

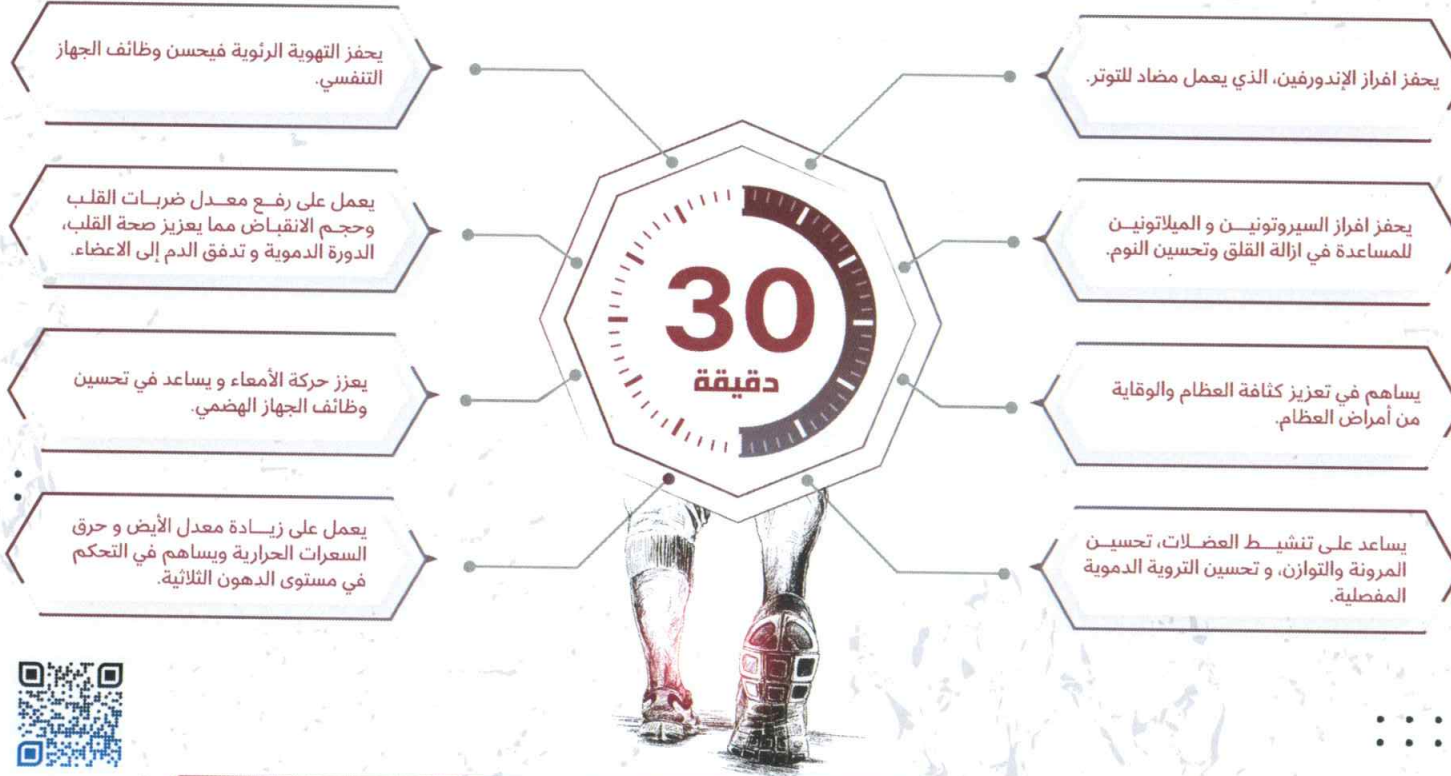


خطوات صحيحة: دليل على تقنيات المشي الصحيحة من أجل استفادة أكبر.





ممارسة المشي يوميًا لمدة لا تقل عن 30 دقيقة بخطوات سريعة، واتباع الإرشادات اللازمة، يساهم في تطوير اللياقة البدنية وتحسين الصحة العامة.



تواصل مع المختصين من الإتحاد الرياضي القطري للشرطة للحصول على المزيد من المعلومات و تحديد معدل ضربات القلب المناسبة لك عند ممارسة المشي لتحقيق أفضل استفادة حسب حالتك.