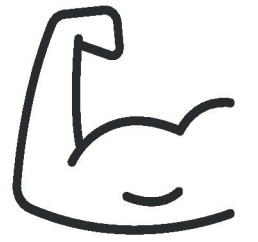


تقوية الجسم للعمل

للحفاظ على قوتك في العمل وفي المنزل

ما هو برنامج تقوية الجسم للعمل؟

- برنامج تمارين رياضية مُصمم خصيصًا لك، لمدة تتراوح بين 6 و12 أسبوعًا
- يساعدك على بناء قوتك وإدراكك لجسمك
- يساعدك على الاستعداد لوظيفتك



لماذا تم اختياري للقيام بذلك؟

- أنت جديد في الوظيفة
- أنت تنتقل إلى وظيفة تتطلب مجهودًا بدنيًا أكبر
- يرغب صاحب العمل في تقليل مخاطر تعرضك للإصابة



ماذا عليّ أن أفعل؟

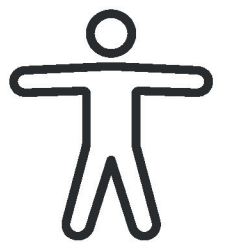
1 احرص على الالتزام بموعدك الأسبوعي

1



2 مارس التمارين الرياضية خارج أوقات العمل

2



3 خصص 15-20 دقيقة يوميًا لإكمال ذلك

3

