**المنتزه الرياضي لكبار السن**

التوصيات الوطنية حول النشاط البدني

توصي الإرشادات الوطنية حول النشاط البدني كبار السن بممارسة النشاط معظم أيام الأسبوع إن لم يكن في كلها. فالقيام ولو ببعض النشاط البدني مهما كان قليلا أفضل من عدم القيام بأي نشاط على الإطلاق.

ولأن النشاط البدني مهم جدًا لصحتك ورفاهك، عليك البدء بالقيام ببعض منه، ثم التدرج بكميته حتى بلوغ الحد الموصى به. يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول الإرشادات الأسترالية بشأن النشاط البدني واعتياد الخمول على الرابط:

<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

**ما فائدة النشاط البدني لك؟**

* أنه مفيد لصحتك
* يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة (مثل السرطان وأمراض القلب والسكري)
* يمكن أن يزيد قوتك ويحسن من أداءك في الحياة
* يفيد النشاط البدني صحتك العقلية والذهنية

**ماذا نعرف عن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق؟**

* تعتبر ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أمرًا ممتازًا لصحتك العقلية والبدنية
* تحسن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق من المزاج ومن تقدير الذات

**ما هو المنتزه الرياضي لكبار السن؟**

* مكان في الهواء الطلق به معدات رياضية تتضمن عددًا من مرافق التمرين المصممة خصيصًا لتحسين القوة البدنية والتوازن والمرونة والقدرة على التنقل والأداء لدى كبار السن.

**ما الفائدة من استخدام المنتزه الرياضي لكبار السن؟**

* يهدف المنتزه الرياضي لكبار السن إلى تحسين توازنك وقوتك وحركتك الوظيفية والمجال الحركي للمفاصل والقدرة على التحرك.
* يتضمن المنتزه الرياضي لكبار السن أسطحًا غير مستقرة تتحدى التوازن، وتعمل على تحسين الحس اللاإرادي بالمفاصل وتعزيز قوة مركز التوازن.
* المنتزه الرياضي لكبار السن مجاني للاستخدام وهو طريقة رائعة للتعارف والترفيه في نفس الوقت!

**أين يقع المنتزه الرياضي لكبار السن؟**

مركز سنترال بارك الأهلي، في 80 لونسديل سيركيت، هوبرز كروسينغ

**إرشادات حول المنتزه الرياضي لكبار السن**

هناك علامات إرشادية داخل المنتزه بالإضافة إلى الإرشادات على موقعنا على الإنترنت تساعدتك في استخدام المعدات بطريقة سليمة <https://www.wyndham.vic.gov.au/seniorsep> . أدناه أيضًا أمثلة على التدريبات.

**طريقة البدء**

* نوصى بإجراء حركات إحماء عامة قبل استخدام مرافق التمرين. ويمكن أن يشمل الإحماء العام السير لفترة 5 دقائق حول الحديقة.
* يمكنك قضاء ما بين 30 إلى 60 ثانية في كل مرفق تمرين في البداية. وان ترفع من صعوبة التمارين الرياضية بعد أن تشعر بمزيد من الثقة والقدرة على أداء التمرين بسهولة، وذلك بزيادة عدد التكرارات على مدار فترات أطول. يرجى السماح لنفسك بالراحة بين كل مرفق تمرين وآخر لمدة دقيقتين أو ثلاثة أو أطول إذا كنت تشعر أنك في حاجة إلى ذلك.

**الصحة والسلامة**

هذه الموارد الإرشادية مجرد معلومات عامة لك. يرجى استشارة طبيبك إذا كنت تعاني أو تشك في أنك تعاني من مشكلة صحية.