



# الحياة النشطة لأجل صحة القلب

إن جعل النشاط البدني جزءًا من حياتك اليومية يُخفِّض ضغط الدم المرتفع، يحمي قلبك، ويُحسِّن تدفق الدم، ويُساعدك على إدارة التوتر. هناك طرق عديدة لإضافة المزيد من الحركة تدريجيًا إلى حياتك.

## ما هو النشاط البدني؟

النشاط البدني هو أي نشاط يتطلب القيام بحركة أو حركات تستخدم فيها عضلاتك وتتطلب الطاقة.

تمارين التمدد	تمارين القوة	تمارين آيروبيكس	
أنشطة تُحسِّن المرونة ونطاق الحركة. أنشطة تحسن التمدد مرونتك وقدرتك على تحريك مفاصلك بالكامل، مما يُمكنك من أداء جميع الأنشطة الأخرى.	أنشطة تقوي العضلات والعظام. تمارين المقاومة ورفع الأثقال تحسن قوتك وقدرتك على التحمل.	أنشطة تزيد من معدل ضربات القلب. تُعرف أيضًا بنشاط التحمل، وهي مفيدة جدًا للقلب الرئيتين.	ماذا
لمس أصابع قدميك، ورفع ذراعيك نحو السماء. بيلاتيس، تاي تشي، يوغا - بما في ذلك يوغا الكرسي. استهدف عضلات ذراعيك، وساقيك، وجذعك، وظهرك.	تمارين تعتمد على وزن الجسم: تمارين (بوش أبس)، تمارين (سيت أبس)، تمارين (كرنشر)، تمارين (بلانكس)، تمارين (ديد باجز)، تمارين (سكواتس)، تمارين (لانجز)، تمارين (سيتد ليغ ريزس)، تمارين (سيتد كالف ريزس). لزيادة القوة، أضف أشرطة مطاطية أو أوزانًا.	المشي، الجري، ركوب الدراجة، السباحة، البستنة، الرقص، القفز بالحبل.	كيف

تحدى نفسك بنفسك وبكل أمان!

## ما مقدار النشاط المطلوب؟

150 دقيقة (ساعتان ونصف) من النشاط البدني متوسط الشدة أسبوعيًا - أي 30 دقيقة فقط يوميًا، 5 أيام في الأسبوع. خصص جلستين من هذه الجلسات للتركيز على تمارين القوة. إذا لم تكن تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فإن النشاط البدني يساعد في الحفاظ عليه.

مقتبس من خطة DASH Easting التابعة للمعهد الوطني للقلب والرئة والدم التابع للمعاهد الوطنية للصحة (NIH).

استشر طبيبك قبل البدء في روتين لياقة بدنية جديد.

خصص وقتًا لممارسة التمارين الرياضية حتى تصبح من الأولويات.



### أفكار تشجعك على البدء والتحرك

- المشي أو ركوب الدراجة للذهاب إلى العمل أو المدرسة أو أثناء أداء المهمات.
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد.
- في مواقف السيارات، قم بركن سيارتك بعيدًا عن المكان الذي تتجه إليه.
- اذهب في نزهة مشي مع صديق في الهواء الطلق، أو في الداخل في أحد مراكز التسوق.
- تمشي مع كلبك.
- خذ فترات راحة للتمدد بشكل متكرر وتدريب على وضعية الجلوس الصحيحة عندما تكون أمام الشاشة.
- جرب نشاط لياقة بدنية جديدًا بمفردك أو مع صديق.
- تحرك لمدة 10 دقائق متواصلة، أو عدة مرات في اليوم بدلاً من ذلك.
- ارقص على الموسيقى وادع صديقًا للانضمام إليك.
- يمكن استخدام الأدوات المنزلية مثل الأطعمة المعلبة أو علب الحليب ذات الأوزان 1 أو 2 رطل بدلاً من الدمبل.
- قم بأعمال البستنة خارج منزلك أو في حديقة مجتمعية.
- قم بزيارة الحديقة المحلية أو الملعب القريب مع الأطفال الذين ينتمون إلى أسرتك.

### اكتشف المزيد

- قم بزيارة [www.alltrails.com](http://www.alltrails.com) أو [www.trailink.com](http://www.trailink.com) لركوب الدراجات والمشى العادي والمشى لمسافات طويلة والمشى في المسارات التي يمكن الوصول إليها بالقرب منك.
  - اطلع على مسارات All Persons Trails المحلية التي تمكن الجميع من المشاركة بطريقتهم الخاصة.
- <https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

### لا تنس أن تقوم بما يلي...

- احضر معك زجاجة مياه قابلة لإعادة الاستخدام وحافظ على رطوبة جسمك.
- ارتد أحذية مريحة ومناسبة لك.
- اختر وجبات خفيفة صحية (مكونة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون).
- احضر معك قبعة وكريم واق من الشمس لحماية بشرتك من أشعة الشمس عند ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق.
- استمتع بما تفعل!



قم بزيارة [www.challiance.org/hypertension](http://www.challiance.org/hypertension)

لمعرفة المزيد، أو امسح رمز الاستجابة السريعة.