



Women's Health at Work



التمارين

ما هو سبب ممارسة التمارين؟

- سؤال نطرحه عليك... هل تصفين نفسك بأنك "نشيطه بدنياً"؟ هل تقومين وبصورة منتظمة بالعمل النشط إلى درجة تصبّب العرق أم تجدين نفسك بعد العمل مسترخية أمام التلفزيون؟
- جميعنا يعرف بأن النشاط البدني يلعب دوراً هاماً في صحتنا. لكن إلى أية درجة يجب أن تكون حركتنا، وما طول المدة التي يجب أن نقضيها في ذلك؟

الفوائد الصحية

- أولاً، إذا كنت لا تقومين حالياً بممارسة أية تمارين، فإن البدء الآن ولو بقدرٍ قليلٍ منها سيعود عليك بفوائد صحية كبيرة.
- تشمل الفوائد الصحية هذه انخفاض ضغط الدم والكوليسترول وانخفاض إمكانية الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية وبالسكري.
- كما أن ممارسة التمارين تحرق السعرات الحرارية وتحسّن الأيض، وكلا الأمرين ضروريان للحفاظ على الوزن أو إنقاصه.

أنواع التمارين:

- عندما نأتي إلى نوع التمارين التي يجب أن نقوم بها فإن أهم شيء هو أن نعثر على تمرين تستمتعين به، حيث أنك ستجدين أن من الأسهل أن تواظبي عليه.
- يرى معظم الناس بأن المشي الخيار الأكثر ملاءمة والقدرة عليه للبدء بالحركة، أو ربما يمكن تجربة ركوب الدراجة أو المشي الطويل أو السباحة للتنويع. حاولي أيضاً القيام ببعض تمارين القوة المنتظمة لتنمية عضلاتك.
- قد تودين الانضمام إلى برنامج تمارين مع مجموعة محلية وتشجيع أصدقائك على أن يأتوا معك أيضاً.

التكرار:

- يتساءل الكثيرون عن مدة الأنشطة التي يجب أن يمارسوها.
- تقترح الإرشادات الأسترالية الخاصة بالنشاط البدني أنه يجب أن نمارس ما مجموعه 30 دقيقة على الأقل من النشاط يومياً في معظم الأيام.
- إن 30 دقيقة من النشاط قد تكون أسهل مما تتوقعين...

أسلوب الحياة النشط:

- اختاري استخدام الدرج بدلاً من المصعد، وامشي كلما أمكنك المشي أو اركني سيارتك بعيداً بعض الشيء عن مقصدك.
- اجعلي المناسبات الاجتماعية مناسبة للنشاط. فبدلاً من أن يكون اللقاء لتناول الكعك والقهوة والإضافة إلى سعراتك الحرارية اليومية، اذهبوا معاً للمشي وحرق بعض هذه السعرات بدلاً من زيادتها.
- إذا أمكنك، استمتعي أيضاً بأنشطة قوية تجعلك تلهئين 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.
- وتذكري أن تزوري طبيبك قبل أن تبدئي نظاماً جديداً لممارسة التمارين.

تم إعداد هذه الرسالة بالشراكة مع:



برنامج SHAPE عبارة عن برنامج على أساس مجموعة يستطيع أن يساعدك على تعلّم كيفية جعل أسلوب حياتك صحياً. للمزيد من المعلومات اتصلي بـ WentWest على الرقم (02) 8811 7100