

# الأنشطة البدنية الموصى بها

## تمارين المقاومة

للجميع باستخدام وزن الجسم\*

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



للجميع (باستخدام أشرطة المقاومة أو الأوزان الخفيفة):

- الجزء العلوي: تمارين ثني الذراع، تمديد عضلة ثلاثية الرؤوس (الترابيس)، 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، الرفعة الرومانية، تمرين عضلات الفخذ الخلفية، وتمديد الساق

\*يمكن أيضًا القيام بها باستخدام شريط المقاومة أو الأوزان حرة

\*\*اليوغا والبالياتس هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وقوية العضلات



## طرق أخرى لتعزيز مستويات النشاط للجميع

- 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

للليافعين

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



للبالغين

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



## الأنشطة الهوائية

للليافعين

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



للبالغين

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



## تمارين المرونة

للجميع

الجزء العلوي: تمارين إطالة الصدر، الكتف، والعضلة ثلاثية الرؤوس

الجزء السفلي: تمارين تمديد عضلات الفخذ الأمامية

والخلفية، عضلات الساق

الجسم بالكامل: وضعية الطفل، القطة والبقرة، وتمرين الكobra



تذكر أن حتى فترات النشاط البدني القصيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً!

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي