



ملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة تعزيز الصحة

الرياضة والصحة



سلسلة
أنماط
الحياة
الصحية

@healthpromobh
healthpromobh
user/healthpromotionbh

فوائد الرياضة

- تقوية عضلات القلب وزيادة كفاءتها .
- الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية، والسكري من النوع الثاني ، وتعزيز صحة العظام.
- تنظيم وزن الجسم .
- تقليل ضغط الدم .
- مفيد لعلاج التوتر والضغط .
- تنظيم النوم وتحسين النوم العميق .
- تعديل المزاج والتركيز الفكري .
- تحسين القوام والشكل الخارجي.



اللياقة البدنية

أن يكون للشخص طاقة كافية للقيام بمهامه اليومية وطاقة مخزونة للقيام بأنشطة الترفيه ،، كذلك قد تقاس اللياقة بسهولة العودة إلى الوضع الطبيعي بعد المجهود العضلي وهي مؤشر لوظائف القلب والرئة والشرايين وليست مؤشراً لقوة العضلات فقط . - ويختلف مستوى اللياقة البدنية من شخص لآخر ويعتمد على عدة عوامل منها الوراثة، العمر، ممارسة التمارين، التغذية والصحة العامة .



الرياضة من أجل الصحة

ينبغي تكريس 150 دقيقة كل أسبوع لممارسة أنشطة رياضية كممارسة نشاط لمدة 30 دقيقة بوتيرة معتدلة خمس مرات في الأسبوع ، ويمكن القيام بها على فترات قصيرة متعددة مدة كل واحدة منها ١٠ دقائق على الأقل والقيام بعد ذلك بجمع تلك الفترات .

نصائح عامة لممارسة الرياضة

- 1 التزم بالرياضة وضعها على جدول أعمالك اليومي والأسبوعي .
- 2 إلبس ملابس مناسبة وحذاء مناسب لنوع الرياضة .
- 3 ابدأ بممارسة الرياضة بشكل تدريجي.
- 4 قبل البدء بالنشاط البدني احرص على الإحماء و لا تكلف نفسك أكثر من طاقتك .
- 5 لا تمارس الرياضة بعد الطعام مباشرة . فلا بد من مرور ساعتين على الأقل .

تمارين تقوية العضلات:

مثل تمارين الأثقال، الضغط بالذراعين، استخدام الحبال المطاطية أو الكرات الطبية .

تمارين المرونة :

تشمل جميع تمارين الإطالة العضلية (التمدد).

تمارين بدنية تُحسّن التوازن والتوافق العصبي العضلي :

و من أمثلتها : المشي الجانبي ، الوقوف على ساق واحدة ، المشي على الكعب ثم أصابع القدم .

ماهو النشاط البدني ؟

يُعرّف النشاط البدني على أنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة المنزلية، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. وعليه فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويج أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويا أو مخططاً له.

أنواع الأنشطة البدنية:

1 الأنشطة البدنية الهوائية :

مثل المشي السريع ، الهرولة ، السباحة ، ركوب الدراجة الثابتة .

