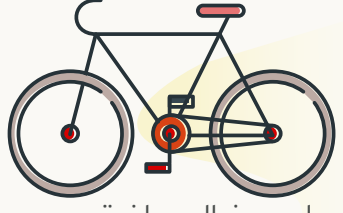
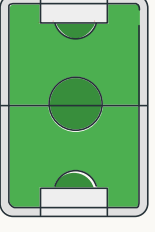


المبادئ التوجيهية لحياة أكثر حيوية

احجز المرافق

الرياضية وشارك في
الفعاليات الرياضية



- ملاعب الفرغان
 - النوادي والمرافق الرياضية
 - تعرف على مسارات المشي
 - اشترك في الفعاليات الرياضية
- استخدم تطبيق الرياضة للجميع لحجز المرافق
لمختلف الانشطة الرياضية وحجز تذاكرتك.



استمتع بممارسة الرياضة في أي مكان

استخدم الدرج في العمل، ومارس تمارين تمديد
العضلات في المنزل وتمارين القوة في الحديقة،
واستمتع برياضة المشي والجري على الكورنيش
والحدائق العامة



إحرص على الثقافة الرياضية لتجنب الإصابات

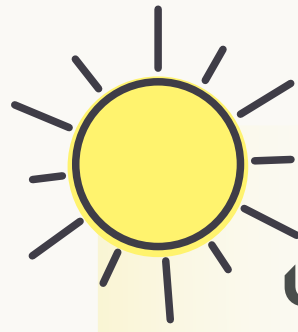
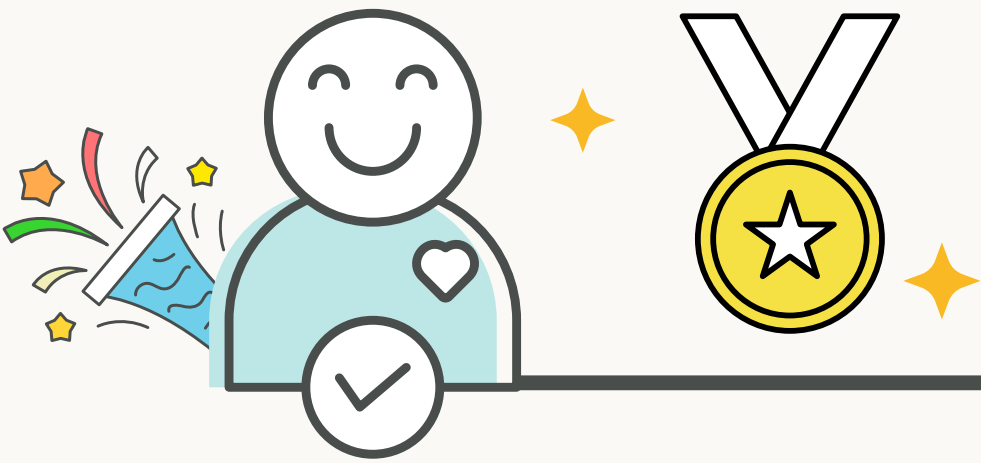


- الاحماء قبل ممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين 5-10 دقائق.
- حافظ على كفاية السوائل في جسمك
- اختيار الملابس والملابس المناسبة
- اختيار الرياضة المناسبة لك



تتبع نشاطك واحتفل بنجاحك!

استخدم تطبيق الاتحاد القطري
للرياضة للجميع لتتبع جميع
أنشطتك الرياضية وتعرف على تغيير
كتلة الجسم والدهون، واحصل على
مكافآت للاحتفال بإنجازاتك. لا شيء
يحفز مثل النجاح!



اجعلها أسلوب حياة لديك

قم بممارسة الرياضة بشكل متقطع على مدار
اليوم. مارس رياضة تمديد العضلات لمدة 10
دقائق في الصباح وخذ نزهة قصيرة للمشي
وقت الغداء، وحرك عجلات جسمك أثناء انتظار
أصدقائك في المساء.

