



# Life's Essential



American Heart Association®

## Healthy for Good™

### كيف تصبح نشطًا أكثر

#### تحرك أكثر



تعد التمارين الرياضية بمثابة تمرين لقلبك وعقلك. إن ممارسة النشاط البدني، حتى لو كان مجرد الخروج للتنزه، يمكن أن تساعدك على الشعور بتحسن. ويمكنها تقليل التوتر وتحسين حالتك المزاجية ومساعدتك على الشعور بالنشاط. يجب أن يمارس البالغون ما لا يقل عن إجمالي:



75  
دقيقة

من الأنشطة الهوائية القوية  
(الركض، السباحة، القفز بالحبال)

150  
دقيقة

من الأنشطة الهوائية متوسطة الشدة  
(المشي، الرقص، أعمال البستنة)

أو الجمع بين كلا نوعي الأنشطة، مع ممارستهما على مدار الأسبوع.

#### نصائح لتحقيق النجاح



#### غير طريقة تفكيرك



ممارسة الرياضة ليست مجرد مهام أخرى في قائمتك. اعتبرها بمثابة لحظة تُخصّصها لنفسك لتفصل عن العالم، وتستعيد طاقتك، وتصفّي ذهنك.

#### التواصل مع الآخرين



إن دعوة أحيائك للتنزه معك، أو الانضمام إلى مجموعة ركوب الدراجات في مجتمعك، أو لعب الكرة في الحديقة مع الآخرين، هي طريقة رائعة لممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي وتجديد الطاقة!

#### اجعل ممارسة التمارين عادة من عاداتك



مارس التمارين الرياضية بانتظام — ويفضل أن يكون ذلك كل يوم أو على الأقل عدة مرات في الأسبوع. يساعد ذلك جسمك على التكيف معها. تحلى بالصبر، فقد يستغرق الأمر حوالي شهرين قبل أن تصبح عادة، لذا تأبر عليها!

#### عزز صحة عقلك



التمارين الرياضية مفيدة جدًا لعقلك! إن تحريك جسمك بانتظام يمكن أن يجعلك تشعر بالسعادة، ويقلل التوتر، ويساعد على تحسين الذاكرة!

#### تمتع بالقوة

حاول أن تُدرج في جدولك الأنشطة التي تقوّي عضلاتك مرتين في الأسبوع على الأقل. رفع الأثقال، وتمارين القرفصاء، وتمارين الاندفاع، وتمارين البطن هي أمثلة رائعة لـ **تمارين** تدريب القوة.

#### قم بزيادة مستوى شدة التمارين

قم بزيادة وقت التمرين أو المسافة المقطوعة أو مقدار التمارين أو الجهد المبذول للحصول على مزيد من الفوائد.

#### تحرك أكثر وتمدد أكثر

خذ بضع دقائق للتمدد. سواء كنت واقفًا أو جالسًا لفترات طويلة، حاول المشي أو التحرك قليلاً لمساعدة جسمك على البقاء مرناً وقويًا.

#### الأطفال والمراهقون

ينبغي للأطفال أن يمارسوا التمارين الرياضية لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا. ويتضمن ذلك اللعب والأنشطة المنظمة.



تعرف على المزيد عبر [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)