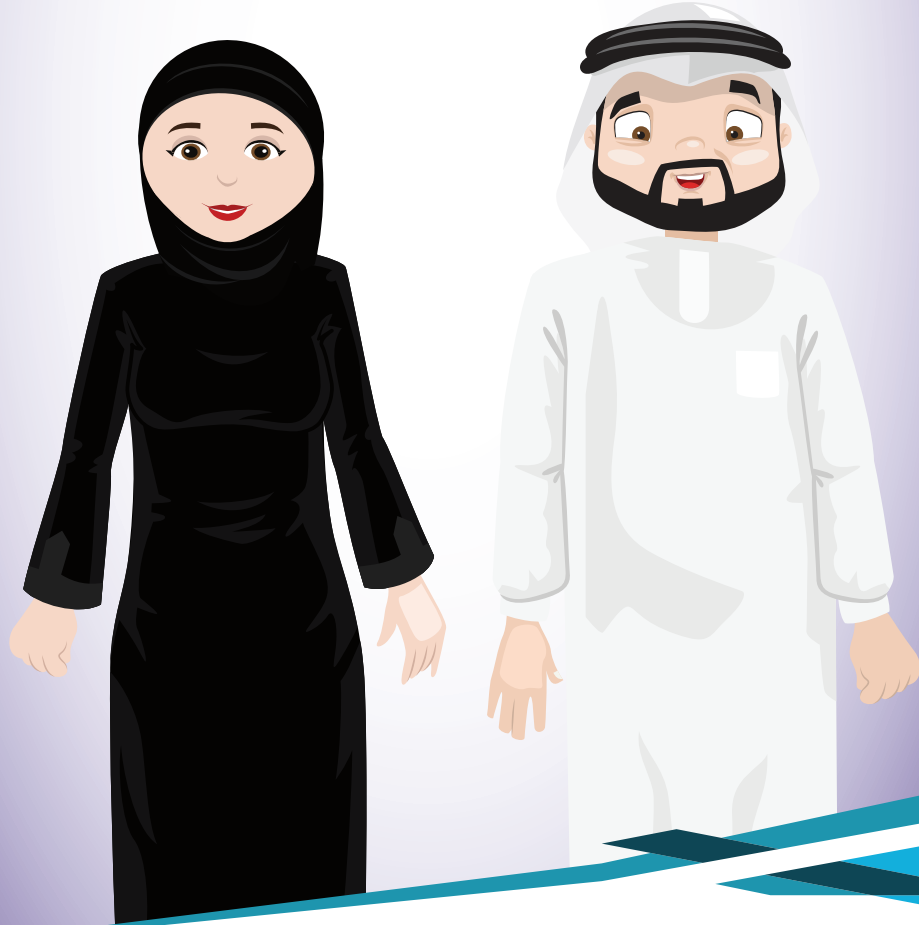
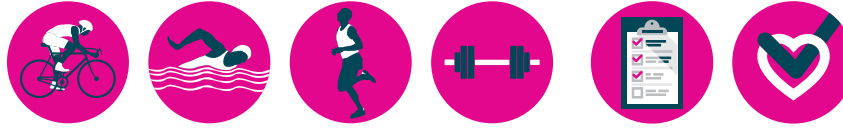


المبادئ التوجيهية لوضع وصفات  
التمارين الخاصة بالبالغين الأصحاء  
الذين لا يعانون من أمراض و تتراوح أعمارهم  
بين الـ ١٨ - ٦٤ عاماً  
.....



**EXRX GUIDELINE**  
**HEALTHY ADULTS**  
**18 - 64 YEARS**  
.....





	Basic Activity	Aerobic Fitness	اللياقة البدنية الهوائية	النشاط الأساسي
<b>FREQUENCY</b>	3 days per week	5 days per week or more of moderate exercise or 3 days per week or more of vigorous exercise or a combination of moderate and vigorous exercise 3 to 5 days per week.	0 أيام أو أكثر أسبوعياً من التمارين المعتدلة أو ٣ أيام أو أكثر أسبوعياً من التمارين الشديدة أو مزيج من التمارين المعتدلة والشديدة من ٣ إلى ٥ أيام في الأسبوع.	٣ أيام أسبوعياً
<b>INTENSITY</b>	Light to moderate intensity RPE = 10-13	Moderate: RPE = 11-13 or Vigorous: RPE = 13-15	معتدلة: مقياس REP = ١١ إلى ١٣ أو قوية: مقياس REP = ١٣ إلى ١٥	خفيفة إلى معتدلة مقياس الجهد المحسوس = ١٠ إلى ١٥
<b>TIME</b>	15 to 30 minutes per day	30 to 60 minutes per day of moderate exercise or 20 to 60 minutes per day of vigorous exercise.	٣٠ إلى ٦٠ دقيقة يومياً من التمارين المعتدلة أو ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة يومياً من التمارين القوية.	١٥ إلى ٣٠ دقيقة يومياً
<b>TYPE</b>	Low to moderate impact continuous physical activity utilising large muscle groups such as walking or leisurely cycling.	Low to high impact physical activity utilising large muscle groups such as power walking, jogging, cycling, swimming or combination of such exercises (cross training).	نشاط بدني ذو أثر منخفض إلى عال باستخدام مجموعات العضلات الكبيرة مثل المشي السريع والعدو وركوب الدراجات والسباحة أو مجموعة من هذه التمارين (تدريب متعدد).	نشاط بدني مستمر ذو أثر منخفض إلى معتدل باستخدام مجموعات العضلات الكبيرة مثل المشي أو قيادة الدراجات بلطف.
<b>STRENGTH</b>	At least two days a week. Physical activities that strengthen muscles involve using body weight or working against a resistance. This should involve using all the major muscle groups. Examples include: carrying or moving heavy loads such as groceries, activities that involve stepping and jumping, aerobics.		يومان في الأسبوع على الأقل، تتضمن الأنشطة البدنية التي تعزز العضلات باستخدام وزن الجسم أو العمل ضد مقاومة، وينبغي أن تنطوي هذه الأنشطة على استخدام كافة مجموعات العضلات الرئيسية. وتشمل الأمثلة على ذلك: حمل أو نقل أحمال ثقيلة مثل مشتريات البقالة والأنشطة التي تنطوي على الخطو والقفز، التمارين الهوائية.	

