

هل تتحلي بالرشاقة البدنية الملائمة؟

1. هل لديك ما يكفي من الطاقة لكي تستمتع بالنشاطات التي تود القيام بها في أوقات فراغك؟
 1. نادراً أو أبداً
 2. أحياناً
 3. دائماً أو في معظم الأحيان
2. هل تتمتع بالقوة والقدرة على الاحتمال الكافيتين للقيام بواجباتك اليومية؟
 1. نادراً أو أبداً
 2. أحياناً
 3. دائماً أو في معظم الأحيان
3. أيمكنك أن تمشي ميلاً كاملاً من دون أن تشعر بالإرهاق أو التعب؟
 1. لا
 2. أحياناً
 3. نعم
4. أيمكنك أن تصعد طبقتين من السلالم من دون أن تشعر بالإرهاق أو التعب؟
 1. لا
 2. أحياناً
 3. نعم
5. أيمكنك أن تقوم بتمرين push-up أو الانبطاح على الأرض ومحاولة الارتفاع عنها بالاستناد إلى يديك وأصابع قدميك خمس مرات على التوالي من دون أن تتوقف لترتاح؟
 1. لا
 2. أحياناً
 3. نعم
6. هل تتمتع بالمرونة الكافية لكي تتحني وتمسك أصابع قدميك؟
 1. لا
 2. أحياناً
 3. نعم

7. أيمكنك أن تتحدث إلى الآخرين وأنت تقوم بنشاط رياضي خفيف إلى متوسط الشدة كالمشي السريع مثلاً؟

1. لا

2. أحياناً

3. نعم

8. كم مرة في الأسبوع تقوم فيها ب 30 دقيقة على الأقل من النشاط المتوسط الشدة كالمشي السريع أو جمع أوراق الأشجار؟

1. مرتين في الأسبوع أو أقل

2. من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع

3. من خمس إلى سبع مرات في الأسبوع

9. كم مرة في الأسبوع تقوم فيها ب 20 دقيقة على الأقل من النشاط القوي الشدة كالعدو الوثيد، أو المشاركة في صف من الرقص الحيهوائي، أو لعب التنس؟

1. ولا مرة

2. من مرة إلى ثلاث مرات في الأسبوع

3. أربع مرات في الأسبوع أو أكثر

10. كم دقيقة تقضيها تقريباً في المشي يومياً سواء مع الحيوان الأليف أو في أثناء قيامك ببعض الأعمال الروتينية حول المنزل أو أيضاً بالمشي من السيارة إلى المكتب أو المحل أو أخيراً

صعود السلالم ونزولها؟

1. أقل من 30 دقيقة

2. من 30 إلى 60 دقيقة

3. أكثر من 60 دقيقة

كيفية جمع النقاط

سوف تجد عن يسار كل إجابة تختارها نقطة أو علامة تقييمية -1 أو 2 أو 3. أجمع تلك النقاط لتحصل على مجموع علامتك.

أ. في حال كان مجموع علامتك يتراوح بين 26 و 30 نقطة، فتهانينا أنت تتمتع برشاقة بدنية جيدة.

- ب. في حال كان مجموع علاماتك يتراوح بين 20 و 25 نقطة، فهذا يعني أنك على الطريق الصحيح والسليم لكن مستواك الرياضي بحاجة إلى القليل من الدعم . سوف يطلعك كتابنا هذا على الكثير من المعلومات المفيدة في هذا المجال
- ج. في حال كان مجموع علاماتك يتراوح بين 10 و 19 نقطة، فقد أصبح من المفترض بك أن تضع رشاقتك البدنية في أعلى لائحة أولوياتك. على أي حال سوف تقدم لك الصفحات التالية الكثير من النصائح التي قد تساعدك على تحقيق أهدافك.