



دليل تحرك[∞] لك وللحياة[∞]

لأن نمط حياتك الصحي لا يكتمل إلا بالحركة والنشاط،
ستجد في هذا الدليل كل ما تحتاج معرفته عن الرياضة.



- كيف تجعل الحركة جزءًا من يومك ونمط حياتك؟
- ماذا تأكل قبل وبعد التمرين؟
- ما هي أنواع الرياضات؟
- كيف تتعامل مع آلام العضلات بعد التمرين؟
- أدوات ونصائح إضافية لمساعدتك على الاستمرار.

المحتويات



كيف تجعل الحركة جزءًا من يومك ونمط حياتك؟

ممارسة الرياضة أياً كانت مدتها وشدّتها ستعود عليك بفوائد صحية كثيرة، حتى وإن كانت بكمية قليلة الأهم أن تكون بصورة مستمرة ومتكررة. هنا سنساعدك على تحويلها من شيء مؤقت إلى عادة.

أولاً: أدخل الحركة بتفاصيل يومك

أدخل تغييرات بسيطة على روتينك اليومي، مثل أن توقف سيارتك بعيداً عن وجهتك، أو أن تصعد الدرج وتجرب استخدام الدراجة بدلاً من السيارة للمشاورير القريبة.

ثانياً: اختر هدفك

تكون البداية باختيار هدف معين تتوجه له، وتستطيع اختياره بأن تسأل نفسك أسئلة مثل:
هل تهدف لبناء جسم قوي؟
هل تهدف لرفع لياقتك؟
هل تهدف للالتزام بنمط حركي متوازن؟

ثالثاً: نوّع تمارينك

الثبات على روتين واحد يجلب لك الملل، لذا احرص على التغيير المستمر وممارسة رياضتك المحببة.

تأكد أن تجمع بين:

- التمارين الهوائية القوية.
- التمارين المعتدلة.

وتذكّر دائماً

قليلٌ مستمرٌ خيرٌ من كثيرٍ منقطع.

رابعاً: ابدأ تدريجياً

البدايات القوية قد يكون لها أثر عكسي على عزميتك، ابدأ بشكل تدريجي وزد من شدة ومدة تمرينك على فترات متتابة.

و نبضك سيكون دليلك لمعرفة شدة تمرينك، كيف؟

النشاط البدني عالي الشدة:

يكون معدل ضربات القلب بين 77% و93% من الحد الأقصى لنبضك.

في النشاط البدني معتدل الشدة:

يكون معدل ضربات القلب بين 64% و76% من الحد الأقصى لنبضك.

ولمعرفة الحد الأقصى: (اطرح عمرك من 220)

مثال:

الحد الأقصى لنبضات قلب شخص

بعمر 50 سنة هو:

220 - 50 = 170 نبضة في الدقيقة

وتحتسب هكذا:

109 = 0.64 x 170 نبضة

129 = 0.76 x 170 نبضة

ففي التمرين معتدل الشدة

يجب أن تكون نبضات قلبه بين

64%-76% من 170

وتذكّر دائماً

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة.

خامساً: ابدأ بالإحماء

لرياضة المشي السريع: امشِ ببطء لمدة 5 إلى 10 دقائق.
للجري: امشِ بخفة لمدة 5 إلى 10 دقائق.
للسباحة: اسبح ببطء في البداية ثم زد السرعة قدر الإمكان.

وتذكّر دائماً

الاستمتاع الحقيقي يكمن بالرحلة لا بالوجهة.

سادساً: راقب وقيّم مدى تقدمك

قم بقياس تطوّر أدائك بعد 6 أسابيع من بدء البرنامج، تابع نبضات قلبك، مدة تمرينك ومدى لياقتك.

مجلس الصحة
للدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



ماذا تأكل قبل وبعد التمرين؟

هناك 3 عناصر تؤثر على أدائك في التمرين:
النوم بشكل كافٍ، تغذيتك خلال اليوم، وشربك للماء.

هنا سنتحدث عن التغذية، وقمنا بتقسيمها لقبل وأثناء وبعد التمرين:

1- ابدأ بالماء.

2- يمكنك تناول الكربوهيدرات (مثل علبة زبادي قليل الدسم، أو حصة خضار وفواكه) قبل التمرين بساعتين.

3- تجنب الدهون المشبعة ولا تكثر من البروتينات، لأن جميعها تُهضم بشكل أبطأ وتزيل الأكسجين والطاقة من عضلاتك.

قبل التمرين

تزوّد بالطاقة!

1- شرب رشقات متكرّرة من الماء.

2- تجنّب تناول الطعام عندما يكون التمرين قصيرًا، لكن عند استمراره لوقت أطول قد تستطيع تناول شيء خفيف مثل: موزة أو زبادي.

أثناء التمرين

حافظ على استمرار طاقتك!

1- الماء أيضاً! أو سوائل أخرى مثل عصير البرتقال كي يمدّك بالسوائل والكربوهيدرات.

2- الكربوهيدرات: لأنها الوقود الرئيسي لعضلاتك

3- البروتين: للمساعدة في بناء عضلاتك وتقويتها.

بعد التمرين

عوّض الطاقة المفقودة!

وتذكّر دائماً

تغذيتك الجيدة تساعد في عملية
استشفاء العضلات بعد التمرين.



ما هي أنواع الرياضات؟

جميع التمارين والرياضات تندرج تحت 5 أنواع، ومهما كان دافعك من الرياضة ينصح بالتنوع بين الأنواع التالية لتتمكن من تحقيق هدفك.

تمارين تقوية العضلات

أي تمرين يساعد في بناء وتقوية العضلات الرئيسية مثل عضلات اليد والقدم، عن طريق رفع الأثقال وتمارين المقاومة.

فائدتها: ▶

- تطوّر قوة العضلات وصحة العظام.
- تأخّر التدهور الطبيعي في كتلة العضلات وقوة العظام.
- تقلّل حدوث المشاكل مثل آلام أسفل الظهر.
- تحسّن وضعية الجسد.

أدوات قد تحتاجها: ▶

- حزام / رباط المقاومة.
- أثقال.
- ويمكن ممارستها بأدوات من المنزل.

مدتها: ▶

أحرص على ممارستها على الأقل مرتين في الأسبوع.

التمارين الهوائية

أي تمرين يزيد من نشاط الرئة والقلب ومعدل التنفس.

فائدتها: ◈

- تساعد بخسارة الوزن أو المحافظة عليه.
- تحسين وظائف القلب.
- تقلل ضغط الدم.

أمثلتها: ◈

- المشي.
- الركض.
- السباحة.
- التمارين الجماعية: مثل كرة القدم.
- ركوب الدراجة، ولكن من المهم اختيار الدراجة المناسبة.

مدتها: ◈

الاستمرار ولو لمدة بسيطة، له فوائد كثيرة لكن ينصح ب 15 دقيقة أسبوعياً للتمارين متوسطة الشدة و 75 دقيقة للتمارين عالية الشدة.



تمارين التوازن

تهدف لتحسين التوازن لديك.

فائدتها:

- تقليل فرص السقوط مع تقدم العمر.
- تحسين التوازن الجسدي.

أمثلتها:

- الرقص.
- الوقوف على قدم واحدة.
- المشي بالخلف.

مدتها:

كتمارين المرونة كذلك، ينصح بها بشكل دوري خصوصاً لكبار السن بمعدل مرتين في الأسبوع.

تمارين المرونة

أي تمرين يحسّن مرونتك (مدى حركة مفاصلك) عن طريق شد العضلات ببطء وتمديد الجسد بمواضع مختلفة مع التركيز على التنفس.

فائدتها:

- تزيد من مستوى نشاطك.
- تطوّر المرونة في الحركة.
- تحسّن التوازن.
- تزيد من شعور الاسترخاء.

أمثلتها:

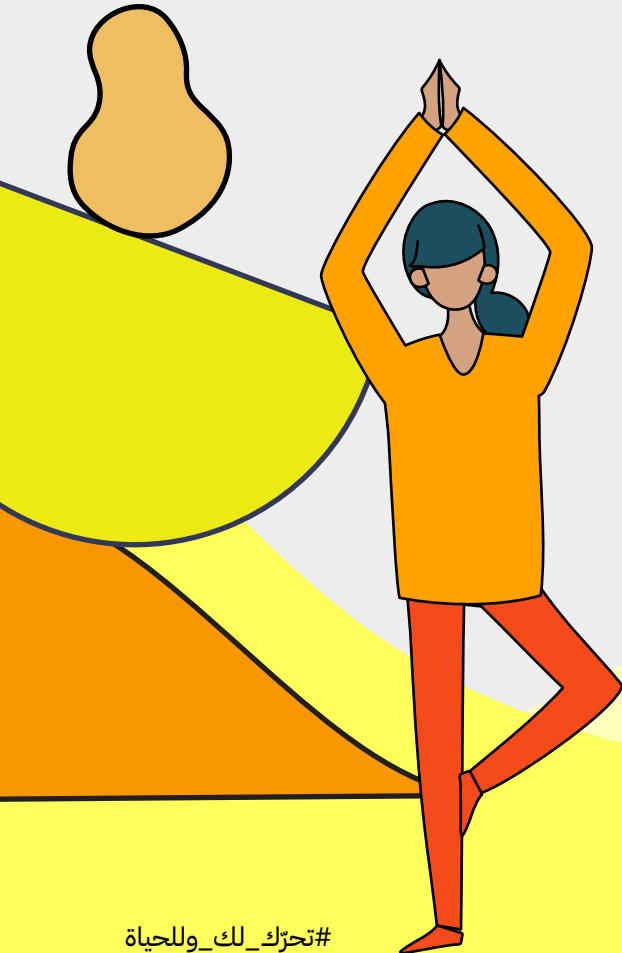
- اليوغا.
- البيلاتس.

مدتها:

ينصح بممارستها بشكل دوري، خصوصاً لكبار السن فوق 65 بمعدل مرتين في الأسبوع.

تذكّر

اختتم كل تمرين ببعض تمارين الإطالة.



كيف تجعل رياضة المشي لك وللحياة

المشي كرياضة:

لكي يكون مشيك لك وللحياة احرص على ألا تقل مدته عن 20 دقيقة، وأن يكون سريعًا حتى يتسارع نبضك.

الحذاء المناسب للمشي:

- متناسب مع مقاس قدميك.
- سميك من جهة الكعب.
- مزوّد بطبقة لتوسيد القدم.
- ذا كعب ثابت لتثبيت القدم.

الطريقة الصحيحة للمشي:

- ارفع رأسك وانظر للأمام.
- شد بطنك للداخل مع الحفاظ على ظهر مستقيم.
- وازن ملامسة قدمك للأرض.



كيف تجعل رياضة الركض لك وللحياة

الركض كرياضة:

لكي يكون ركضك لك وللحياة لا تبدأ بقوة! ضع جدولًا وزد المسافة بالتدريج، واحرص على تمارين الإحماء والإطالة وأخذ راحة ليومين متفرقة خلال الأسبوع.

الحذاء المناسب للركض:

- متناسب مع مقاس قدميك.
- سميك من جهة الكعب.
- مزوّد بطبقة لتوسيد القدم.
- ذا كعب ثابت لتثبيت القدم.
- مشدود من الأمام لمنع القدم من الانزلاق.

الطريقة الصحيحة للركض:

- ارفع رأسك وانظر للأمام.
- شد بطنك للداخل مع الحفاظ على ظهر مستقيم.
-وازن ملامسة قدمك للأرض.



كيف تجعل رياضة ركوب الدراجة لك وللحياة

الحذاء المناسب لرياضة ركوب الدراجة:

- متناسب مع مقاس قدميك.
- أكثر صلابة من حذاء الجري خصوصاً منطقة الضغط على الدواسة في وسط الحذاء.
- مسطح نوعاً ما ومرن بنفس الوقت.

الطريقة الصحيحة لرياضة ركوب الدراجة:

- ركّز على الطريق خصوصاً في المنعطفات بالشوارع.
- تجنب ارتداء سماعات الرأس لتكون متيقظاً للأصوات من حولك.
- ارتدِ خوذة.
- افحص دراجتك بانتظام.

ركوب الدراجة كرياضة:

لكي تكون رياضة ركوب الدراجة لك وللحياة احرص على ممارستها بشكل دوري واستخدم الدراجة بدل السيارة في قضاء المشاوير.

الدراجة المناسبة:

اختيار الدراجة يعتمد على المكان: دراجات جبلية: وهي متينة مخصصة للاستخدام على الطرق الوعرة.

دراجات الطرق: خفيفة الوزن وسريعة مع إطارات نحيفة.

الدراجات الهجينة: تجمع بين خفة دراجة الطرق وقوة الدراجة الجبلية، وهي خيار جيد للتنقل.



كيف تجعل رياضة كرة السلة لك وللحياة

كرة السلة كرياضة:

لكي تكون رياضة كرة السلة لك وللحياة تأكد من أنها مناسبة لك من خلال استشارة الطبيب لأنها تعتبر رياضة قوية، واحرص على التحمية قبلها مع أخذ فترات من الراحة بين الجولات.

الحذاء المناسب لكرة السلة:

- متناسب مع مقاس قدميك.
- خفيف الوزن ومدعم.
- ثابت صعب الإنزلاق.
- مبطن من الداخل.

الطريقة الصحيحة للعب كرة السلة:

- ارتدِ واقٍ يحمي الركبة والمرفق.
- ارتدِ حامي الفم.



كيف تجعل رياضة السير الجبلي لك وللحياة

الطريقة الصحيحة للسير الجبلي: الحذاء المناسب للسير الجبلي: السير الجبلي كرياضة:

السيير الجبلي كرياضة: لكي يكون سيرك لك وللحياة احرص على أخذ كل احتياطات السلامة ومارسها بشكل دوري فهي رياضة مليئة بالتأمل وفائدتها كبيرة على تحسين النفسية ورفع اللياقة البدنية.

الحذاء المناسب للسير الجبلي: يجب أن يكون متناسباً مع مقاس قدميك، وحتى تتأكد جرب المشي به قبل الخروج للسير الجبلي.

- مبطّن من الداخل.
- مدعم ومناسب للطرق الوعرة.

- وتجنب ارتداء الجوارب القطنية لأنها تحفظ الرطوبة. وبدلها بجوارب من الصوف أو من مواد تخفف الرطوبة وتمنع الاحتكاك.

استخدم عصا السير.

- تأكد من مناسبة الطقس قبل الخروج.

- ضع واقي شمس وارتد نظارة شمسية.

- لا تذهب للسير وحدك وأعرف المنطقة جيداً.

- ضع بحقيبتك ما تحتاجه من ماء وغذاء.



كيف تجعل رياضة التنس لك وللحياة

التنس كرياضة:

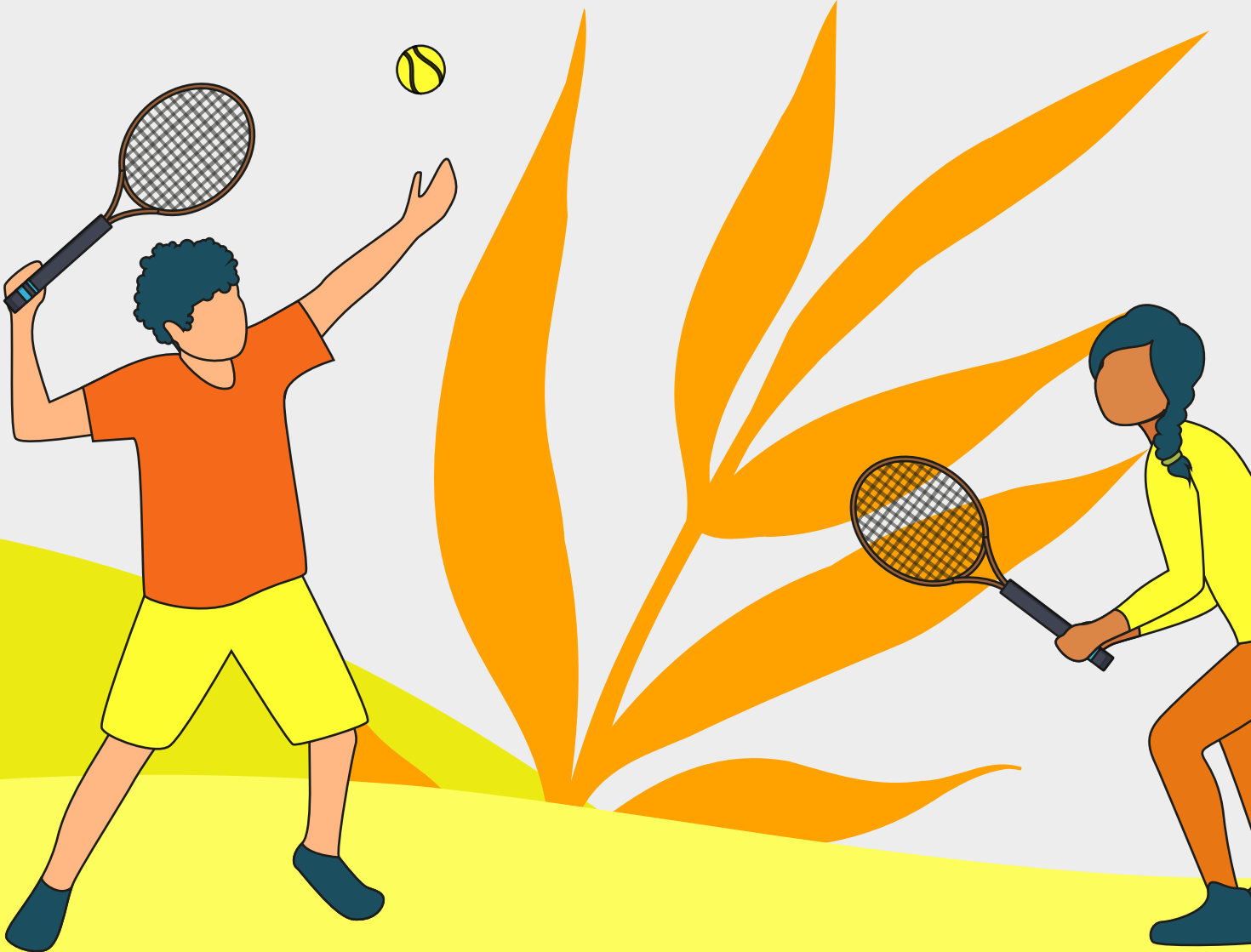
لكي يكون التنس لك وللحياة احرص على أخذ فترات من الراحة بين الجولات، لا تشد كتفيك كثيراً ولا تختبر مضرّباً أثقل مما تحتمل.

الحذاء المناسب للتسلّق:

- متناسب مع مقاس قدميك.
- سميك من جهة الكعب.
- خفيف الوزن.
- يحتوي على حبيبات بارزة من الأسفل.

الطريقة الصحيحة للعب التنس:

- اجعل قدميك موازية لأكتافك أثناء الوقوف.
- امسك المضرب بإحكام.
- لا تقف قريباً من الشبكة.





كيف تتعامل مع آلام العضلات بعد التمرين؟

لماذا تحدث؟

أثناء التمرين تعمل العضلات بجهد أكبر من العادة، وهذا يؤدي إلى وجود ألم أو تصلب في العضلات بعد التمرين، حدوثه شائع لكن يختلف بشدته.

كيف تتجنبها؟

بنقطتين وهي:
- التأكد من أداء التمرين بشكل صحيح.
-عدم زيادة شدة التمرين عن المستطاع خصوصاً في البدايات.

لتخفيفها:

- مارس بعض الحركة الخفيفة في اليوم التالي.
- أكثر من السوائل.
- مارس بعض تمارين الإطالة الخفيفة.
- جرب الكمادات الدافئة أو الثلج لتخفيف الألم.
- جرب الجاكوزي وقم بتدليك أماكن الألم.



أدوات ونصائح
إضافية لمساعدتك
على الاستمرار.

نصائح بسيطة تزيد من مدى التزامك بالتمارين:

حول أي نشاط
لنشاط حركي.

اعرف نوع الرياضة
المحبب لك.

احرص على وجود
وقت للراحة.

دوّن دائماً جدولك اليومي
ومدى التزامك به.

مارس الرياضات الجماعية
مع الأهل والأصدقاء.



كن مرناً مع ضغط الوقت.

فلو كنت منشغلاً جداً اليوم عوضها بتمارين كافية غداً.

استخدم البرامج التي تساعدك على معرفة تقدمك.

مثل برامج حساب الخطوات والبرامج المساعدة على الاستمرار مثل المدرب الصوتي المقدم من منصة لك والحياة.

5 كيلو..
وانطلق

المدرب الصوتي على





إحدى مبادرات مجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي



والله

4uandlife.com

#لك_وللحياة

صحة وعمر



اضغط هنا لمشاركة
هذا الدليل على واتساب



اضغط هنا لمشاركة
هذا الدليل على تويتر



للحياة

®

إحدى مبادرات مجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي

4uandlife.com

الناب والحيوية

صحة وعمر



لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا



زر موقع **لك وللحياة** لمعرفة المزيد من
المعلومات والنصائح لنمط حياة صحي:

4uandlife.com

