



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

المشي



المشي من أفضل، أسلم، وأكثر أنواع التمارين
الطبيعية

رياضة المشي من التمارين المفيدة لجميع الأعمار

المشي من أسلم التمارين لجميع الحالات
الصحية

يزيد الشعور بالصحة والمعافاة

المشي هو أفضل تمارين رياضية ممكنه

توماس جيفرسون

ما هو المشي الصحي؟

المشي الصحي هو :-

المشي الدائم بين ثلاثين دقيقة وساعة ونصف.



أن يتم المشي بوتيرة سريعة نسبياً للفرد.



ينبغي أن يكون على أرض سهلة مع سطح مستوي وبدون حواجز.



وينبغي أن يبدأ بوتيرة بطيئة للسماح بالأحماء، وتسريع الجزء الرئيسي من المشي، ثم بطيئة نحو النهاية مرة أخرى للسماح للتبريد.



وينبغي أن يجعل الفرد يشعر أكثر دفئاً والتعرق قليلاً، وزيادة معدل التنفس وزيادة نبضات القلب، ولكن ليس بالسرعة التي لا يمكن الحديث معها.



ما هي الفوائد الصحية من المشي؟

تقليل خطر الإصابة بالأزمة القلبية



تقليل فرصة الإصابة بداء السكري



انخفاض تكاليف الرعاية الصحية



يخفض مستويات الكوليسترول الضار ويحفز
ويزيد مستويات الكوليسترول الجيد (المفيد)



ينشط الدورة الدموية



يقوي عضلات القلب



يساعد على التحكم في الوزن «المشي
بسرعة مناسبة لمدة ساعة يحرق ٤٠٠
سعرة حرارية للشخص العادي»



يساعد على تقليل التوتر والاكئاب



تطوير وتنسيق التوازن



يمنع هشاشة العظام «يبني عظام قوية
ويبطئ فقدان العظام»



يقلل من ارتفاع ضغط الدم



يمكن أن يساعد في تخفيف آلام الظهر



يحسن مرونة العضلات، يؤدي إلى عضلات مرنة
ومتناغمة، والحفاظ على المرونة والنشاط



ينمي القوة، والقدرة على التحمل «بيطرن»
عملية الشيخوخة، والحفاظ على اللياقة،
الرشاقة والحركة»



زيادة المرونة للتمارين الهوائية



يعزز مستوى الطاقة الخاصة بك



زيادة التمثيل الغذائي



أفضل تمارين للدماغ



يقلل من خطر الإصابة بالسرطان



يحسن النوم



النصائح للمشي الصحي

النصائح الطبية

- دائماً استشر طبيبك قبل البدء في ممارسة أي برنامج رياضي.
- قد يطلب طبيبك فحصاً سريرياً أو إعطاء تعليمات خاصة على أساس الحالة الطبية الخاصة بك
- تمرن وفقاً لوصفة الطبيب

عند البدء

- لا تفرط في برنامج التمرين إذا كنت في بداية ممارسة التمارين
- في الأسابيع القليلة الأولى، لا تندفع بشدة، أسمح لجسمك التكيف مع النشاط الجديد. يجب أن يزيد التنفس، ولكن بدون صعوبه في التنفس وهناك قاعدة جيدة هي «اختبار الحديث» – إذا كنت لا تستطيع الإجابة على سؤال، فإنك تمشي بسرعة كبيرة، وإذا كانت إجابتك كاملة فأنت تمشي ببطء شديد
- المشي يجب أن لا يؤلم، إذا كان كذلك، استشر طبيبك



تمرن وفقاً
لوصفة
الطبيب

ارتداء ساعة لرصد الوقت
الذي تقضيه في المشي،
يمكنك أيضا استخدام
عداد الخطى لمعرفة
المسافة



النصائح للمشي الصحي

- شرب الماء قبل وبعد المشي
- إذا عطشت جدا أثناء المشي، توقف لشرب الماء
- لا تسير مباشرة بعد وجبة الطعام
- أخذ ما لا يقل عن ٤٥-٦٠ دقيقة بعد تناول الطعام قبل المشي السريع
- تجنب المشي عند سخونة ساعات النهار (الظهر إلى الثالثة عصراً)
- الوقت المثالي للمشي هو الصباح أو بعد العصر
- بعد المشي طويلاً أو سريعاً، فمن الحكمة فكرة تناول نوع من أنواع الكربوهيدرات خلال بضع ساعات لاستعادة الجليكوجين



ما هي انواع المشي؟

المشي العادي أو الطبيعي

وأنت تمشي ، يجب المشي بطريقة مريحة، ووضع جيد، والكتفين إلى أسفل، والأيدي تتأرجح بشكل طبيعي

المشي السريع

كسب اللياقة البدنية، زيادة وتيرة المشي ، وتكثيف وتيرة تأرجح الأيدي

مشي القوة

المشي مع الأوزان (حملها في أيدي و أو ربطها على الخصر والكاحلين) مناسباً جداً لذوي اللياقة العالية من ممارسي التمارين الرياضية «من ذوي الخبرة»

المشي بواسطة جهاز السير الكهربائي

تسجيل المسافة والسرعة والوقت للمشي جيد أثناء سوء الأحوال الجوية

المشي بواسطة الاقطاب «الاعمدة»

- المشي بواسطة الأقطاب يعزز المشي العادي ، وفيه يُستخدم أقطاب «أعمدة» لإضافة اثنين من الفوائد الرئيسية للمشي
- استخدام القطبين يعني أستخدام عضلات الجزء العلوي من الجسم وكذلك الساقين
- القطبين تساعد على الدفع- هذا يعني انك تمشي بجهد اكثر من المعتاد والدعم المقدم من القطبين يجعلك تشعر بسهولة المشي

الأشياء الخاصة اللازمة للمشي؟

الأحذية الجيدة، والمصممة للمشي

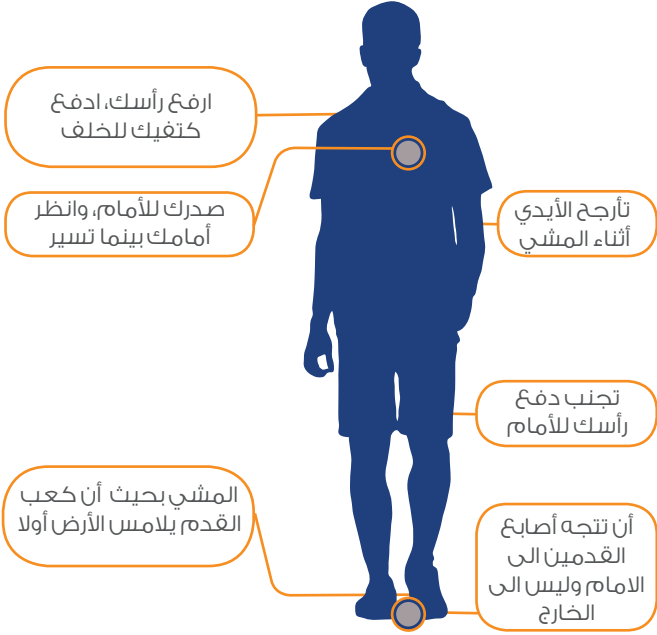
- أثناء المشي، الحذاء الجيد هو الذي يسمح بالنزول على الأرض مع 1 ½ مرة من وزن الجسم على الخارج من الكعب. ثم لفة الوزن إلى الأمام على القدم.
- حذاء المشي الجيد يسمح بتحريك القدم بكل سهولة.
- قد يكون كبار السن أكثر راحة في حذاء ذي ارضية صلبة ورقيقة.

الملابس المريحة

- هي الملابس التي لا تقيد الحركة
- ارتداء طبقات من الملابس خلال الأشهر الباردة بحيث يمكن خلعها مع الاحماء
- خلال الطقس الأكثر حرارة، من المهم تروية الجسم والحفاظ على برودته ، وهذا يعني شرب السوائل الكافية وارتداء الملابس المناسبة، والبقاء بعيداً عن الشمس عندما تكون في ذروة سخونتها.



المشي بشكل صحيح



نصائح للمساعدة على الالتزام ببرنامج النشاط البدني

- ارتداء أحذية وجوارب جيدة
- حافظ على رطوبة وتروية جسمك
- استمع إلى شيء أثناء المشي مثل القرآن
- سجل المسافات والزمن والسرعة التي تقوم بها عند المشي
- تحديد جدول زمني للرياضة و الالتزام به
- دعوة الأصدقاء والعائلة للانضمام لرياضة المشي ، وتحفيز بعضهم البعض للحفاظ عليها
- التمعن في عظمة وجمال ما تشعر به
- أخبر أي شخص عن الالتزام برياضة المشي

فكر عند المشي في ثلاثة أجزاء.

- الاحماء عن طريق المشي ببطء لمدة ٥ دقائق، ثم، زيادة السرعة والقيام بالمشي السريع وأخيرا التبريد عن طريق المشي ببطء مرة أخرى لمدة ٥ دقائق.
- قم بتمديد العضلات بعد الاحماء والتبريد
- حدد الأهداف.

المكافأة الذاتية

عند المواصلة والمداومة على ممارسة الرياضة كافئ نفسك في نهاية كل شهر، مكافأة الذات مع شيء جديد مثل - ملابس جديدة، كتاب جديد - أي شيء يساعدك على البقاء ملتزم، ولكن لا تستخدم الغذاء كمكافأة.



كيفية القيام بتمارين تمدد العضلات



تمرين التمدد الجانبي

رفع ذراع واحدة على الرأس ووضع الأخرى مع الانحناء على الجانب الأخرى.

إبقاء الوركين ثابتين لمدة ١٠ ثوان وكرر على الجانب الآخر.

تمرين دفع الجدار

الوقوف حوالي ٣ إلى ٤ أقدام بعيدا عن الجدار ووضع إحدى اليدين مسطحة على الجدار باتجاه أصابع

القدم مع ثني الركبة باليد الأخرى من الخلف نحو الجدار ويمثل الساقين خطين متوازيين.

وتكرار ذلك مع اليد والرجل الأخرى



تمرين سحب الركبة



الوقوف ضد الجدار « يكون الظهر مع استقامة الجدار». إبقاء الرأس والوركين والقدمين في خط مستقيم وسحب ركبة واحدة للصدر لمدة ١٠ ثوان.

كرر ذلك مع الساق الأخرى.

تمرين لف الساق



الوقوف باستقامة، وضع اليد اليمنى مسطحة على الجدار باتجاه أصابع القدم اليمنى مع ثني الركبة باليد الأخرى من الخلف حتى تلتصق بالأرداف التوالي والحفاظ على الركبة مشيراً مباشرة إلى الأرض لمدة ١٠ ثوان.

وتكرار ذلك مع اليد والقدم اليسرى.

تمرين هامسترينغ



الجلوس على مقعد قوي أو سطح صلب بحيث يمتد الساق اليسرى بامتداد السطح الصلب مع أصابع القدم مشيرة الى نفس الاتجاه وايضاً اليد. إبقاء القدم اليمنى مسطحة على الأرض مع استقامة الظهر لمدة ١٠ ثوان.

كرر ذلك مع الساق اليمنى.

المشي رياضة مجانية

عمليا يمكنك المشي في أي
مكان، مع العائلة أو الأصدقاء أو
لوحده.

كل ما تحتاجه هو زوج من
الأحذية المريحة عند المشي.



تذكر أن تدعو من تحب للانضمام إليك

لنبقئهم من حولنا
لفترة أطول قليلا.

E: info@phcc.gov.qa

P.O.Box: 26555

Follow us on:

 /PrimaryHealthCareCorporation

   PHCCqatar www.phcc.qa

