ።

### እወታዊ ውጽኢት ኣለዎ

- ➔ ንአካልኩም የጠናኸሮን ብዝያዳ ተዓጻጻፊ ከምዝኸውን ይገብሮን
- ➔ ዝያዳ ጸዓት ይህበኩም
- ➔ ሚዛንኩም ገብሩ ንኸጸንሕ ይገብር
- ➔ ንድቃስኩም የማሕይሽ
- ➔ ጸቕጢ/ጭንቀት የጉድል
- ➔ ንቓንዛን ሕማምን የሀድእ

### ንመትነ-ልባዊ ሕማም

- ➔ ኣብ ምክልኻል ይሕግዝ
- ➔ ልዑል ጸቕጢ ደም
- ➔ ሕማም ሸኮር
- ➔ ምህማነ-ዓጽሚ
- ➔ ቅዛነት
- ➔ መንሸሮ



# ንጅምሮ

## መቐጸጸሪ ስጉምቲ

ኣብ ነፍሰወከፍ መዓልቲ ክንደይ ዝኸውን ምንቅስቓስ ትገብሩ ከምዘለኹም ዝሕብር ሓደ መገዲ፡ ንመቐጸጸሪ ስጉምቲ ምጥቃም እዩ። እዚ፡ ኣብ ምሉእ መዓልቲ ብእግርኹም ኣብ እተጓዳዝኩሙሉ 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። ድሕሪዚ፡ ነቲ ዘቐመጥኩሙዎ ሸቶ ንምውቃዕ፡ ቅሩብ ብቐሩብ እናወሰኸኩም ትኸዱ። ብገምጋም 5,000 ስጉምቲ ንመዓልቲ እንተተጓዳዝኩም፡ ቀጸልኩም ብ10% ወስኸዎ፤ እዚ ድማ 5,500 ስጉምታት ንመዓልቲ ማለት እዩ።

## ኖርዳዊ እግሪ ጉዕዞ

ኖርዳዊ እግሪ ጉዕዞ፡ ንምሉእ ኣካል ዝኸውን ጠቓሚ ምንቅስቓስ ኮይኑ፡ ንብዙሕ ሰብ ድማ ዝጥዕም እዩ። መደገፊ-በትሪ ምጥቃም ድማ ንቅልጣፊን ሓይሊ ንውሓት ስጉምትን ከምወሰኸ ይገብር፤ እዚ ድማ መብዛሕቱ ግዜ ኣካላዊ ብቐዓት የመሓይሽ እዩ።

## ንውሓት መደገፊ-በትሪ

ኩርናዕ ኢድ፡ ብመልክዕ ቅኑዕ-ኩርናዕ (90°) ክዕጸፍ ኣለዎ፤ እዚ ድማ ጠጠው ክትብሉ እንከለኹም እቲ መደገፊ-በትሪ ናብ ታሕቲ ትኸ ኢሉ ከምዝቐውም ኸግበር ኣለዎ። መደገፊ-በትሪ፡ ልዕሊ መዓንጣ ብውሑድ ሴንቲሜትራት ክሓልፍ ኣለዎ።

## ኖርዳዊ እግሪ ጉዕዞ - ብኸመይ ትገብርዎ

መደገፊ-በትሪ፡ ኣብ ጥቓ ኣካልኩም እጸጊዕኩም ሕዝዎ፤ ንቡር ቅልጣፊ ጉዕዞ ድማ ግበሩ። መደገፊ-በትሪ፡ ናብ መሬት ክትተኸልዎ ከለኹም ቅሩብ ናብ ድሕሪት ኣቐኒንኩም ሕዝዎ።

## ሓፈሻዊ ምኽኒ

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

- ነዊሕ ግዜ ኮፍ ምባል ኣጃርጽዎ
- ናብ ስራሕ ብእግሪ ተጓዳዙ ወይ ከም ክፋል ህይወትኩም ግበርዎ
- ካብ ካልእ ኣገባብ መጓዳዝያ ናብ እግሪ ጉዕዞ ወይ ምዝዋር ብሸክለታ ቀይርዎ
- ብመደዩቢት (ሊፍት) ዘይኮነስ ብእግሪ ብኣስካላ ተጠቐሙ
- ኣብ ግዜ ምሳሕ ብእግሪ ተጓዳዙ
- ንጥዑም ክሊማ ተደሰትሉ - ብእግሪ ተጓዳዙ

ደስ ኢልኩም እተካይድዎ ንጥፈታት ርኽቡ እንተደሊኹም፡ ምስ ካልእ ሰብ ብምጃን ኣካይድዎ ብጥንቃቄ ጀምርዎ፤ ቀስ ኢልኩም ድማ እናወሰኸኩሙሉ ኺዱ ኣብቲ መዓልታዊ እተካይድዎ ምንቅስቓስ ኣካላት፡ ብዝኾነ መገዲ ብዝያዳ ጻዕቂ እናወሰኸኩም ፈላሊኹም ኣካዩድዎ።

**ብጥንቃቄ ጀምርዎ፤ ቀስ ኢልኩም ድማ እናወሰኸኩሙሉ ኺዱ!**

## መዝገብ ምንቅስቓስ

ኣብ ሰሙን ንእትገብርዎ ንጥፈታት ንኸትምዝግቡ፡ መዝገብ ምንቅስቓስ ክትጥቀሙ ትኸእሉ ኢኹም። ዝሓለፍኩሙዎ ሰሙን ከመይ ከምዝነበረ ሓበሬታ ይህበኩም፤ ንኣካላዊ ምንቅስቓስ ንኸትውሰኹ 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
ሰቲይ				
ሰሉስ				
ሮቡዕ				
ሓምስ				
ዓርቢ				
ቀዳም				
ሰንበት				

## ብትእዛዝ ሓኪም ዝግበር ኣካላዊ ምንቅስቓስ

ንእተፈላለዩ ኩነታት ዘገልግል ወይ ካብ ሕግም 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 እንተኼንኩም፡ ምስ እትሕክሙሉ ማእከል ክንክን ጥዕና ተዘራረቡ።

## ብዛዕባ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ

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

ዝያዳ ሓበሬታ ንኸትረኽቡ ወይ ብኣካልኩም ብዝያዳ ንቐሓት ንኸትኮኑ፡ ምኽርን ደገፍን የድልዩኖቹ ትብሉ እንተኼንኩም፡ ኣገልግሎት ንዝህበኩም ወሃቢ ክንክን ጥዕና ተወከሱ።