



أنت محترف في المشي

#امش
30 برنامج للمساعدة
في ممارسة
المشي بانتظام



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

أنت محترف في المشبي

يتميزون الأشخاص بهذه المرحلة على الإصرار والقدرة على
الوصول والاستمرار على تحقيق أهدافهم، فهم رياضيين
ومثابرين على المشبي.

واصل على ما أنت عليه، وكن قدوة لمن حولك

ابدأ الآن

تجدد 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 أهلِكَ وأصدقائكَ متعة المشي

لماذا رياضة المشي؟



لتخفيف
القلق
والاكتئاب



لا يتطلب أي
معدات أو
مهارات خاصة



لإمكانية ممارسته
في أغلب الأوقات
والأماكن



لحرق السعرات
الحرارية الزائدة



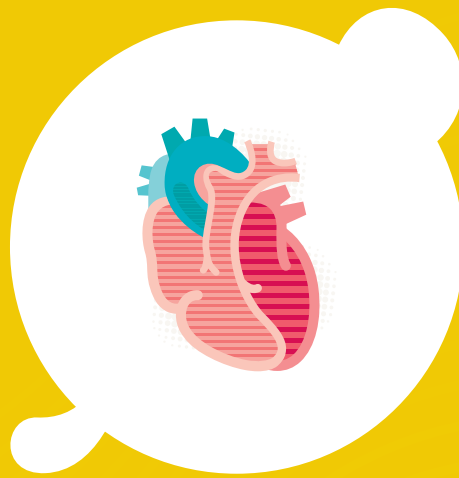
لوزن صحي
ولياقة أفضل



لمرونة المفاصل
وتقوية العضلات



لخفض مستوى
الكوليسترول
الضار في
الجسم



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



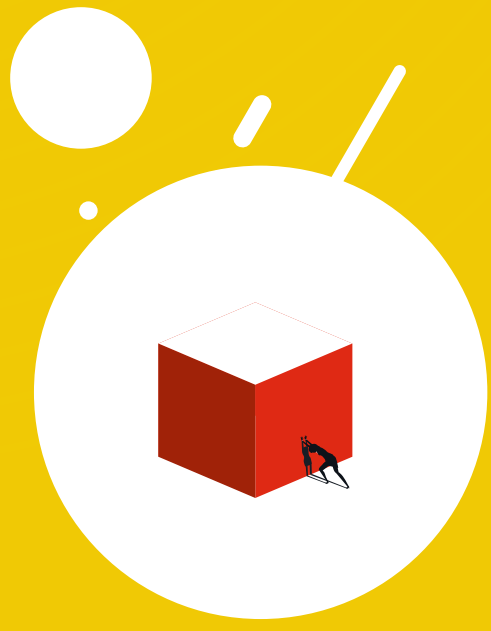
للحفاظ على
وزن صحي
ولياقة أفضل

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؟



**أزل
المعوقات**



**اصنع خطة، وابدأ
بشيء بسيط وتدرج**
صممنا لك خطة
كاملة مناسبة
لمستوياتك،
حمل التذكيرات
وانطلق



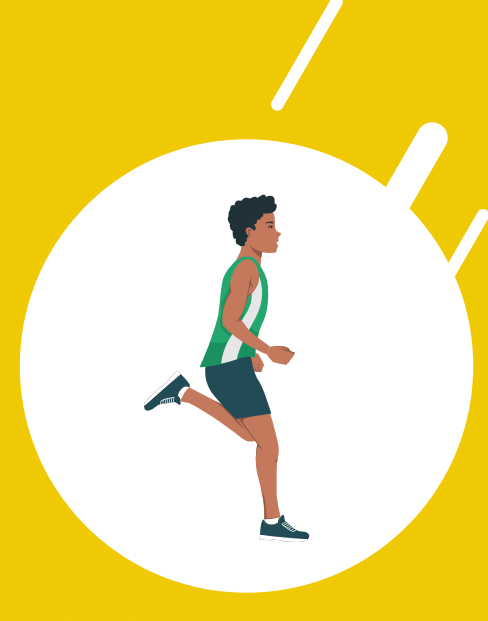
**حدد
هدفك**



**احتفل
بالنجاحات**



**تابع تقدمك
واستعد للتحديات**
كن مرن ولا تخف من
تعديل أو تغيير
خطةك أو أهدافك
عند مواجهة عقبات
أو صعوبات



**كيف
بيئتك**



يقول ابقراط:
المشي هو أفضل دواء للإنسان

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





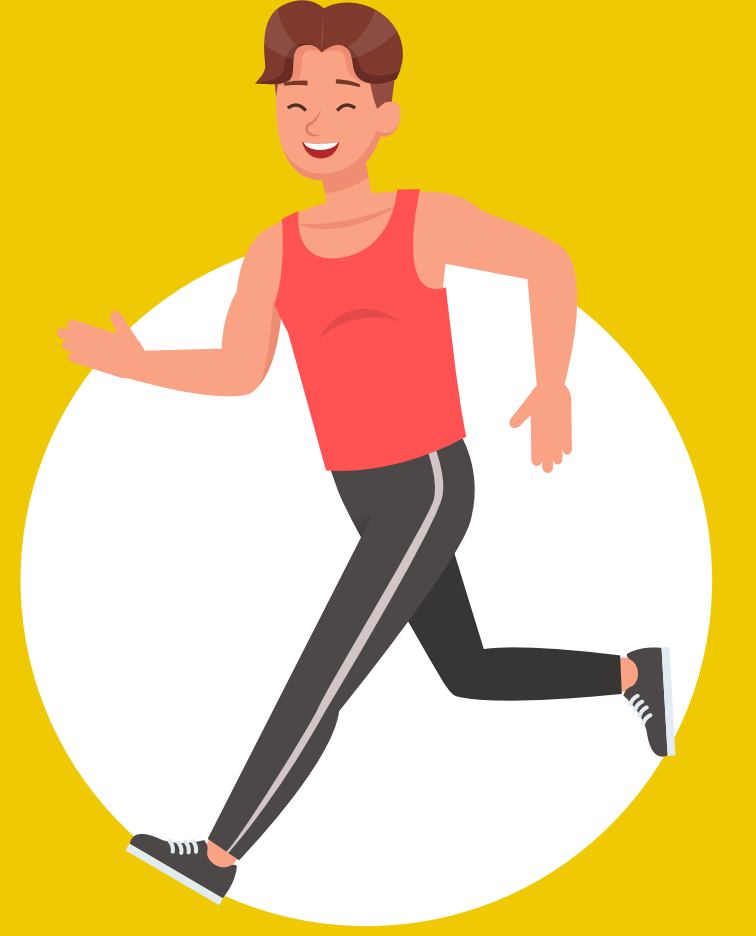
وزارة الصحة
Ministry of Health

علامات المشي الصحيح:



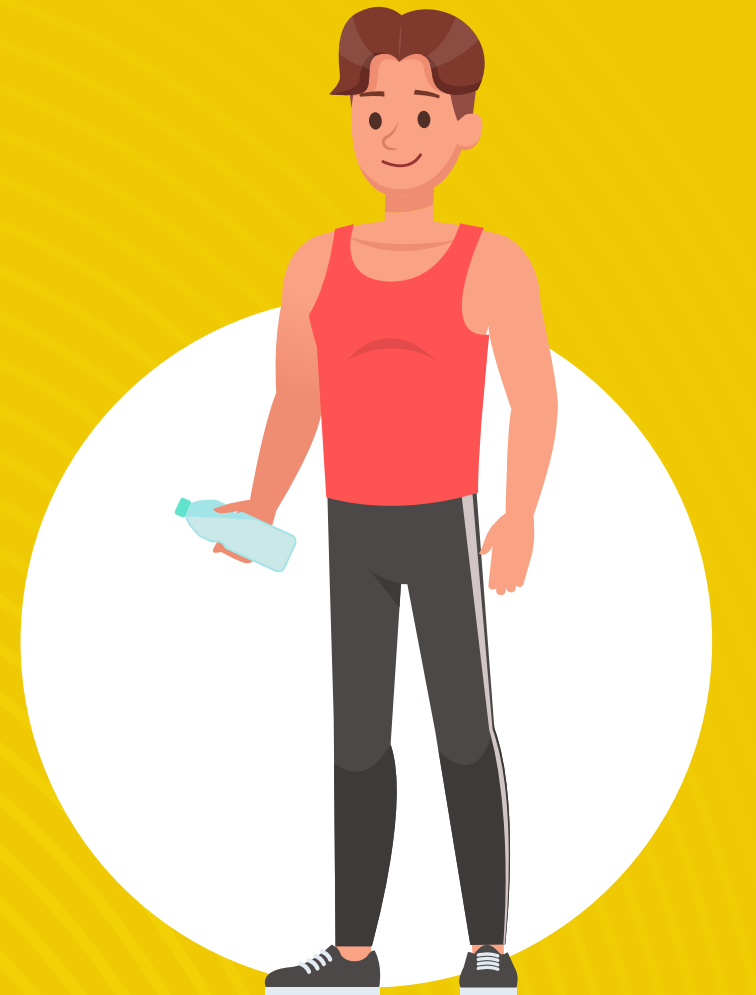
ابدأ بالإحماء، لتسخين عضلاتك
وتهيئة جسمك للرياضة امش
بخفة لمدة 5 إلى 10 دقائق

ثم أسرع بالتدريج حتى تقطع
3 أميال في الساعة (المقصود
هنا الهرولة ليس التنزه)
يمكنك الاستعانة بتطبيقات
الأجهزة الذكية لحساب المسافة
المقطوعة أو تطبيق صحتي



الشعور بصعوبة في التنفس
لكن يُفترض أنك تظل قادرًا
على الحديث

انهي تمرينك بالتدريج، لتهدئة
عضلاتك خفف سرعتك بالتدريج
لمدة 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

نبضك مقياسك لشدة التمرين

النشاط البدني معتدل الشدة:

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

النشاط البدني عالي 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:

$$220 - 35 = 185 \text{ نبضة في الدقيقة}$$

طريقة الحساب

مستوى 77%:
 $185 \times 0.77 = 142$ نبضة
في الدقيقة

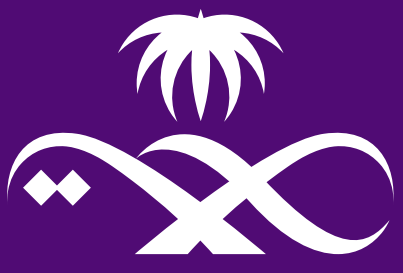
مستوى 93%:
 $185 \times 0.93 = 172$ نبضة
في الدقيقة

في النشاط البدني عالي الشدة

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

مواصفات الحذاء المناسب للمشبي:

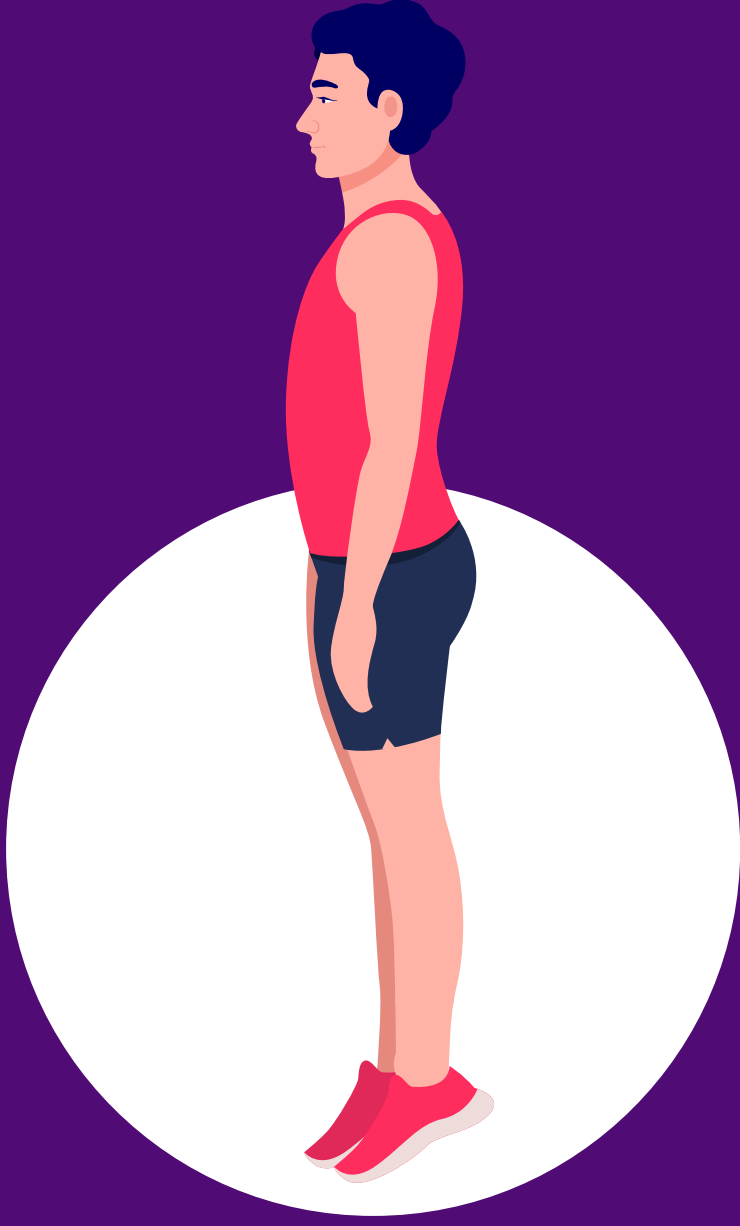




وزارة الصحة
Ministry of Health

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
- اثن ركبتيك 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.
- احنى الساق الأخرى وأصابع قدميك إلى الجانب.
- اخفض الفخذ نحو الأرض وضع يديك على ركبتيك المثنية أو الأرض.





وزارة الصحة
Ministry of Health



تمدد الأرداف

استمر لمدة 10-30 ثانية

- استلق على ظهرك وارفع ركبتيك إلى صدرك
- ضع رجليك اليمنى على فخذك الأيسر.
- أمسك الجزء الخلفي من فخذك الأيسر بكليتيك
- اسحب رجليك اليسرى باتجاه صدرك
- كرر مع الرجل الأخرى

إطالة الرباعية

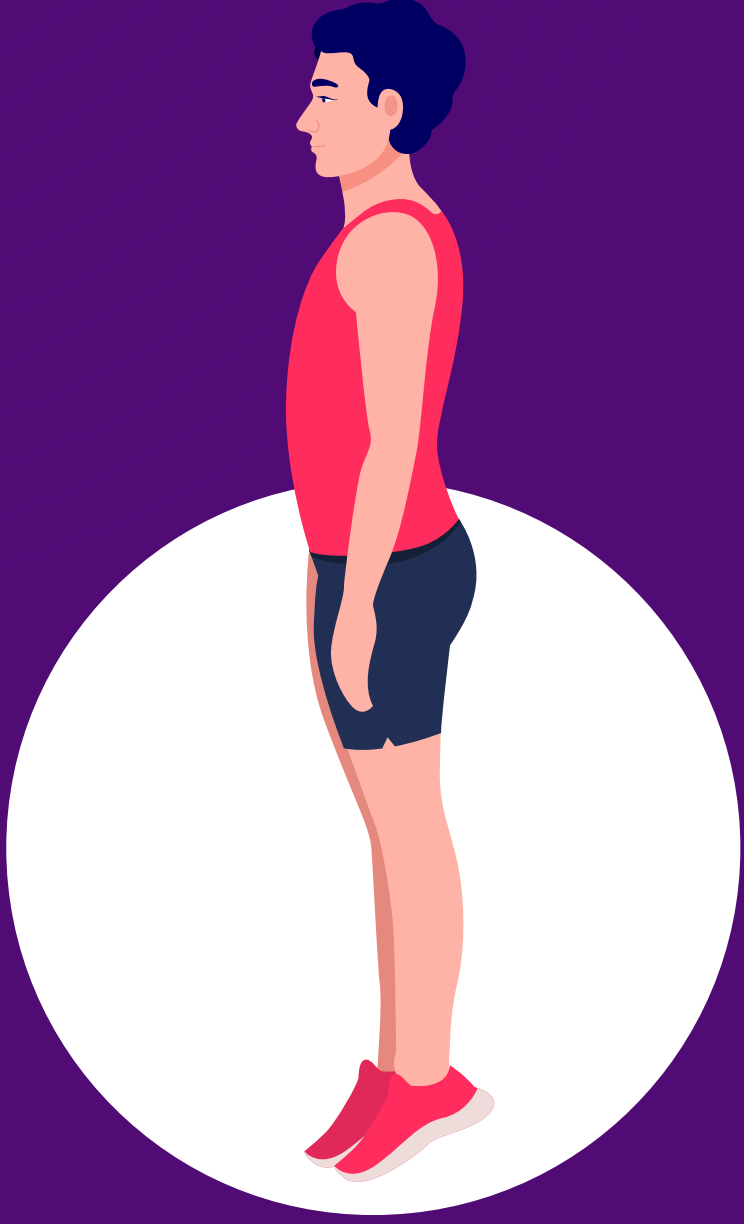
استمر لمدة 10-30 ثانية

- اركع على قدم واحدة والركبة الأخرى
- ادفع الوركين للأمام
- إذا لزم الأمر ، تمسك بشيء للحفاظ على توازنك.



تمارين تقوية العضلات

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



بلانك

لمدة دقيقة

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

ربلة الساق

كرها 12-15 مرات

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





وزارة الصحة
Ministry of Health

تمرين الضفط

كرها 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

كرها 10-20

- قف على ساق واحدة ممسكاً 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



كيف تتعامل مع آلام العضلات بعد التمرين

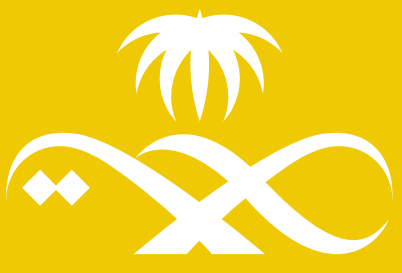
مارس بعض الحركات الخفيفة في اليوم التالي.

مارس بعض تمارين التمدد الخفيفة.

استخدم الكمادات الدافئة أو الثلج لتخفيف الألم.

دلك أماكن الألم.





وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تشارك أهلك وأصدقائك متعة المشي ؟

**حدد يوم ووقت
ثابت للمشي معًا.**



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



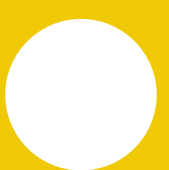
اجمع متعة المشي مع اللعب، مثلًا
لعبة حروف الهجاء حيث يتناوب أفراد
العائلة في العثور على كلمات وعناصر
على طول الطريق تبدأ بكل حرف من
حروف الهجاء.



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.

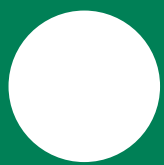


جداول يمكنك اتباعها لمساعدتك في ترتيب جدولك

الأسبوع	الإحماء	المشي السريع	التهدة	عدد الأيام
1	5 دقائق	10 دقيقة	2 دقائق	3
2	5 دقائق	12 دقيقة	2 دقائق	3
3	5 دقائق	15 دقيقة	3 دقائق	3
4	5 دقائق	20 دقيقة	3 دقائق	3
5	5 دقائق	20 دقيقة	3 دقائق	3
6	5 دقائق	22 دقيقة	4 دقائق	3
7	5 دقائق	24 دقيقة	4 دقائق	3
8	5 دقائق	26 دقيقة	4 دقائق	3
9	5 دقائق	26 دقيقة	4 دقائق	3
10	5 دقائق	28 دقيقة	5 دقائق	3

الأسبوع	الإحماء	المشي بخطى سريعة	التهدة	التمدد	الأيام	تمارين لزيادة تحمل المشي	عدد الأيام
11	5 دقائق	30 دقيقة	5 دقائق	5 دقائق	3	5 دقائق	1
12	5 دقائق	30 دقيقة	5 دقائق	5 دقائق	3	5 دقائق	1
13	5 دقائق	33 دقيقة	5 دقائق	5 دقائق	3	5 دقائق	1
14	5 دقائق	35 دقائق	5 دقائق	5 دقائق	3	5 دقائق	1
15	5 دقائق	35 دقائق	5 دقائق	6 دقائق	3	5 دقائق	1
16	5 دقائق	38 دقيقة	5 دقائق	6 دقائق	3	6 دقائق	1
17	5 دقائق	40 دقيقة	5 دقائق	6 دقائق	3	6 دقائق	2
18	5 دقائق	40 دقيقة	5 دقائق	6 دقائق	3	6 دقائق	2
19	5 دقائق	42 دقيقة	5 دقائق	7 دقائق	3	6 دقائق	2

الأسبوع	الإحماء	المشي السريع	التهديئة	التمدد	عدد الأيام	تمارين لزيادة تحمل المشي	عدد الأيام
20	5 دقائق	42 دقيقة	5 دقائق	7 دقائق	3	7 دقائق	2
21	5 دقائق	45 دقيقة	5 دقائق	7 دقائق	3	7 دقائق	2
22	5 دقائق	45 دقيقة	5 دقائق	7 دقائق	3	7 دقائق	2
23	5 دقائق	47 دقيقة	5 دقائق	8 دقائق	3	7 دقائق	2
24	5 دقائق	47 دقيقة	5 دقائق	8 دقائق	3	8 دقائق	2
25	5 دقائق	50 دقيقة	5 دقائق	8 دقائق	3	8 دقائق	2
26	5 دقائق	50 دقيقة	5 دقائق	8 دقائق	3	8 دقائق	2
27	5 دقائق	48 دقيقة	5 دقائق	9 دقائق	3	9 دقائق	2
28	5 دقائق	52 دقيقة	5 دقائق	9 دقائق	3	9 دقائق	2
29	5 دقائق	52 دقيقة	5 دقائق	9 دقائق	3	9 دقائق	2
30	5 دقائق	54 دقيقة	5 دقائق	9 دقائق	3	10 دقائق	2
31	5 دقائق	54 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	10 دقائق	2
32	5 دقائق	56 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	10 دقائق	2
33	5 دقائق	56 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	11 دقائق	2
34	5 دقائق	58 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	11 دقائق	2
35	5 دقائق	58 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	11 دقائق	2
36	5 دقائق	60 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	12 دقائق	2
37	5 دقائق	60 دقيقة	5 دقائق	10 دقائق	3	12 دقائق	2



تهانينا

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

#امش
30





وزارة الصحة
Ministry of Health

شارك هذا الملف

