

## التمارين الرياضية

خمسة أيام في الأسبوع أو أكثر، وليس ضرورياً أن تكون متتالية.

### كيف تبدأ؟



يمكن أن يقدم لك طبيبك أو ممرضتك إرشادات عن نوع التمارين الأنسب لك. اختر نشاطاً يمكنك الاستمتاع به كالمشي السريع، ركوب الدراجة الهوائية، الرقص، الجري، السباحة، التنس، كرة السلة، كرة القدم وغيرها. ضع أهدافاً واقعية وابدأ بشكل تدريجي.

### كيف يمكن الاستمرار وعدم ترك ممارسة الرياضة؟

الانضمام إلى مجموعة من الناس تجد معها أشياء مشتركة: الأندية الرياضية أو دور العجزة أو مراكز المنتزهين... راقب تقدمك: هل يمكنك الآن الجري لمسافة أطول من السابق؟ أو هل تتعب الآن أقل عند قيامك بالتمارين ذاته؟

### كيف يمكن تلافي التعرض لأذى أو إصابة أثناء التمرين؟

إبدأ كل جلسة تمرين بالإحماء لمدة من 10-5 دقائق، فهكذا إن العضلات والمفاصل ستصبح أكثر مرونة. إن ممارسة تمرين رياضي مرهق ليس صحيحاً أبداً. لا تقم بتمارين أكثر مما يتجاوز إمكانياتك (استشر طبيبك في حال كان لديك أي استفسار).



التمارين الرياضية مفيدة للصحة. الناس كثيرون الجلوس أو قليلو النشاط يشعرون بتحسّن إذا ما مارسوا الرياضة باعتدال كل يوم. إن ممارسة التمارين الرياضية مفيد جداً للصحة: هي تنشّط القلب وتحسّن السيطرة على مرض السكري وضغط الدم والكوليسترول. تساعد على التعافي من الاكتئاب وتخفف من القلق.

تساعد على الإقلاع عن التدخين ولدى كبار السن أو المصابين بالفصال العظمي تساعد الرياضة على حمايتهم من التعرض للسقوط. تخفض نسبة الدهون في الجسم. تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الثدي والبروستات والقولون. تمنع فقدان الكالسيوم من العظام (ترقق العظام). تساعد في تحسين حياة المرضى الذين يعانون من التهاب الشعب الهوائية المزمن أو الذين يعانون من أمراض القلب.



زيادة الأنشطة  
اليومية في أي  
عمر

### كم من الوقت يجب ممارسة الرياضة؟

يجب على الناس كثيرون الجلوس زيادة الأنشطة اليومية والقيام بها بشكل منتظم: كالذهاب مشياً إلى العمل أو التسوق، وصعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد، وإخراج الكلب للتنزه أو ممارسة هواية تركيب وإصلاح أثاث المنزل مثلاً أو ممارسة هواية البستنة (العناية بالحدائق) ... يجب ممارسة الرياضة بمعدل 30 دقيقة يومياً على الأقل،