وزارة الصحة
Ministry of Health

إنت خامل؟؟

#امش 30

برنامج للمساعدة
في ممارسة
المشي بانتظام

وزارة الصحة
Ministry of Health

هذا الدليل كتب لك بناء على الاختبار الذي قمت بعمله حيث تم اتباع منهجية علمية لتقييم حالتك بما يخص ممارستك للمشي

للأسف أنت .. خامل

والأشخاص في هذه المرحلة عندهم الرغبة في التغيير لكن من السهل عليهم اختلاق الأعذار

لذلك جهزنا لك برنامج كامل لمساعدتك في الالتزام بسلوك المشي

ابدأ الآن

وزارة الصحة
Ministry of Health

تجد في هذا الدليل:

- لماذا رياضة المشي؟
- كيف تجعل رياضة المشي جزءًا من يومك ونمط حياتك؟
- طريقة المشي الصحيحة
- علامات المشي الصحيح
- نبضك مقياسك
- مواصفات الحذاء المناسب
- تمارين المرونة
- تمارين تقوية العضلات
- كيف تتعامل مع آلام العضلات بعد التمرين
- كيف تشارك أهلك وأصدقائك متعة المشي

وزارة الصحة
Ministry of Health

لماذا رياضة المشي؟

لإمكانية ممارسته في أغلب الأوقات والأماكن

لا يتطلب أي معدات أو مهارات خاصة

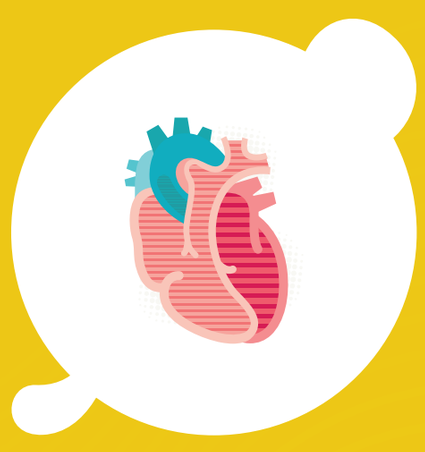
لتخفيف القلق والاكتئاب

لمرونة المفاصل وتقوية العضلات

لوزن صحي ولياقة أفضل

لحرق السعرات الحرارية الزائدة

للحفاظ على وزن صحي ولياقة أفضل



للوقاية من الأمراض المزمنة (القلب، الضغط ، داء السكري2)

لخفض مستوى الكولسترول الضار في الجسم

كلما كان المشي أسرع، ولمسافة أطول، وعلى نحو متكرر، زادت منافعة

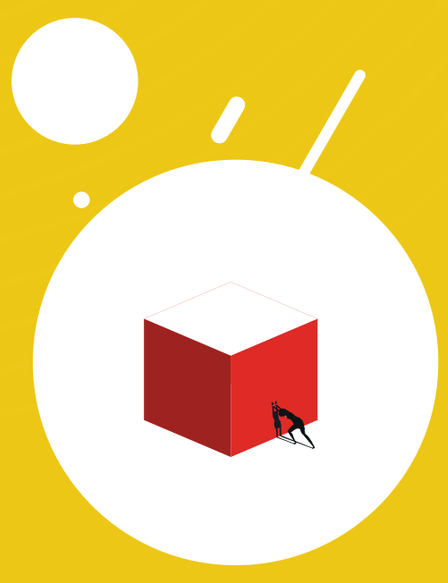
وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تجعل رياضة المشي جزءًا من يومك ونمط حياتك؟

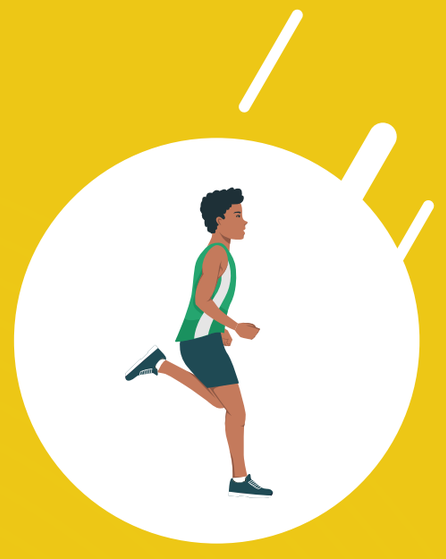
حدد هدفك

اصنع خطة، وابدأ بشيء بسيط وتدرج

صممنا لك خطة كاملة مناسبة لمستواك، **حمل التذكيرات** وانطلق



أزل المعيقات



كيّف بيئتك

تابع تقدمك واستعد للتحديات

كن مرن ولا تخف من تعديل أو تغيير خططك أو أهدافك عند مواجهة عقبات أو صعوبات

احتفل بالنجاحات

وزارة الصحة
Ministry of Health

يقول ابقراط:

المشي هو أفضل دواء للإنسان

وزارة الصحة
Ministry of Health

الطريقة الصحيحة للمشي:

ارفع رأسك وانظر للأمام

ارخ رقبتك واكتافك

شد بطنك للداخل مع الحفاظ على ظهر مستقيم

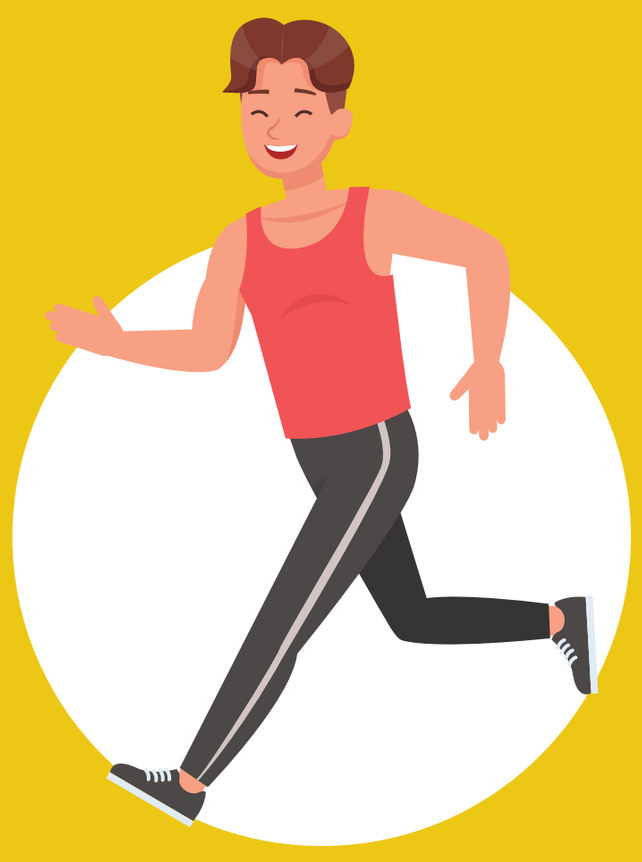
حرك ذراعيك من الأكتاف بحرية مع انحناء بسيط بالمرفقين

وازن ملامسة قدمك للأرض، اجعل كعب قدمك يلامس الأرض أولاً ثم الأصابع

وزارة الصحة
Ministry of Health

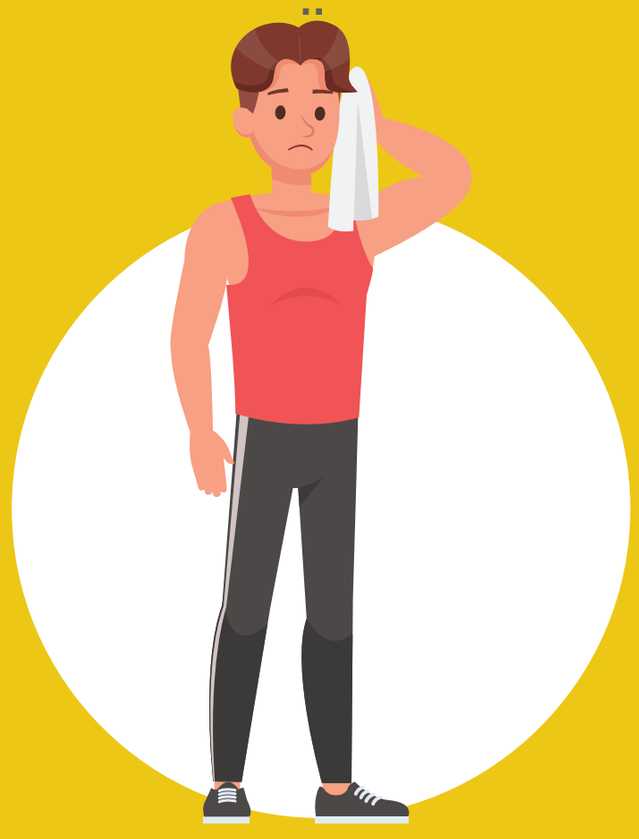
علامات المشي الصحيـــــح:

ابدأ بالإحماء، لتسخين عضلاتـك وتهيئة جسمك للرياضـة امـــش بخفـة **لمـدة 5 إلـى 10 دقائـق**

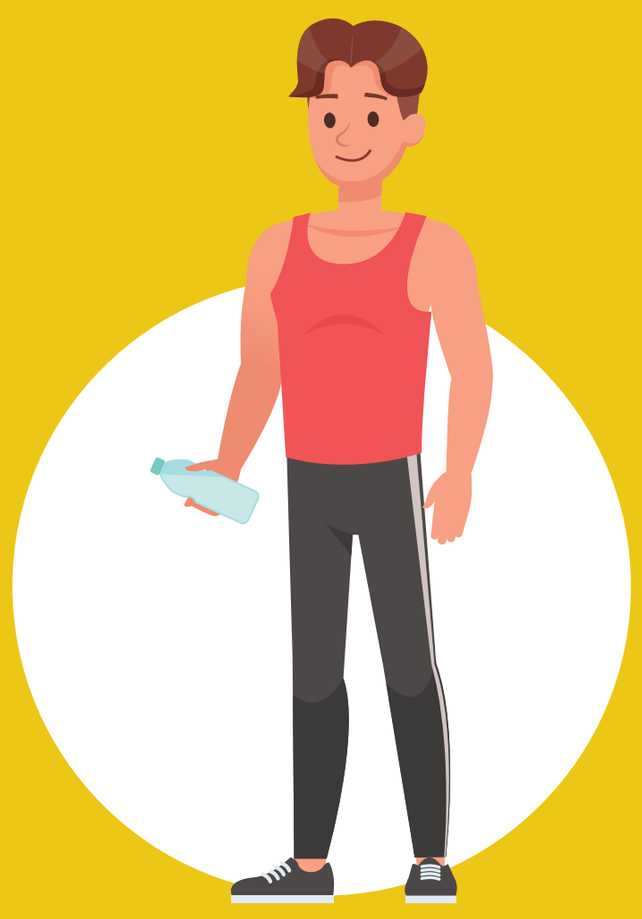


ثم أسرع بالتدريج حتى تقطـع 3 أميال في الساعة (المقصود هنا الهرولـة ليـس التنـزه)

يمكنك الاستعانـة بتطبيقـات الأجهزة الذكية لحساب المسافـة المقطوعة أو تطبيق صحتي



الشعور بصعوبة في التنـفس لكن يُفترض أنـك تظـل قـادرًا على الحديث



انهي تمرينك بالتدريج، لتهدئـة عضلاتك خفف سرعتـك بالتدريـج **لمدة ٥ إلى 10 دقائق**

يُوصى بـ 150 دقيقة في الأسبوع من المشي السريع، أي ما يعادل 30 دقيقة لمدة خمس أيام.. أو 10 دقائق عدة مرات متفرقة في اليوم

وزارة الصحة
Ministry of Health

نبضك مقياسك لشدة التمرين

النشاط البدني عالي الشدة:

يكون معدل ضربات القلب بين
77% و 93%
من الحد الأقصى لنبضك

النشاط البدني معتدل الشدة:

يكون معدل ضربات القلب بين
77% و 93%
من الحد الأقصى لنبضك

كيف تعرف الحد الأقصى ؟ (اطرح عمرك من 220)

مثال:

بالنسبة لشخص يبلغ من العمر 35
الحد الأقصى لنبضات قلب هو:

220 - 35 عامًا = 185 نبضة في الدقيقة

في النشاط البدني عالي الشدة

يجب أن تكون النبضات بين 77%- 93% من 185

طريقة الحساب

مستوى 77%:
185 × 0.77 = 142 نبضة في الدقيقة

مستوى 93%:
185 × 0.93 = 172 نبضة في الدقيقة

وزارة الصحة
Ministry of Health

مواصفات الحذاء المناسب للمشي:

وزارة الصحة
Ministry of Health

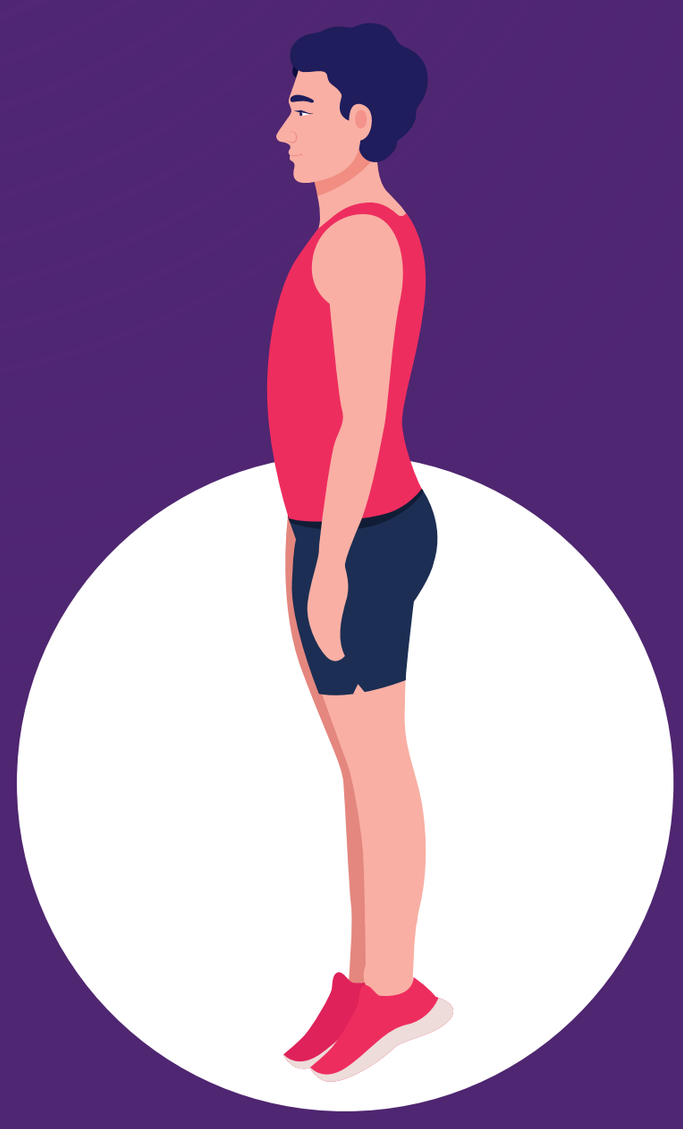
تمارين المرونة

قبل ممارسة تمارين المرونة، ابدأ بالإحماء عن طريق المشي الخفيف أو الهرولة بشدة منخفضة لمدة تتراوح بين **5 و10 دقائق.**

إطالة العرقوب

استمر لمدة 10-30 ثانية

- قف منتصبًا وضع أصابع قدمك على جسم مرتفع
- اثنِ ركبتك وانحن إلى الأمام
- كرر مع الرجل الأخرى توازنك.



تمدد منطقة الإربية

استمر لمدة 10-30 ثانية

- قف مع مباعدة قدميك على نطاق واسع.
- اجعل إحدى ساقيك مستقيمة وأصابع قدميك تشير للأمام.
- احني الساق الأخرى وأصابع قدميك إلى الجانب.
- اخفض الفخذ نحو الأرض وضع يديك على ركبتك المثنية أو الأرض.

وزارة الصحة
Ministry of Health

تمـــــــدد الأرداف

استمر لمدة 10-30 ثانية

- استلق على ظهرك وارفع ركبتيـــك إلـــى صـــدرك
- ضع رجلك اليمنـى علـى فخذك الأيسر.
- أمسك الجزء الخلفي من فخـــذك الأيســـر بكلتـــا يديك
- اسحب رجلـــك اليســـرى باتجاه صدرك
- كرر مـــع الرجـــل الأخـــرى

إطالـــة الـــرباعيـــة

استمر لمدة 10-30 ثانية

- اركع علـــى قدم واحـــدة والركبة الأخرى
- ادفـــع الوركيـــن للأمـــام
- إذا لـــزم الأمـــر ، تمســـك بشـــيء للحفاظ علـــى توازنك.

وزارة الصحة
Ministry of Health

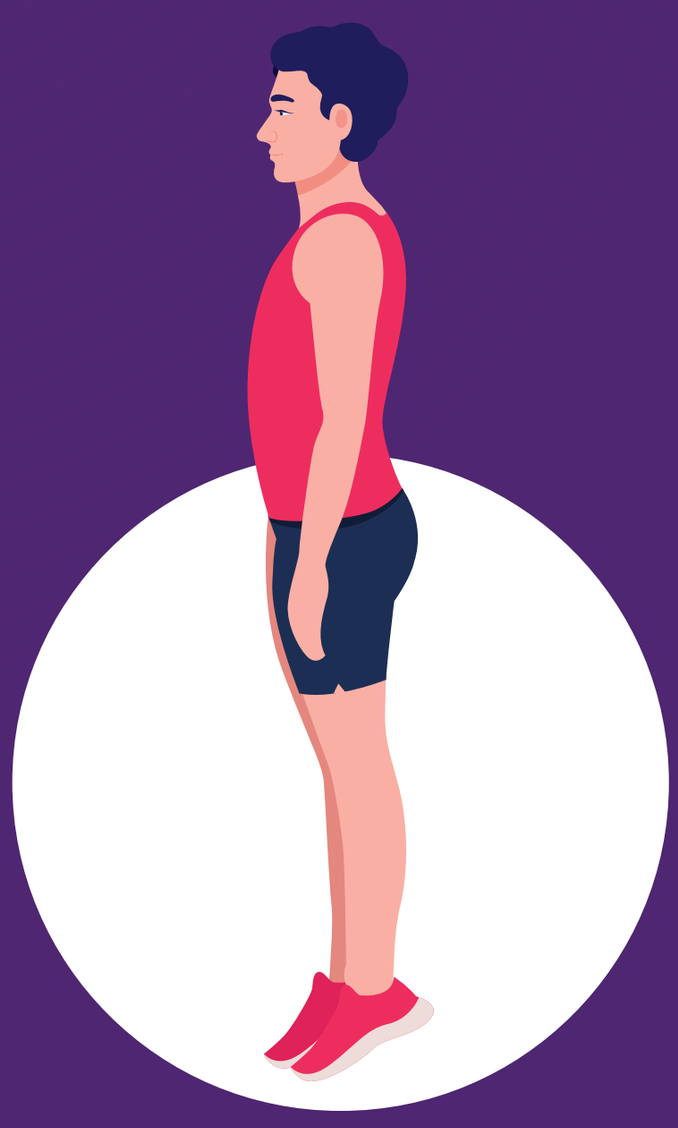
تمارين تقوية العضلات

مارس تمارين القوة لجميع مجموعات العضلات الرئيسية مرتَين على الأقل في الأسبوع.

ربلة الساق

كررها 12- 15 مرات

- ضع يديك على ظهر الكرسي للثبات
- ارفع كلا الكعبين عن الأرض بقدر ما هو مريح
- يجب أن تكون الحركة بطيئة ومنضبطة



بلانك

لمدة دقيقة

- اتخذ وضعية تمرين الضغط، لكن اثنِ ذراعيك على مرفقيك حَتى يرتكز وزنك على ساعديك.
- شد عضلات بطنك والمؤخرة
- حافظ على جسمك مستقيماً من الرأس إلى الكعبين.
- تماسك قدر ما تستطيع

وزارة الصحة
Ministry of Health

تمرين الضغط

كررها 12 مرة

- انزل على أطرافك الأربعة
- ضع يديك على نطاق أوسع قليلاً من كتفيك
- افرد ذراعيك ورجليك
- اخفض جسدك حتى يكاد يلمس صدرك الأرض
- توقف ، ثم ادفع نفسك للأعلى

ثمانية الشكل

كررها 10-20

- قف على ساق واحدة ممسكًا بعمود للثبات
- بالقدم المعاكسة ارسم شكل ثمانية في الهواء ، واصنع الحلقة والحلقة السفلية خلف جسمك
- قم بزيادة حجم الشكل تدريجيًا بحيث يدور وركك بالكامل للأمام والخلف

وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تتعامل مع آلام العضلات بعد التمرين

مارس بعض تمارين التمـــــدد الخفيفة.

مارس بعض الحـــــــركة الخفيفة في اليوم التالي.

دلك أماكن الألـــــــم.

استخدم الكمادات الدافئة أو الثلج لتخفـــــيف الألم.

وزارة الصحة
Ministry of Health

كيـــف تشـــارك أهلـــك وأصدقائك متعة المشي ؟

حدد يـــوم ووقت ثابت للمشي معًا.

تحدى نفسك ومن تحب، مثل:
تحدي عدد خطوات الأسبوع.

اجمع متعة المشي مع اللعب، مثلًا لعبة حروف الهجاء حيث يتناوب أفراد العائلة في العثور على كلمات وعناصر على طول الطريق تبدأ بكل حرف من حروف الهجاء.

اصنع فعالية، حدد يوم في الشهر لقضائه في المشي مع أفراد عائلتك وخطط لتجارب متجددة: مثل أماكن مختلفة.

زود الحركة بيومك، حاول أن تذهب للأماكن القريبة مشي.

وزارة الصحة
Ministry of Health

جـــداول يمكنـــك اتباعهـــا لمساعدتك في ترتيب جدولك :

الأسبوع	الإحماء	المشي السريع	التهدئة	عدد الأيام
1	1 دقيقة	3 دقائق	1 دقيقة	يومين
2	1 دقيقة	5 دقائق	1 دقيقة	يومين
3	1 دقيقة	7 دقائق	1 دقيقة	يومين
4	1 دقيقة	10 دقائق	1 دقيقة	يومين

أضف تمارين التمدد لجدولك

الأسبوع	الإحماء	المشي السريع	التهدئة	التمدد	عدد الأيام
5	1 دقيقة	10 دقائق	2 دقيقة	1 دقيقة	2
6	2 دقيقة	10 دقائق	3 دقيقة	1 دقيقة	3
7	3 دقائق	13 دقائق	3 دقائق	2 دقيقة	3
8	4 دقائق	13 دقائق	4 دقائق	2 دقيقة	3
9	5 دقائق	15 دقائق	5 دقائق	2 دقيقة	3
10	5 دقائق	15 دقائق	5 دقائق	3 دقائق	3
11	5 دقائق	17 دقائق	5 دقائق	3 دقائق	3
12	5 دقائق	20 دقائق	5 دقائق	3 دقائق	3
13	5 دقائق	23 دقائق	5 دقائق	4 دقائق	3
14	5 دقائق	25 دقائق	5 دقائق	4 دقائق	3
15	5 دقائق	28 دقائق	5 دقائق	4 دقائق	3
16	5 دقائق	30 دقائق	5 دقائق	5 دقائق	3

وزارة الصحة
Ministry of Health

بدلاً من المشي بوتيرة ثابتة، ، قم بدمج فترات: المشي بخطى ثابتة ومعتدلة لمدة دقيقتين ثم بوتيرة أسرع وأكثر كثافة لمدة 30 ثانية لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

الأسبوع	الإحماء	المشي السريع	التهدئة	التمدد	عدد الأيام	تمارين تقوية العضلات	عدد الأيام
17	5 دقائق	30 دقيقة	5 دقائق	5 دقائق	3	5 دقائق	1
18	5 دقائق	32 دقيقة	5 دقائق	5 دقائق	3	5 دقائق	1
19	5 دقائق	34 دقيقة	5 دقائق	5 دقائق	3	5 دقائق	1
20	5 دقائق	36 دقيقة	5 دقائق	5 دقائق	3	5 دقائق	1
21	5 دقائق	36 دقيقة	5 دقائق	6 دقائق	3	5 دقائق	2
22	5 دقائق	38 دقيقة	5 دقائق	6 دقائق	3	5 دقائق	2
23	5 دقائق	40 دقيقة	5 دقائق	6 دقائق	3	5 دقائق	2
24	5 دقائق	42 دقيقة	5 دقائق	6 دقائق	3	5 دقائق	2
25	5 دقائق	44 دقيقة	5 دقائق	7 دقائق	3	6 دقائق	2
26	5 دقائق	46 دقيقة	5 دقائق	7 دقائق	3	6 دقائق	2
27	5 دقائق	48 دقيقة	5 دقائق	7 دقائق	3	7 دقائق	2
28	5 دقائق	50 دقيقة	5 دقائق	7 دقائق	3	7 دقائق	2
29	5 دقائق	50 دقيقة	5 دقائق	8 دقائق	3	7 دقائق	2
30	5 دقائق	50 دقيقة	5 دقائق	8 دقائق	3	8 دقائق	2
31	5 دقائق	52 دقيقة	5 دقائق	8 دقائق	3	8 دقائق	2
32	5 دقائق	52 دقيقة	5 دقائق	8 دقائق	3	8 دقائق	2
33	5 دقائق	54 دقيقة	5 دقائق	9 دقائق	3	9 دقائق	2
34	5 دقائق	54 دقيقة	5 دقائق	9 دقائق	3	9 دقائق	2
35	5 دقائق	56 دقيقة	5 دقائق	9 دقائق	3	9 دقائق	2
36	5 دقائق	56 دقيقة	5 دقائق	9 دقائق	3	10 دقائق	2
37	5 دقائق	58 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	10 دقائق	2
38	5 دقائق	58 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	10 دقائق	2
39	5 دقائق	60 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	11 دقائق	2
40	5 دقائق	60 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	11 دقائق	2

وزارة الصحة
Ministry of Health

تهانينا

لقد أكملت البرنامج لرياضة المشي
لقد اكتسبت القوة وفزت بالصحة
اكمل مسارك.. تابع تقدمك..
وامش 30 دقيقة

وزارة الصحة
Ministry of Health

بعد اتمامك هذا البرنامج أصبحت

محترف

في ممارسة المشي

شارك هذا الملف