

8 طرق للمتقدمين في العمر والمستنئين لكي يحافظوا على نشاطهم البدني في المنزل

Stay Active at home

خفف من جلوسك - أكثر من حركتك

1 اعمل على ممارسة أحد الأنشطة البدنية على مدار اليوم

لا تطيل من فترات الجلوس، بل انهض وتحرك وحرك عضلات جسمك.



2 ارقص على أنغام الموسيقى

استمتع بالرقص على أنغام الموسيقى واجعلها مرافقة لك وأنت تتحرك أو تمشي.



3

3 انهض من وضعية الجلوس

بالإتكاء على مسند الكرسي. تحقق من قدرتك على ممارسة رياضة القيام والجلوس من 5 إلى 10 مرّات.

قم بهذه الرياضة ثلاث مرّات باليوم للحفاظ على قوة عضلات القدمين.



4 تمارين أبريق غلي الماء

أثناء انتظارك لغلي الماء في إبريق قم بتمرين رفع عقب القدم.

ارفع جسمك وذلك برفع عقب القدمين عن الأرض ومن ثم العودة إلى الوضعية الأساسية 10 مرّات. استند إلى حافة الطاولة أو المقعد أثناء القيام بهذا التمرين.

5

5 تمرين التوازن 1

حسّن من قدرتك على التوازن بالوقوف على أحد الساقين لمدة 10 ثواني.

استند إلى الجدار عند قيامك بهذا التمرين. قم بهذا التمرين 3 مرّات على كل ساق بالتناوب وكرّره 3 مرات في اليوم. هل من الممكن أن تقلل من استنادك إلى الجدار في كلّ مرّة تقوم فيها بهذا التمرين؟



6

6 الصعود على درجة السلم

اصعد على درجة السلم على أحد الساقين وانزل عنها لمدة دقيقة واحدة.

ولا تنسى أن تناوب بين الساقين في كلّ مرّة. كرّر التمرين 3 مرات في اليوم.



7 قم بنشاط بدني أثناء فترات الاستراحة

انهض في فترة الإعلانات عند مشاهدة التلفاز وحرك جسمك مرواحاً في مكانك.

ابدأ بممارسة هذا التمرين لمدة 30 ثانية في كلّ استراحة للإعلانات وقم بزيادة تلك المدة إذا استطعت في كلّ يوم.

اضف لهذا التمرين حركة بسط الذراع إلى الأمام (اللكم).



8

8 تمرين التوازن 2

قم بتمرين الوقوف على عقب وأصابع القدمين ضع إحدى القدمين أمام الأخرى وحاول موازنة جسمك.

امسك بكرسي إذا احتجت الاستناد إلى شيء ما.

امش بوضع عقب إحدى القدمين أمام أصابع القدم الأخرى على خط وهمي في مدخل بيتك.

