

إن الأشخاص الذين يمارسون نشاطات فيزيائية بكثرة لديهم فرصة بفوز الكثير

الحركة

- 30 دقيقة من الحركة يوميا مفيد جدا لصحتك.

خلق الإنسان للحركة

لقد كانت الحركة شرط من شروط العيش عند أجدادنا القدماء الذين كانوا يصطادون و يجمعون الثمر و يبحثون عن الطعام للبقاء على قيد الحياة. و كانوا يعتمدون كثيرا على أخذ قسط من الراحة عندما تتاح لهم الفرصة لذلك. و أما اليوم فمعظم البشر يعيشون في راحة كبيرة في منازلهم و في أماكن عملهم. و لكن حاجة جسم الإنسان للاستراحة و الراحة لا تزال كما هي. من أجل الحفاظ على صحة الجسم و النفس فالإنسان بحاجة لتخصيص وقت للحركة.

النشاط الرياضي اليومي وسيلة بسيطة لتحقيق صحة جيدة

إن النشاط الرياضي اليومي لمدة 30 دقيقة على الأقل يوفر للجسم أساس جيد للحفاظ على صحته. يجب عليك أن تعود نفسك على الحركة من أجل أكتساب الطاقة و الشعور بنبضات القلب و بطريقة لا تعيقك على الحديث. كما يمكنك كذلك تقسيم وقتك لتخصص فترات قصيرة تدوم 10 دقائق للنشاط الرياضي والحركة .

لا تنسى أنك في كل يوم تقوم بنشاطات رياضية قصيرة لا تشعر بها ، مثلا عندما تلعب مع الأطفال بالكرة و العمل في المزرعة أو عندما تختار استخدام سلم العمارة بدلا من استعمال المصعد.

في حالة الأشخاص الذين يجلسون كثيرا في عملهم أو في البيت فيجب عليهم القيام من جلوسهم لممارسة نشاط رياضي قصير أو الحركة كل 30 دقيقة من أجل المحافظة على صحتهم وتحسينها.

أفضل حركة هي تلك التي تقوم بها

هناك العديد من الطرق لممارسة نشاط رياضي و الحركة و لا يفوت الوقت أبدا للبداية في ذلك. و لا تنسى أن أهم شيء هو أن تجد النشاط الرياضي أو الحركة التي تناسبك و تحبها. يمكنك مثلا القيام بجولات قصيرة في الهواء الطلق أو اتصل بالجمعيات المحلية التي تنظم نشاطات أوقات الفراغ لمعرفة النشاطات التي تقدمها للمواطنين و قم بزيارتها.

ما هي فوائد ممارسة نشاط رياضي أو الحركة بصفة أكثر في حياتك اليومية؟

- ✓ قوة الجسم و خفته
- ✓ تحسن في صحة و نبضات القلب
- ✓ تشعر بقوة أكثر و القدرة أكثر
- ✓ ارتفاع الكوليسترول الجيد
- ✓ ارتفاع التمثيل الغذائي
- ✓ سهولة الحفاظ على وزن الجسم
- ✓ انخفاض أخطار كسر العظام
- ✓ سهولة أكثر في النوم
- ✓ تحسن الصحة النفسية
- ✓ تخفيف الألام
- ✓ تعتبر الحركة من أسباب التمتع بصحة جيدة و تقلل من أخطار الإصابة مثلا بداء السكري الخاص بكبار السن و ارتفاع ضغط الدم و الاكتئاب.