

# نشاطاً في كل الأعمار



## مقدمة

### ماذا نعني بالنشاط البدني؟

النشاط البدني يعني أي تمارين رياضية أو حركة للجسم تفقده سرعات حرارية على سبيل المثال، أي نشاط يومي: العمل في حديقة المنزل، اصطحاب الكلب للتمشية، صعود السلم...  
لتحسين الصحة يُنصح بممارسة تمارين رياضية تجعل التنفس عميق وتزيد من دقات القلب. هذه التمارين تسمى تمارين هوائية (أماكن منفتحة) منها المشي السريع، الجري، الرقص، السباحة، أو لعب كرة القدم. أيضاً تمارين تقوية العضلات مثل رفع الأثقال تفيد في تحسين شكل الجسم والصحة.

### هل تعلم أن..

- نشاط بدني خفيف أفضل من لا شيء.
- كلما تتحرك كلما تتحسن صحتك.

## الجزء الأول: كيف أبدأ حسناً...

### ابدأ بهدوء

فكر فيما يجعل حياتك اليومية أكثر نشاطاً. إذا كانت حياتك في تقاعد دائماً، أبدأ تدريجياً بتغييرها تجاه الحركة.

### ماذا يمنعك؟

خذ الوقت الكافي للتفكير في لماذا لم تكن نشيطاً. أكتب الأسباب التي تمنعك من عمل نشاط بدني وحاول إيجاد حلول لها على سبيل المثال:  
"لا أعلم من أين أبدأ" اختر أن تعمل شيء تحب عمله. فأشخاص كثيرين يجدون من النافع البداية بالتمشية.  
"لا يوجد عندي وقت" أبدأ بالمشي عشرة دقائق مرتين في الأسبوع. المشي أثناء استراحة العمل، والرقص في غرفة المعيشة على وقع الموسيقى المفضلة لديك. كلها أشياء تفيدك.  
"تتكلف أكثر من اللازم." لا داعي للانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية أو شراء معدات باهظة الثمن. بإمكانك اللعب مع أطفالك، الجري في الحديقة، والمشي في الجبال أو تأخذ في كثير من الأحيان الكلب في نزهة على الأقدام.

### في أي شيء يمكن أن تساعدك ممارسة الرياضة؟



- أن تكون أكثر صحة.
- تعيش لفترة أطول.
- تشعر بالرضى عن نفسك.
- تقليل خطر الاكتئاب.
- النوم بشكل أفضل في الليل.
- أن تكون لائقاً بدنياً.
- أن تشعر بمزيد من الثقة في نفسك.
- الحفاظ على الوزن الصحي.
- التعرف على أصدقاء جدد.
- الشعور بالمرح والمتعة.

## هل تعلم أن ...

أسلوب الحياة التقاعدية (قليلة الحركة) يزيد من خطر:

- مشاكل القلب
- مرض السكر
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول
- السكتة الدماغية

## بعض النصائح ....

في البداية أفعل ما تستطيع، ثم أبحث عن طرق لبذل المزيد من الجهد والتمارين. إذا كنت لا تمارس الرياضة لفترة طويلة، أبدأ ببطء. بعد بضعة أسابيع أو بضعة أشهر، بتويد تكرار و / أو كثافة التدريبات الرياضية. على سبيل المثال، أبدأ بالمشي 10 دقائق يومين في الأسبوع لبضعة أسابيع، ثم حاول المشي لمدة 15 دقيقة على التوالي ثم لعدة أيام خلال الأسبوع. عندما تتعود على ذلك حاول أن تزيد من سرعة المشي. بعد بضعة أشهر، حاول ركوب الدراجة خلال عطلة نهاية الأسبوع، وأيضا لتغيير الأنشطة، وهكذا دواليك.

## ما هي كمية النشاط البدني التي يمكن عملها خلال الأسبوع؟

### التمارين الرياضية الهوائية

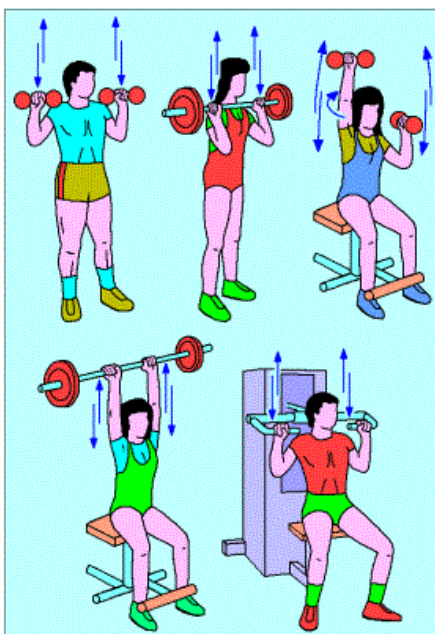
- يجب على البالغين عمل ساعتين ونصف تمارين رياضية في الأسبوع (بفقدان معتدل للطاقة).
- ليكون النشاط بكفاءة عالية لا بد أن يكون على الأقل لمدة عشرة دقائق.

### تمارين تقوية العضلات

- على البالغين ممارسة هذا النشاط مرتين في الأسبوع على الأقل.
- بحيث تشمل تمارين، للبطن، شد العضلات، حمل أثقال.

### تمارين تفقد الطاقة بطريقة معتدلة

- التبديل البطيء
- الرقص
- عمل الحديقة
- التنس
- استعمال الكرسي المتحرك
- استعمال الدراجة
- التمارين الرياضية المائية
- وغيرها.. الخ....



## التعويض عن النشاط البدني وجعله جزء من حياتك اليومية

الآن قد تعودت على ممارسة تمارين رياضية أسبوعية بانتظام، قد حان الوقت لعمل أكثر! هل تشعر بتحسّن؟ هل تنام أفضل؟ هل تشعر بأنك أحسن حالاً؟

### هذه اقتراحات لزيادة النشاط البدني

"هل تمشي 30 دقيقة ثلاث مرات يومياً؟ جرب 50 دقيقة!"

هل تستعمل الدراجة 25 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً؟ جرب أن تزيد عدد الأيام لتصل إلى خمسة أيام أسبوعياً. لا يوجد عندك وقت؟ حاول استبدال النشاط البدني البطيء والذي يفقدك كمية قليلة من السعرات الحرارية بنشاط أكثر كثافة!

### تقوية العضلات والعظام ...

اختر تمارين تقوى أجزاء عديدة في الجسم: الأرجل، الظهر، عضلات الفخذ، الصدر، البطن، الأكتاف والأذرع، كل تمرين يجب تكراره من 10 إلى 20 مرة.

اقتراحات: ليس من الضروري شراء أثقال، يمكنك استعمال أثقال عامة مثل الزجاجات المليئة بالماء أو أكياس الأرز.

### ولعمل التمارين بطريقة أصح :

- مارس الرياضة مع الأصدقاء للحفاظ على التحفيز وستجد فيها متعة أكثر.
- اختر الرياضة التي تحبها.
- اعمل جدول لوقتك والتقدم الذي تصل إليه فهذا سوف يساعدك.
- أزد مع الوقت كثافة التمارين بدون مبالغة.

## الجزء الثالث دائماً أكثر

### وقت أكثر!

"تمارس ساعتين ونصف تمارين رياضية أسبوعياً؟" هذا جيد إذا رغبت في زيادة الاستفادة من التمارين، زود بالتدريج الوقت الذي تمارس فيه الرياضة. اعمل بصبر لتصل إلى خمس ساعات أسبوعياً. هذا المستوى من النشاط البدني يمكنه أن يقلل خطر سرطان القولون والثدي.

### مجهود أكثر!

بدلاً من ممارسة رياضة تفقدك طاقة بطريقة متوسطة حاول أن تقوم بتمارين تزيد من نبض القلب بهذه الطريقة تحصل على مميزات صحية في وقت أقل. في الغالب 15 دقيقة تمارين شديدة الثقل تساوي 30 دقيقة تمارين متوسطة.

مثلاً، تمارس السير على الأقدام 30 دقيقة خمسة أيام في الأسبوع؟ حاول أن تجرى لمدة 15 دقيقة يومين في الأسبوع واستمر في المشي بقية الثلاث أيام.

تذكر أنك ممكن أن تخلط بين أنواع متعددة من الرياضة بداية من الرياضة الخفيفة إلى الرياضة الثقيلة مثلاً، يمكنك التبديل السريع لمدة 30 دقيقة مرتين أو ثلاث في الأسبوع، يوم تلعب الكرة الطائرة لمدة ساعة. ويوم تلعب حمل أثقال، بهذه الطريقة تكون قد خلط بين رياضة ثقيلة ورياضة متوسطة ورياضة لتنشيط العضلات.

### أمثلة للرياضة الثقيلة:

- الرقص
- كرة السلة
- نط الحبل
- التداريب العسكرية
- الجري أو المشي
- التبديل السريع صعوداً
- السباحة السريعة
- لعب التنس



- الشخص النشط بدنياً وعضلاته قوية تكون احتمالات الحوادث الصحية معه أقل عن الشخص الذي ليس في مستوى بدني طبيعي! عند عمل أي نشاط بدني لا بد من مراعاة:
- منذ فترة طويلة لا تمارس نشاط، يجب أن تبدأ ببطء
  - استعلم عن النشاط الذي يتلاءم معك
  - اختر أنشطة رياضية ملائمة لاستعداداتك الرياضية
  - زيادة وقت النشاط البدني السهل قبل أن تبدأ في نشاط أثقل
  - إذا تطلب لا بد من استعمال الحماية الشخصية (واقى الرأس عند ركوب الدراجة، واقى الركبة عند التزلج)
  - مارس الرياضة البدنية في أماكن آمنة
  - استفسر من الطبيب إذا كنت ممنوع من ممارسة أي نوع معين من الرياضة

## الجزء التثبيط مدى الحياة

راجع دائماً هذا الجدول واحتفظ دائماً بتقدمك ولا تيأس عند أول فشل تقابله بل اجتهد من أجل صحتك.

### النشاط الهوائي

متوسط ساعتين ونصف أسبوعياً  
ثقل ساعة 15 دقيقة أسبوعياً  
زيادة ببطء في وقت الرياضة البدنية. كلما بذلت مزيداً من الوقت في الرياضة كلما استفدت صحياً تذكر ممارسة الرياضة على الأقل 10 دقائق في المرة.  
مزج بين النشاط الثقيل والمتوسط.

### تقوية العضلات

مارس تمارين تقوية العضلات على الأقل مرتين أسبوعياً.  
تقوية عضلات الأرجل، الحوض، البطن، الصدر، الكتف. تكرار كل تمرين من 8 إلى 10 مرات في المرة الواحدة.

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com/patients>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Mariam El Gendi

**ملاحظات:** هذه الوثيقة طرأ عليها تغييرات طفيفة ليس المقصود منها أن تحل محلما يقرره الطبيب. وأيضاً، لأنك الوثيقة تتطلب تحديثها بانتظام من حين لآخر.