

Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

بدء برنامج تمارين رياضية

التمارين الرياضية المنتظمة هي جزء من نمط حياتنا الصحي. تحدث مع طبيبك حول أي نوع من التمارين التي تمارسها إذا:

- لم تشعر بنشاط
- كانت لديك أي مشاكل صحية
- حامل
- فوق سن الـ 60

يعتبر الهدف هو التمرن من 4 إلى 6 أيام أسبوعياً. مارس التمارين من 30 إلى 60 دقيقة في كل وقت. لتجنب الإصابة، قم بزيادة عدد الأيام والوقت المستغرق في ممارسة التمارين ببطء.

تساعد التمارين المعتادة في:

- تحسين كيفية عمل القلب والرئتين
- الاحتفاظ بوزن صحي أو المساعدة على فقد الوزن
- تحسين التوازن ونشاط العضلات ومرونة المفاصل
- التخلص من الشد والعصبية وتحسين الحالة المزاجية
- تقليل مخاطر الإصابة بمرض القلب، وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والسكري

الشروع في التمرين

- اختر تمرين ترغب في ممارسته.

حاول تنويع نوع التمارين التي تمارسها لزيادة الفوائد الصحية وتجنب الملل والإصابة.

أنواع التمارين:

— تمارين الأيروبيك تقوم بتحريك معظم العضلات وتحسين صحة القلب والرئتين. توجد بعض الأمثلة لها تتضمن المشي والعدو وفصول الأيروبيك وقيادة الدراجات والسباحة والتنس والرقص.

يعتبر المشي اختيار جيد للمبتدئين. تحتاج فقط على زوج جيد من الأحذية الرياضية. يمكن للمشي حرق الكثير من السعرات الحرارية مثل العدو بدون التأثير الكبير على المفاصل. يعتبر المشي جيد للقلب والرئتين ويساعد على تجنب الإصابة بهشاشة العظام.

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
 - For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

 - Have pain in your joints, feet, ankles or legs
 - Have problems breathing
 - Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:

 - Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
 - Sudden dizziness
 - Cold sweat
 - Pallor
 - Fainting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

— تمارين القوة استخدام الأوزان والتمارين ومعدات الأوزان ويعتبر الدفع والوقوف من أمثلة تمارين القوة. تحدث مع طبيبك قبل البدء في تمارين القوة إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم أو مشاكل صحية أخرى.

— تمارين المرونة من الهام القيام بالتمدد قبل التمارين وبعدها كاختبار للذات. تتضمن الأمثلة اليوجا ورياضة تاي تشي.

• ابدأ التمارين وانهيها باستعراض 5 دقائق في تمارين لطيفة أو تمدد.

— على سبيل المثال، امشي لمدة 5 دقائق قبل العدو وبعده. يساعد هذا على تجنب حدوث إصابة.

• قم بالتمرن علي مدي مناسب

انتبه لجسدك. تتمرن بشدة إذا شعرت بـ:

— ألم بمفاصلك أو قدميك أو كاحليك أو ساقيك

— مشاكل في التنفس

— الشعور بالضعف أو الدوار أثناء التمرين وبعده

أوقف التمارين واتصل بطبيبك أو 911 إذا شعرت بـ:

— ألم أو ضغط في صدرك أو الجزء الأيسر من الرقبة أو الأكتاف أو الذراع

— دوار مفاجئ

— عرق بارد

— شحوب غير معتاد

— إغماء

تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية استفسارات أو تساؤلاتتحدث إلي طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي تساؤلات أو استفسارات.