

النشاط البدني في المنزل

للرقص أو أثناء القيام بالأعمال المنزلية، استمع للموسيقى التي تحبها، وبالتالي، ستتحرك مع الإيقاع. بالإضافة إلى ذلك، ستساعدك الموسيقى على تحسين تك العاطفية.



أثناء التحدث على الهاتف، تحرك في منزلك. انهض لشرب الماء، فهذه فرصة جيدة للتحرك. إذا كنت تشاهد التلفاز، في كل مرة يقومون بالإعلانات تجارية استغل الفرصة للوقوف.

تجنب ممارسة الرياضة بعد الوجبات.

عندما تخرج إلى الشارع، إذا أمكن، حاول التحرك قدر المستطاع: تنقل مشيا واصعد واهبط درج منزلك.



إذا كنت تعمل عن بعد، ولكي تحافظ على نشاطك، خذ أيضا فترات من الراحة، قم بتمارين التمدد وبعض التمارين الخفيفة والمشي، وما إلى ذلك.

نوم منتظمة، وحاول إدراج النشاط البدني في حياتك اليومية قدر الإمكان. ستساعدك التمارين الرياضية على تحسين صحتك الجسدية والعقلية. نمط الحياة غير المستقر هو خطر على الصحة. تجنب قضاء أكثر من ساعتين متتاليتين جالسا أو مستلقيا، وخاصة النظر إلى الشاشات (التلفاز، الهاتف المحمول، ألعاب الفيديو الإلكترونية، الكمبيوتر، إلخ)، القيادة أو القراءة. كل ساعتين، قف ومارس تمارين الإطالة وتمارين تقوية العضلات لبضع دقائق.

حاول قضاء حوالي 45-60 دقيقة يوميا في ممارسة التمارين البدنية. يمكنك تقسيمها إلى فترتين، في الصباح وفي المساء. كل التمارين التي تقوم بها تعتبر مهمة، حتى لو كانت قليلة في كل مرة.



إذا لم تستطع ماديا وكانت لديك مخيلة واسعة، يمكنك ممارسة النشاط البدني في منزلك، وفي أي سن، سواء كنت بصحة جيدة أو لديك أمراض سابقة. يجب أن يتكيف برنامج التمارين

الرياضية مع شكلك البدني وسنك، وعليك أن تقوم بالحركات التسخينية مسبقا.

المشي في رواق المنزل؛ يمكن أن يشجعك عداد الخطوات. ستساعدك المهام المنزلية وترتيب الأشياء والقيام بالأعمال اليدوية والرقص أو الاعتناء بالنباتات أيضا على ممارسة الرياضة. إذا كان لديك دراجة ثابتة أو أجهزة أخرى، فاستخدمها. اتبع برنامج تمارين خفيف أو مارس رياضة اليوجا.

استناد إلى نصائح من أجل حجر صحي جيد لمجلس كتالونيا العام وورقة توصيات SEMFYC (2020) للحفاظ على النشاط البدني في سياق الوباء. تم توسيعه ومراجعه من طرف مجموعات التمارين البدنية والرعاية المنزلية (ATDOM) التابعة ل CAMFiC. تظهر الروابط مقاطع فيديو ومواقع إلكترونية لمقترحات النشاط البدني. المراجعة التحريرية: مجموعة التعليم الصحي CAMFiC