

مدة النشاط البدني التي يحتاجها البالغون لتفادي الإصابة بالأمراض

20 أكتوبر، 2024



من المعروف أن الأنشطة البدنية مفيدة لصحتك، خاصة أنها تساعد في تفادي الإصابة بأمراض عديدة، من بينها النوبات القلبية والسكتات الدماغية. ولذلك، أوضحت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، عبر موقعها الرسمي، مدة النشاط البدني التي يحتاجها البالغون عادة ربما تعتقد أن ممارسة النشاط البدني لـ 150 دقيقة أسبوعيًا وقت كثير، لكنها ليست كذلك. في الواقع، يمكنك تخصيص 30 دقيقة يوميًا لمدة 5 أيام في الأسبوع، كما تستطيع أيضًا توزيع التمارين الرياضية خلال الأسبوع، حتى لا تضطر للقيام بها كلها مرة واحدة ويمكنك حتى تقسيمها إلى فترات أقل من الوقت خلال اليوم.

تحرك أكثر واجلس أقل

يجب أن يتحرك البالغون أكثر ويجلسوا لفترات أقل خلال اليوم. وبالتالي، ستعود عليهم بالكثير من الفوائد الصحية، وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ممارسة المشي السريع لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا، أي 30 دقيقة يوميًا لمدة 5 أيام في الأسبوع الركض أو الجري لمدة 75 دقيقة أسبوعيًا، أي حوالي ساعة و15 دقيقة مزيج

من الركض والمشي لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع ومن المهم أيضاً ممارسة بعض الأنشطة لتقوية العضلات مرتين أو أكثر في الأسبوع، بحيث تعمل جميع العضلات الرئيسية، مثل الساقين، والوركين، والظهر، والبطن، والصدر، والكتفين، والذراعين.