

التمارين الرياضية لحياة صحية أفضل . [1]

هناك 1440 دقيقة في اليوم الواحد ويجب ترتيب ثلاثين دقيقة منها من أجل التمارين الرياضية البدنية!.

فالتمارين المنتظمة جزءٌ حاسم من الحفاظ على الصحة والناس الذين يحافظون على نشاطهم يُعمّرون أكثر ويشعرون بحالٍ أفضل، ويُمكن أن تساعد التمارين الرياضية على الحفاظ على الوزن الصحي، كما يُمكن أن تمنع أو تُؤخر الإصابةَ بالأمراض مثل: مرض السكري وبعض أنواع السرطانات والمشاكل القلبية.

يحتاج معظم الناس البالغين إلى ثلاثين دقيقة من التمارين البدنية المعتدلة لمدة خمسة أيام في الأسبوع كحد أدنى. وتتضمن الأمثلة عن هذه النشاطات: المشي السريع وجز عشب الحديقة والسِباحة وركوب الدراجة. كما يُمكن لتمارين التمدد ورفع الأثقال أن تُقوي الجسم وأن تُحسن مستوى اللياقة.

ومفتاح القضية هو في إيجاد التمارين المناسبة لكل شخص. فإذا كانت التمارين مُمتعة فهي تحرّض الشخص وتشجعه دائماً. وربما يرغب البعض بالمشي مع صديق أو الانضمام إلى دورة تدريبية أو تنظيم جماعة لركوب الدراجات. أما إذا شعر الشخص بالخمول لفترة من الزمن فعليه إعادة النظر والبدء من جديد ببطء.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D8%A3%D9%8

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

1%D8%B6%D9%84

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers