

الأنشطة البدنية الموصى بها

تمارين المقاومة

لجميع باستخدام وزن الجسم*

- الجزء العلوي: تمارين الضغط، السحب، والضغط مع لمس الكتف
- الجزء السفلي: القرفصاء، تمرين الاندفاع، الجسر، الخُطو للأعلى، رفع السمانة
- جذع الجسم: عضلات البطن، تمارين اللادة، الانحناءات الجانبية
- اليوغا والبيلاتس**



لجميع (باستخدام أشرطة المقاومة أو الأوزان الخفيفة):

- الجزء العلوي: تمارين ثني الذراع، تمديد عضلة ثلاثية الرؤوس (الترايسبس)، الرفع الجانبي/الأمامي، ضغط الصدر، تمارين التجديف أثناء الجلوس أو الانحناء، تمارين سحب الشريط المطاطي
- الجزء السفلي: تمرين صدفة المحار، المشي الجانبي باستخدام الشريط المطاطي، ضغط الأرجل، الرفع الرومانية، تمرين عضلات الفخذ الخلفية، وتمديد الساق

*يمكن أيضًا القيام بها باستخدام شريط المقاومة أو الأوزان حرة
**اليوغا والبيلاتس هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وتقوية العضلات



طرق أخرى لتعزيز مستويات النشاط

لجميع

- اعتمد المشي أو ركوب الدراجة كوسيلة للنقل النشط
- اركن السيارة بعيدًا عن وجهتك
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد
- خصص فترات استراحة للمشي والوقوف بشكل متكرر
- العب مع حيواناتك الأليفة



الألعاب والأنشطة البسيطة

للبنافعين

لعبة المطاردة، معدات اللعب المتعددة، مسار العوائق، اللعب برمي والتقاط الكرة أو القرص الطائر، تدوير الأطواق، الحجلة، التسلق، الرياضات الجماعية الأخرى



للبنافعين

لعبة الريشة، البادل، الجولف، أعمال الزراعة وتنسيق الحدائق، ممارسة أنشطة منزلية (دهان الجدران، الترميم، التنظيم)، التطوع، التنزه، والرياضات الجماعية الأخرى



الأنشطة الهوائية

للبنافعين

القفز، الجري، الجمباز، الهرولة، السباحة، الرقص، نظ الحبل أو الترامبولين



للبنافعين

المشي السريع، الجري أو الهرولة، ركوب الدراجة، استخدام جهاز المشي البيضاوي، السباحة، الرقص، الملاكمة، التدريب المتقطع/الدائري



تمارين المرونة

لجميع

- الجزء العلوي: تمارين إطالة الصدر، الكتف، والعضلة ثلاثية الرؤوس
- الجزء السفلي: تمارين تمديد عضلات الفخذ الأمامية والخلفية، وعضلات الساق
- الجسم بالكامل: وضعية الطفل، القطة والبقرة، وتمارين الكوبرا



تذكر أن حتى فترات النشاط البدني القصيرة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا!