



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.

نصائح لممارسة النشاط البدني خلال الحجر الصحي

استعن بما يوجد لديك
لحملة كأثقال



إذا كانت لديك مشكلة
صحية فاستشر طبيبك
قبل البدء



يُعتبر المشي والقفز بالحبل
من أكثر التمارين المنزلية
سهولة ومرحاً



حدد وقت يتناسب مع
جدولك اليومي



استمع وشاهد ما تحب
عند مزاولتك للرياضة



استعن بتطبيقات
الهاتف وبرامج الرياضة
المرئية



ساعد في القيام ببعض
المهام المنزلية



قم بتجهيز ما سترتيديه
من لباس وحذاء



يمكنك اقتناء بعض الأجهزة
الرياضية المنزلية ووضعها
في مكان مناسب



شارك أفراد الأسرة أو
الأصدقاء عن بُعد

