







كل ما تحتاج معرفته عن

الخطوات الصحيحة لإنجاح روتينك الرياضي اليومي

للإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال 182 6666 داخلي 2120



 @newmowasathospital
 new mowasat hospital
 new mowasat hospital
 @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666
 (965) 5082 6666
 www.newmowasat.com
  newmowasat

The right steps to make your daily sports routine

- Do not eat before exercising directly, leave two hours between sports time and eating time
- Avoid drinking large amounts of fluids during exercise>
- Be sure to eat after exercise, preferably foods containing potassium such as bananas, dates, watermelon.
- Choose enjoyable exercises to avoid boredom (swimming, aqua, yoga, and zomba).
- Use the stairs instead of the elevators
- Be sure to start exercising slowly and then increase the speed of the exercise gradually to prepare the muscles for exercise.
- Drink small amounts of water during exercise, and increase drinking water after exercise.
- Try to exercise with a close friend to avoid boredom.
- A balanced diet is suitable for the type of sport practiced.

Type of sport	Calories per 30 minutes	Places to exercise in Kuwait
Running	935	Public Parks, Near Pools, Sea
Jumping rope	360	Home, gardens
Skiing	360	Ice Skating Rink
Swimming	300	Sports Clubs, Aqua park, Chalets
bicycle	225	Public Parks, Aquarium
Bowling	105	Cosmo, Compound 360, Discovery Complex
Game Twister	85	House, parks, beach
Table Tennis	135	Sports Clubs
football	200-300	Playgrounds, lawn, soap courts
Cleaning the house	150	Home
Dance	230	Dance Clubs, Home
Volleyball	46	School, sports clubs, beach
Basketball	162	Sports clubs
Squash	162	Sports Clubs
Climbing stairs	250	Home, complexes
Going down the stairs	105	Home, complexes

الخطوات الصحيحة لإنجاح روتينك الرياضي اليومي

- عدم تناول الطعام قبل ممارسة الرياضة مباشرة واطرك فترة ساعتان بين وقت الرياضة ووقت تناول الطعام
- تجنب شرب كميات كبيرة من السوائل خلال التمرين الرياضي
- الحرص على تناول الطعام بعد ممارسة الرياضة و يفضل أن تكون الأطعمة تحتوي على البوتاسيوم مثل الموز، التمر، البطيخ
- اختر التمارين الرياضية الممتعة لتجنب الشعور بالملل (السباحة، الأكوا، اليوغا، الزومبا)
- استخدم السلالم بدلا من المصاعد
- احرص على بدء الرياضة ببطء و ثم زيادة سرعة التمرين بالتدرج و ذلك لتهيئة العضلات للتمرين
- شرب كمية قليلة من الماء اثناء التمرين، و زيادة شرب الماء بعد التمرين
- حاول ممارسة الرياضة مع صديق مقرب و ذلك لتجنب الملل
- اتباع حمية غذائية متوازنة و مناسبة لنوع الرياضة التي تمارسها
- ممارسة تمارين الايروبيكس ما لا يقل عن اربع مرات اسبوعيا

نوع الرياضة	السعرات الحرارية المصروفة خلال ٣٠ دقيقة	الأماكن التي يمكن ممارسة الرياضة بها في الكويت
الجري	٩٣٥	الحدائق العامة، قرب المجمعات، البحر
نط الحبل	٣٦٠	المنزل، الحدائق
التزلج	٣٦٠	صالة التزلج
السباحة	٣٠٠	النوادي الرياضية، الأكوابارك، الشاليهات
الدراجة	٢٢٥	الحدائق العامة، الأكواريوم
البولنج	١٠٥	كوزمو، مجمع ٣٦٠، مجمع دسكوفيري
لعبة التويستر	٨٥	البيت، الحدائق العامة، الشاطئ
تنس الطاولة	١٣٥	النوادي الرياضية
كرة القدم	٣٠٠-٢٠٠	الملاعب الترابية، ملاعب الحشيش، ملاعب الصابون
تنظيف المنزل	١٥٠	المنزل
الرقص	٢٣٠	نوادي تعليم الرقص، المنزل
كرة الطائرة	٤٦	المدرسة، النوادي الرياضية، الشاطئ
كرة السلة	١٦٢	النوادي الرياضية، المدرسة
السكواش	١٦٢	النوادي الرياضية
صعود السلالم	٢٥٠	المنزل، المجمعات
نزول السلالم	١٠٥	المنزل، المجمعات







Everything you need to know about

The Right steps to make your Daily Sports Routine

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2120



 @newmowasathospital
 new mowasat hospital
 new mowasat hospital
 @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
نزعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666
 (965) 5082 6666
 www.newmowasat.com
 Download on the App Store  Download from Google play [newmowasat](http://newmowasat.com)