



## كيف تصبح نشطاً 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:

### نصائح لتحقيق النجاح



#### غير طريقة تفكيرك



ممارسة الرياضة ليست مجرد مهام أخرى في قائمتك. اعتبرها بمثابة لحظة تخصيصها لنفسك لفصل عن العالم، وتستعيد طاقتك، وتصفى ذهنك.

#### التواصل مع الآخرين



إن دعوة أحبائك 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. تعلّي بالصبر، فقد يتغير الأمر حوالي شهرين قبل أن تصبح عادة، لذا ثابر عليها!

#### عزز صحة عقلك



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

### 75 دقيقة أو 150 دقيقة



من الأنشطة الهوائية القوية

(الركض، السباحة، القفز بالحبال)

أو



150 دقيقة

دقيقة

من الأنشطة الهوائية متوسطة الشدة

(المشي، الرقص، أعمال البيت)

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

### تمتع بالقوة

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

### قم بزيادة مستوى شدة التمارين

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

### تحرك أكثر وتمدد أكثر

خذ بعض دقائق للتمدد. سواء كنت واقفاً أو جالساً لفترات طويلة، حاول المشي أو التحرك قليلاً لمساعدة جسمك على البقاء مرنةً وقوياً!

### الأطفال والمرأهقون

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



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