

حافظ على قوتك لكي تستمر بالحركة



حافظ على قوتك لكي تستمر بالحركة

حافظ على قوتك لكي تستمر بالحركة

حافظ على قوتك لكي تستمر بالحركة

أجبرت جائحة كوفيد 19 الناس في جميع أنحاء العالم على قضاء وقت في المنزل أكثر من أي وقت مضى.

انت لست الوحيد.

لقد تضافرت جهود منظمات Arthri- Council on the Aging و tis NSW و Diabetes NSW & ACT و COTA و National Heart Foundation لتقديم بعض الطرق البسيطة لزيادة النشاط البدني هذا الصيف.

لا يهم إذا لم تكن نشطاً لفترة من الوقت، ما يهم هو اتخاذ القرار واتخاذ الخطوة الأولى للتحرك.

إذا كنت مستعداً لاتخاذ الخطوة التالية، نحن هنا لمساعدتك.

يقضي الناس وقتاً أطول في الجلوس وهذا أمر مضر بصحتنا، وقد وجد الكثير منا صعوبة في الاستمرار في ممارسة الرياضة أو البدء باتباع عادات جديدة مثل ممارسة تمارين القوة والتوازن.

هذه السنة

- هل تأثرت الأهداف التي وضعتها لممارسة النشاط البدني؟
- هل لاحظت تراجعاً في قوتك وتوازنك؟
- هل فكرت في البدء بممارسة تمارين رياضية جديدة ولكنك لم تجد الحافز لذلك.



كما أن القيام بأنشطة تقوية العضلات مهم - حاول القيام بهذه الأنشطة يومين في الأسبوع.

الانضمام إلى مجموعة مشي محلية هو فرصة رائعة لممارسة النشاط.

لماذا يعد القيام بالنشاط البدني أمراً مهماً

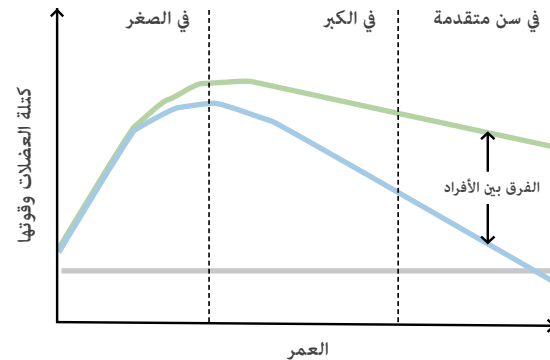
نعلم جميعاً أن الاستمرار بممارسة النشاط البدني مفيد لصحتنا وسلامتنا، لكن هل تعلم أن تمارين القوة لها العديد من الفوائد الإيجابية للجسم والعقل؟

تشمل فوائد تمارين القوة ما يلي:

- زيادة كتلة العضلات وقوتها
- تحسين استجابة الجسم للإنسولين
- تحسين صحة المفاصل
- تحسين الأداء الفكري وتقليل القلق والاكتئاب
- تحسين التوازن والثقة في طريقة الحركة
- تحسين التناسق وتقليل مخاطر السقوط والإصابات الأخرى
- زيادة عمل الدماغ والقدرة على التعلم

ليس من الضروري أن تبذل الكثير من الجهد لزيادة نشاطك البدني، وقد يكون الأمر ممتعاً.

يعد الانضمام إلى مجموعة مشي محلية تابعة لمنظمة Heart Foundation فرصة رائعة للقيام بالنشاط والاستمتاع ببعض الهواء النقي والتعرف على أشخاص جدد وتعزيز صحتك وعافيتك.



يوضح الرسم البياني أن الحفاظ على كتلة العضلات وقوتها يعزز الاستقلالية مع تقدم العمر.

- شخص يمارس تمارين القوة بشكل منتظم.
- شخص لا يمارس تمارين القوة بشكل منتظم.
- تدي نوعية الحياة وزيادة احتمالية التعثر والسقوط والكسور التي تؤدي إلى الإعاقة.

البدء سهل مثل العدّ إلى ثلاثة

تحرك أكثر، واجلس أقل

1

مجرد التقليل من الجلوس لفترات طويلة يمكن أن يكون له فوائد كبيرة على صحتك. قد يكون الأمر ببساطة الوقوف والمشي لمدة 3-4 دقائق كل ساعة.

خصّص 30 (أو 10)

2

يُنصح البالغون بممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في معظم الأيام. إذا كان من الصعب ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة، فإن ممارسة النشاط لمدة 10 دقائق ثلاث مرات في اليوم أمر جيد.

ابحث عن المزيد من الفرص للتحرك على مدار اليوم.

3

إذا كنت لا تقوم حاليًا بأي نشاط بدني فسوف يكون من المفيد لك البدء بالقيام بحركة. يمكنك أن تبدأ ببطء وزيادة كمية التمارين التي تقوم بها تدريجيًا بمرور الوقت.

4

أضف بعض تمارين القوة، فنحن نفقد قوة العضلات مع تقدمنا في العمر. لكن الخبر السار هو أنه يمكننا إبطاء أو حتى عكس ذلك عن طريق القيام ببعض تمارين تقوية العضلات البسيطة. ستؤدي إضافة تمارين تقوية العضلات مرتين أو أكثر كل أسبوع إلى إحداث فرق كبير.

لا تعتبر التمارين الرياضية حزمة واحدة تناسب الجميع. إذا كانت لديك أي مخاوف تحدث إلى أخصائي رعاية صحية حول أنواع التمارين المناسبة لك.

يمكن أن يساعدك أخصائي معتمد في التمارين الرياضية على وضع خطة للتمرين تناسب احتياجاتك الفردية.



تمارين بسيطة يمكن تجربتها في المنزل

الجلوس والنهوض

الجلوس على الكرسي والنهوض منه هو أمر نقوم به كل يوم. يساعد هذا التمرين على تحسين قوة ساقيك وتوازنك من خلال تقوية العضلات التي نستخدمها للوقوف والمشي.

كرر هذا التمرين 8-10 مرات لكل جانب



رفع كعب القدم

إن قوة الكاحل والساق مهمة لتحقيق التوازن. استخدم كرسي لتستند إليه، ثم قف وارفع كعبيك ببطء حتى تقف على مقدمة قدميك. انتظر لبضع ثوان ثم انزل ببطء على الأرض.

كرر هذا التمرين 8-10 مرات



رفع الساق الجانبي

يساعد رفع الساق الجانبي في التوازن والثبات. استخدم كرسي أو حائط لتستند وقف على ساق واحدة، ارفع الساق الأخرى ببطء إلى الجانب مع إبقائها مستقيمة، ثم أعدّها ببطء إلى الأرض.

كرر هذا التمرين 8-10 مرات لكل جانب



نحن هنا لتقديم المساعدة

إذا كنت مستعدًا لاتخاذ الخطوة التالية، فنحن هنا لمساعدتك في إيجاد النشاط البدني الذي سيساعدك على الحفاظ على قوتك والاستمرار في التحرك.

تساعد تمارين القوة في الحفاظ على مرونة المفاصل ويمكن أن تقلل من أعراض التهاب المفاصل.



Heart Foundation Walking

برنامج العيش حياة أطول وأقوى (Living Longer Living Stronger Program)

تم تصميم برنامج COTA للقوة والتوازن (العيش حياة أطول وأقوى) لمساعدة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا على تحسين قوتهم وقدرتهم على الحركة والتوازن. عندما تحصل على خطة تمارين مصممة خصيصًا لك، فإنك تنضم إلى مجموعة ممتعة وودودة حيث يمكنك العمل على تحقيق أهدافك الفردية مع أخصائي تمارين مدرب.

للاطلاع على المزيد:

يرجى زيارة الرابط التالي:

cotansw.com.au/programs

التي يمكننا من خلالها تحسين صحتنا، بالإضافة إلى أن المشي ضمن مجموعة له فوائد اجتماعية أيضًا. تعد شبكة Heart Foundation Walking أكبر شبكة مشي مجانية في أستراليا، ونحن هنا لمساعدتك على الانضمام إليها.

للاطلاع على المزيد:

يرجى زيارة الموقع:

walking.heartfoundation.org.au

برنامج القوة والتوازن لدى منظمة Arthritis NSW

تم تصميم برنامج Arthritis NSW Strength and Balance للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل والمشاكل العضلية الهيكلية الأخرى.

تم خلق هذا البرنامج الاجتماعي لزيادة القوة عند الأشخاص وإدارة الألم والحفاظ على الحركة وتحسينها ودعم التوازن الصحي.

للاطلاع على المزيد:

يرجى زيارة الموقع:

arthritisnsw.org.au

برنامج Beat It

برنامج Beat It هو برنامج مدته ثمانية أسابيع هدفه زيادة النشاط البدني وتحسين نمط الحياة، وهو يتضمن تمارين رياضية متوسطة الشدة وتمارين قوة وتمارين قائمة على التوازن، بالإضافة إلى جلسات تثقيفية حول نمط الحياة الصحي. سواء كنت قد مارست الرياضة من قبل أو كنت بحاجة إلى مساعدة لاتخاذ الخطوة الأولى، فإن برنامج Beat It سيساعدك في مسيرتك لتحقيق حياة أكثر صحة ونشاطًا.

للاطلاع على المزيد:

يرجى زيارة الموقع:

[/diabetesnsw.com.au/education-events](http://diabetesnsw.com.au/education-events)



حافظ على قوتك لكي تستمر بالحركة

حافظ على قوتك لكي تستمر بالحركة

برنامج العيش حياة أطول وأقوى (Living Longer Living Stronger Program)

للاطلاع على المزيد يرجى زيارة الموقع: cotansw.com.au أو الاتصال على الرقم: 02 9286 3860

Heart Foundation Walking

للاطلاع على المزيد يرجى زيارة الموقع: walking.heartfoundation.org.au أو اتصل بالرقم: 12 11 13

برنامج Arthritis NSW للقوة والتوازن

للاطلاع على المزيد يرجى زيارة الموقع: arthritisnsw.org.au أو الاتصال على الرقم: 3300 9837 02

برنامج Beat It

للاطلاع على المزيد يرجى زيارة الموقع: diabetesnsw.com.au أو الاتصال على الرقم: 238 342 1300

عندما تحتاجون إلى مترجم، إتصلوا على الرقم 13 450 

حافظ على قوتك لكي تستمر بالحركة