

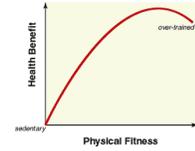
ممارسة أنشطة هوائية معتدلة الشدة بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع، بمعدل 30 دقيقة في اليوم، ويمكن أن تكون خلال فترات لا تقل كل فترة عن 10 دقائق.



إضافة أنشطة مقاومة عضلية تشمل العضلات الأساسية في الجسم بمعدل مرتين في الأسبوع.



كلما زادت فترات التدريب البدنية تدريجياً كلما انعكس ذلك على تطور في اللياقة وتحسن في الصحة.



ممارسة الحد الأدنى من الأنشطة البدنية يقلل المخاطر التالية:

كيف تقيم شدة التدريب !



- الأنشطة البدنية معتدلة الشدة تجعلك تتعرق قليلاً وتتنفس بشكل أصعب من المعتاد، مع بقاء القدرة على استمرارك في المحادثة.
المشي السريع
ركوب الخيل
الانشطة الهوائية ذات الإيقاع المنخفض
- الأنشطة البدنية عالية الشدة تجعلك تتعرق وتتنفس بصعوبة أكثر بكثير من المعتاد، مع عدم إمكانية استمرارك في المحادثة.
الجري
كرة القدم
الانشطة الهوائية عالية الإيقاع
- الأنشطة العضلية التي تتم ضد وزن الجسم أو ثقل خارجي، مع الشعور بتعب عضلي محدود عند تكرارها بمعدل 10-12 مرة.
رفع الأثقال
التدريبات الدائرية أو السويدية – غالباً تتطلب عمل عضلي
ترتيب الأثاث المنزلي أو حمل المشتريات الثقيلة

بعض أمراض السرطان
السكتة الدماغية
السكري من النوع الثاني
هشاشة العظام

الوفاة المبكرة
أمراض القلب
ارتفاع ضغط الدم
زيادة الوزن والبدانة

كيف تقلل مخاطر الخمول !



- قلل مشاهدة التلفاز والعمل على الكمبيوتر وأجهزة الهواتف الذكية.
- تأكد من مزاوله بعض الأنشطة الحركية أثناء فترة عملك المكتبي.
- ابتعد عن الجلوس لفترة طويلة متصلة، وجزئ ذلك بالوقوف أو المشي أو التنقل من مكان لآخر.

طرق تساعد في الاستمرار على التدريب !



- قم بحمل أغراضك ونقلها، دون الاعتماد على الخادeme أو السائق أو عامل المحل.
- شارك في المسابقات والماراثونات الخيرية، فهي فرصة للإستعداد وتطوير اللياقة البدنية.
- جرب رياضة جديدة لم تمارسها سابقاً، مثل كرة السلة أو الأسكواش، قد تجد فيها متعة كبيرة تساعدك على الإستمرار في الرياضة.
- لا تجعل اجازة نهاية الأسبوع تذهب في المناسبات والزيارات والتسوق، وخطط لأنشطة عائلية خارجية تمارس فيها نشاط مختلف.

- انضم إلى مجموعة تدريبية مثل المشي الجماعي.
- مارس المشي السريع في الهواء الطلق بعد تناول طعام العشاء.
- اجعل حصة تدريبية يومية جزء من برنامجك اليومي، واختر الوقت المناسب سواء قبل أو بعد الدوام أو بعد العصر أو بعد المغرب.
- جرب التنقل النشط أثناء الذهاب إلى العمل أو المسجد أو التسوق، سواء بالسير على الأقدام أو باستخدام الدراجة.

دائماً .. اختر الوقت المناسب .. المكان الملائم .. وتحرك أكثر