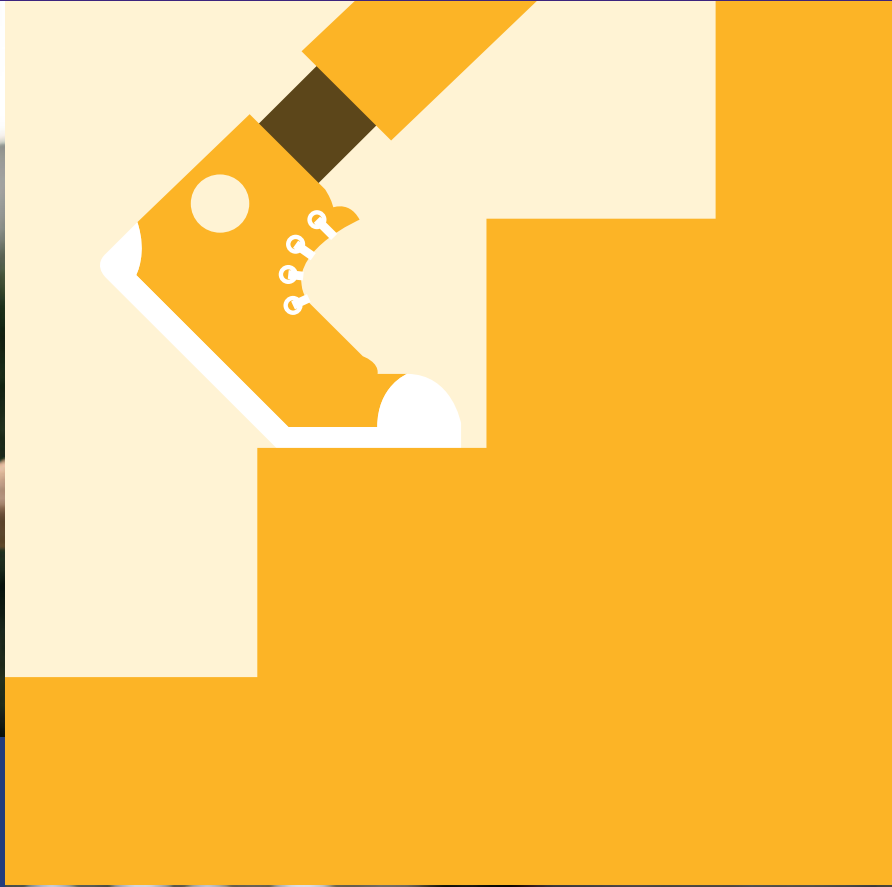


دليل وسجل النشاط البدني

Physical activity manual and logbook



شكر وتقدير

تم إعداد هذا الكتيب من قبل مركز صحة السكان، وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز، 2019. يُعرب المؤلفون عن تقديرهم لمساهمة فرق تعزيز الصحة في منطقة الصحة المحلية في نيو ساوث ويلز.

NSW Ministry of Health
1 Reserve Road
St Leonards NSW 2065
هاتف (02) 9391 9000
www.health.nsw.gov.au

هذا العمل محمي بحقوق الطبع والنشر. ويمكن إعادة إنتاجه كليًا أو جزئيًا لأغراض الدراسة أو التدريب بشرط الإشارة إلى المصدر. لا يُسمح بإعادة إنتاجه للاستخدام التجاري أو البيع. تتطلب إعادة الإنتاج لأغراض أخرى غير تلك المشار إليها أعلاه إذنًا كتابيًا من وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز.

© وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز 2019

الطبعة الأولى: يوليو/تموز 2019
تمت المراجعة: فبراير/شباط 2025

SHPN (CPH) 250206
ISBN 978-1-74231-090-9



دليل وسجل النشاط البدني

المحتويات

يتضمن هذا الدليل:

30	الدائرة 2	5	النشاط البدني
31	نظرة عامة على الدائرة 2	8	تدريب المقاومة
32	تمرين الاندفاع	10	الإحماء
33	رفع الذراع فوق الرأس	11	التهدة
34	الرفع الجانبي للساق	12	الدائرة 1
35	من الجلوس للوقوف	13	نظرة عامة على الدائرة 1
36	ملاكمة الظل	14	من الجلوس للوقوف
37	تقريب الورك	15	تمرين الضغط على الحائط
38	من الكعب إلى أخمص القدمين أثناء الوقوف	16	رفع رولة الساق
39	فرد الكوع	17	المد والتأرجح
40	تمرين تحريك الذراعين على شكل ساعة	18	رفع الذراع
41	الوقوف على الكعب	19	القرصاء
42	ثني الكوع	20	الخطوة الجانبية
43	محاكاة المشي بالورك	21	المشي بالإصبع
44	سجل التمرين	22	ثني الركبة
		23	فرد الركبة
		24	تمارين الذراع الدائرية
		25	فرد الورك أثناء الوقوف
		26	سجل التمرين

النشاط البدني



يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في الوقاية من أمراض مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع 2 والعديد من أنواع السرطان وإدارتها. كما أنه يساعد على منع ارتفاع ضغط الدم (ضغط الدم المرتفع)، والحفاظ على وزن صحي ويمكن أن يحسن صحتك النفسية وعافيتك.

فوائد النشاط البدني

خطط لأنواع مختلفة من الأنشطة في يومك ولمجموعة متنوعة على مدار الأسبوع. يجب أن يشمل ذلك:

- تمارين القوة مثل تدريب المقاومة
- أنشطة لتحسين مرونتك
- أنشطة التوازن.



نصيحة

ناقش مع أخصائي الصحة الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لبدء النشاط.

يمكن أن يساعدك النشاط البدني على الشعور بالتحرك والعمل بشكل أفضل مدى الحياة. يمكن أن يساعدك النشاط البدني بشكل منتظم على:

- الحفاظ على استقلاليتك
- تحسين التوازن ومنع السقوط (إذا كنت تمارس تمارين التوازن)
- الحفاظ على قوة عظامك وعضلاتك
- إدارة أو تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري من النوع الثاني
- تحسين تركيزك وثقتك بنفسك وإحساسك بالعافية
- تقليل التوتر والقلق والاكتئاب
- تحسين جودة ومدة النوم

كيف تضيف المزيد من النشاط البدني إلى يومك

- ابدأ في ممارسة النشاط البدني مع صديق أو أحد أفراد العائلة لإبقائك متحمسًا.
- حدد أهداف اللياقة البدنية قصيرة المدى التي ستهدف إلى تحقيقها كل أسبوع.
- اختر نشاطًا تستمتع به ومناسب لك.
- ابدأ ببطء وقم بزيادته بمرور الوقت.
- جرب نشاطًا جديدًا.



لدعمك في ممارسة الرياضة بأمان، تحدث إلى خدمة مدرب الصحة **Get Healthy Service** على الرقم 806 258 1300 أو تفضل بزيارة www.gethealthynsw.com.au

ما مقدار النشاط الذي يجب أن تهدف إليه؟

- مارس النشاط البدني المعتدل أو متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع، ويفضل أن يكون ذلك يوميًا.
- القيام بأي نشاط بدني أفضل من عدم القيام بأي نشاط. إذا كنت لا تمارس نشاطًا بدنيًا منتظمًا في الوقت الحالي، فابدأ بالقيام ببعض النشاط، ثم زد مدة النشاط الموصى بها تدريجيًا.
- إذا كان من الصعب إكمال 30 دقيقة حاليًا، ابدأ بـ 10 دقائق مرة أو مرتين في اليوم.
- بعد أسبوعين، قم بالزيادة إلى 15 دقيقة مرتين في اليوم.



ابحث عن برامج التمرين في منطقتك هنا: www.activeandhealthy.nsw.gov.au



قبل بدء النشاط البدني

يمكن أن يساعدك الشعور بالأمان أثناء ممارسة النشاط البدني على تجنب الإصابات والاعتناء بجسمك.

إذا لم تكن نشطًا منذ فترة أو إذا كنت تعاني من أي حالات صحية مزمنة، فتحدث إلى الطبيب العام أو أخصائي فسيولوجيا التمرين أو أخصائي العلاج الطبيعي قبل البدء في أن تكون أكثر نشاطًا.

يوصى أيضًا بعدم بدء النشاط البدني إذا:

- لم تكن على ما يرام بسبب نزلات البرد أو الإنفلونزا أو حالة طبية أخرى
- لم تكن قد تناولت الأدوية الموصوفة بوصفة طبية المعتادة (إذا كنت تتناول أي منها).

متى تتوقف عن النشاط البدني على الفور

إذا شعرت بأعراض الانزعاج أثناء ممارسة النشاط البدني، فتوقف فورًا واطلب المشورة الطبية. يمكن أن يشمل ذلك:

- الدوخة أو الدوار أو الشعور بالإغماء
- ألم في الصدر
- ضربات قلب غير منتظمة أو سريعة أو مرفرفة
- صعوبة في التنفس
- الغثيان
- وجع أو ألم شديد في الساق
- إذا كنت مصابًا بالسكري ولديك ارتعاش أو وخز في الشفاه أو ضعف أو عدم انتظام ضربات القلب أو تسارعها.

اطلب دائمًا رقم ثلاثة أصفار (000) في حالات الطوارئ.

إذا كنت لا تمارس نشاطًا بدنيًا بانتظام، فمن الطبيعي أن تشعر ببعض الانزعاج العضلي أثناء النشاط البدني وألم العضلات بعد الجلسات القليلة الأولى أو عندما تصبح التمارين أكثر صعوبة.

لا ينبغي أن يكون النشاط البدني مؤلمًا أبدًا. إذا كان الأمر مؤلمًا أو يشعرك بأن شيء ما ليس على ما يرام، توقف واجلس واسترح.



تذكر

من المهم التأكد من أنك تمارس النشاط البدني بأمان بما في ذلك في المنزل أو في صالة الألعاب الرياضية أو في الهواء الطلق.

كيفية استخدام هذا الدليل

قبل الجلسة

- راجع التعليمات والصور الواردة في هذا الدليل لمساعدتك في القيام بكل تمرين بشكل صحيح.
- ارتد أحذية وملابس مريحة ومجهزة جيدًا. لا تمارس التمارين حافي القدمين أو مرتديًا الجوارب أو النعال.
- احتفظ بكرسي أو شيء قوي بالقرب منك يمكنك التمسك به إذا شعرت أنك تفقد توازنك أو قد تسقط.
- ابدأ كل جلسة بالإحماء لإعداد جسمك للنشاط البدني.

أثناء الجلسة

- حافظ على ترطيب جسمك واشرب الماء.
- استمع إلى جسمك. إذا كان التمرين يسبب لك الألم أو عدم الراحة، فتوقف عن ممارسة التمرين.
- لا تجاهل إشارة جسمك بالتعب وعدم الراحة والألم.

بعد الجلسة

- قم بإنهاء جلستك بتهدة وتمديد لمساعدتك على تجنب الإصابة.
- استخدم سجل النشاط البدني في هذا الدليل لتتبع تقدمك.



نصيحة

لا تحبس أنفاسك أثناء ممارسة النشاط البدني. يمكن أن يؤدي حبس أنفاسك أثناء الإجهاد إلى حدوث تغيرات في ضغط الدم. خذ نفس ببطء من خلال أنفك وأخرجه ببطء من فمك.



تذكر

لست بحاجة إلى القيام بجميع التمارين في جلسة واحدة. يمكنك تقسيمها إلى بضع جلسات مدتها 10 إلى 15 دقيقة خلال اليوم. حاول تنويع أنشطتك لتقوية العضلات المختلفة وإبقائك مهتمًا.

تدريب المقاومة



يمكن أن يساعدك تدريب المقاومة، المعروف أيضًا باسم تدريب القوة، على البقاء مستقلاً وتحسين نوعية حياتك.



تذكر

يعد تدريب المقاومة المنتظم جزءًا مهمًا للحفاظ على نمط حياة صحي، خاصة مع تقدمك في السن. لم يفت الأوان بعد لبدء تدريب المقاومة!

تدريبات المقاومة المتقدمة

التمارين الواردة في هذا الدليل هي نقطة انطلاق رائعة - فهي تركز على تقوية جسمك بالكامل!

لكي يكون تدريب المقاومة فعالاً، يجب أن يكون الأمر صعباً، باستخدام أوزان تتراوح بين 70 إلى 85% من الحد الأقصى لسعة وزنك.

إذا وجدت هذه التمارين سهلة، فيمكنك جعلها أكثر صعوبة. أضف وزناً إضافياً يمكنك التعامل معه دون التسبب في إصابة أو زيادة مقدار الوقت الذي تقضيه في كل تمرين.

تحتوي الصفحة التالية على بعض الاقتراحات حول ما يمكنك استخدامه لإضافة الأوزان إلى التمرين.



نصيحة

من المهم القيام بمجموعة متنوعة من الأنشطة على مدار الأسبوع. حاول تضمين الأنشطة التي تحسن مرونتك وتوازنك بالإضافة إلى تدريب المقاومة.

ما هو تدريب المقاومة؟

تدريب المقاومة هو نوع من النشاط البدني الذي يقوي العضلات والعظام.

يتضمن استخدام العضلات لرفع أو دفع أو سحب وزن أو جسم ثابت على سبيل المثال، رفع الأثقال عدة مرات أو الضغط على الحائط.

يجب على الجميع القيام بتدريبات المقاومة بانتظام، بغض النظر عن العمر.

تدريب المقاومة لكبار السن

مع تقدمنا في العمر، يمكن أن تصبح عضلاتنا وعظامنا أضعف ويمكن أن تنخفض قوتنا.

عندما نصبح أضعف، يمكن أن تصبح ممارسة الأنشطة اليومية مثل صعود الدرج ورفع الأحفاد أمراً صعباً.

قد تساعدك ممارسة تدريبات المقاومة على تحسين قوتك وإبقائك تشعر بالقوة والاستقلالية لفترة أطول.

يعد تدريب المقاومة طريقة مهمة لمساعدتك في الحفاظ على نوعية حياتك مع تقدمك في السن.

الفوائد

لتدريبات المقاومة العديد من الفوائد الصحية بما في ذلك:

- الحفاظ على عضلاتك قوية حتى تتمكن من البقاء مستقلاً لفترة أطول
- تحسين قدرتك على التحمل والقوة واللياقة البدنية
- تحسين قوة عظامك وتقليل خطر الإصابة بالكسور
- تحسين ردود أفعالك وتقليل خطر السقوط
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

يمكن استخدام تدريب المقاومة للوقاية والعلاج من العديد من الحالات كأمراض القلب والسكري من النوع 2 والسرطان وهشاشة العظام والتهاب المفاصل والخرف.

الاثقال

يمكن إجراء تدريبات المقاومة في المنزل باستخدام المعدات الأساسية مثل أوزان المعصم والكاحل، أو باستخدام بعض العناصر الموجودة في المنزل مثل:

استخدم عبوات الأرز أو الفاصوليا

تعتبر عبوات الفاصوليا أو الأرز أوزانًا صغيرة رائعة للمبتدئين. يمكنك استخدامها مباشرة من الخزانة لتمارين ثني الذراع وتمارين رفع الأثقال الصغيرة الأخرى.



استخدم زجاجات المياه

املاً الزجاجات بالماء أو الحصى أو الرمل. عند ملء الزجاجات، قم بوزنها للتأكد من أن الأوزان متشابهة لكلتا يديك.



استخدم علب الطلاء

امسك علب الطلاء بين يديك من مقابضها. معظم علب الطلاء أثقل من الزجاجات البلاستيكية أو علب الطعام، لذا يمكنك استخدامها كلما أصبحت أقوى.



اصنع أوزان المعصم أو الكاحل من الجوارب

املاً جوربًا نظيفًا بالفاصوليا الجافة، واستخدم الحصى أو الصخور الصغيرة للحصول على وزن أثقل. استخدم مقياسًا لضبط الوزن. املاً الجورب بالقدر الذي تريد بناءً على الوزن.



شراء الأثقال

يمكنك شراء أوزان المعصم والكاحل أو أوزان اليد الصغيرة من المتاجر الكبرى والمتاجر الرياضية أو عبر الإنترنت.



تأكد من اختيار جوربًا طويلًا بما يكفي للالتفاف حول معصمك أو كاحلك. قم بخياطة أو لصق الطرف المفتوح للجورب لإغلاقه. بعد ذلك، خيط الأطراف معاً لعمل دائرة يمكنك وضعها على معصمك أو كاحلك، أو قم بخياطة الفيلكرو على نهايات الجورب بحيث يمكنك ارتدائه وإزالته بسهولة من معصمك أو كاحلك.

استخدم السلع المعلبة

تعمل السلع المعلبة التي تتناسب مع يديك بشكل جيد مثل أوزان اليد البسيطة. إنها جيدة إذا كنت مبتدئًا وتحاول بناء القوة تدريجيًا. استخدم السلع المعلبة الأكبر حجمًا بأوزان أثقل إذا كان من الآمن لك القيام بذلك. تأكد من أن الأوزان متشابهة لكلتا اليدين.



يمكنك الاشتراك في نادي رياضي محلي لاستخدام الأوزان أو المشاركة في فصل جماعي. تتضمن بعض الفصول الجماعية المصممة لكبار السن تدريب المقاومة.

تفضل بزيارة activeandhealthy.nsw.gov.au للعثور على فصل تمارين رياضية في منطقتك المحلية.

الإحماء



يجب عليك القيام بالإحماء قبل النشاط البدني.

أنشطة الإحماء

يجب أن يكون الإحماء حوالي 10 دقائق. يجب أن تكون أنشطة الإحماء سهلة وتشمل حركات لطيفة لجسمك كله.

تتضمن بعض أنشطة الإحماء التي يمكنك القيام بها قبل بدء النشاط البدني ما يلي:

- المشي
- السير في المكان
- ثني الركبة
- تمارين الذراع الدائرية
- لفات الكتف.

مثال على الإحماء

- من 1 إلى 2 دقيقة من المشي البطيء
- 10 × ثني الركبة اللطيف (راجع الصفحة 22)
- 10 × تمارين الذراع الدائرية (راجع الصفحة 24)
- 10 × مشي بطيء في المكان (راجع الصفحة 43)
- 10 × لفات الكتف للأمام والخلف
- من 1 إلى 2 دقيقة من المشي السريع

ما أهمية الإحماء؟

يساعد الإحماء على إعداد جسمك للنشاط البدني. يساعد هذا في تقليل خطر الإصابة أثناء النشاط البدني.



نصيحة

تفضل بزيارة

activeandhealthy.nsw.gov.au

للعثور على مقاطع فيديو للتمارين الرياضية لمساعدتك على الإحماء.



التهدئة



بعد النشاط البدني، يجب أن تمارس تمارين التهدئة.

مثال على تمارين التهدئة

تمديد الصدر

- قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين.
- حافظ على استقامة ظهرك وامسك يديك خلف ظهرك.
- ارفع ذراعيك برفق حتى تشعر بالتمدد عبر صدرك.

تمديد الكتف

- قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين.
- مد ذراع واحدة عبر جسمك، مع إبقائها مستقيمة.
- استخدم ذراعك الآخر لسحب ذراعك المستقيمة برفق عبر جسمك حتى تشعر بتمدد في كتفك.

تمديد الفخذ

- توازن على ساق واحدة باستخدام جدار أو كرسي للدعم.
- اثن ركبتيك المعاكسة.
- باستخدام اليد على نفس جانب ركبتيك المثنية، اسحب قدمك لأعلى إلى مؤخرتك حتى تشعر بتمدد في مقدمة فخذك.

تمديد الورك

- خذ خطوة إلى الوراء بساق واحدة، باستخدام جدار أو كرسي للحصول على الدعم إذا لزم الأمر.
- حرك مؤخرتك للأسفل وادفع الوركين قليلاً للأمام حتى تشعر بتمدد في ورك الساق الخلفية.



نصيحة

يجب أن تشعر فقط بعدم الراحة الطفيف أثناء تمارين التمديد. لا ينبغي أن تكون تمارين التمديد مؤلمة.

ما أهمية التهدئة؟

تساعد التهدئة جسمك على التعافي بعد النشاط البدني. تساعدك التهدئة على إبطاء تنفسك ومعدل ضربات القلب بعد أن تكون نشطًا.

يساعد التمدد أثناء التهدئة على تحسين مرونتك.



نصيحة

تفضل بزيارة activeandhealthy.nsw.gov.au للعثور على مقاطع فيديو للتمارين الرياضية لمساعدتك على التهدئة.

أنشطة تهدئة

يجب أن تكون التهدئة حوالي 10 دقائق. يجب أن تشمل التهدئة الأنشطة الخفيفة مثل المشي والتمدد.

عليك تمديد العضلات التي استخدمتها أثناء النشاط البدني. استمر في كل تمديد لمدة 20 إلى 30 ثانية.

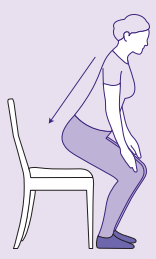
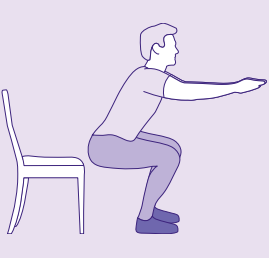
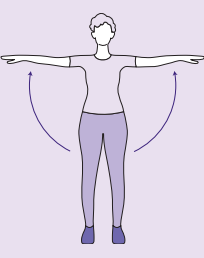
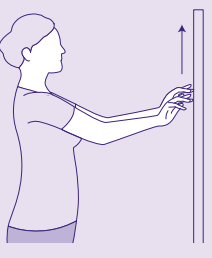
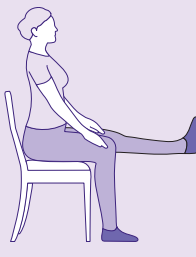
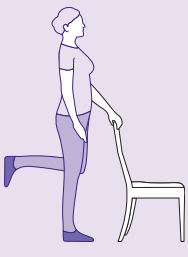
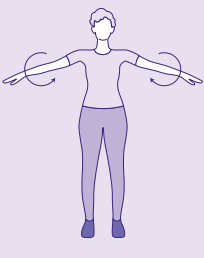


الدائرة 1

تم تصميم الصور الموجودة في الصفحات التالية لإظهار الحركة الصحيحة ووضع الجسم لكل تمرين. لكل شخص مستوى مختلف من الحركة والمرونة. يرجى القيام بالحركات فقط بقدر ما تستطيع بشكل مريح.

لست مضطراً للقيام بجميع التمارين دفعة واحدة، يمكنك تقسيمها على مدار اليوم.

نظرة عامة على الدائرة 1

	2. تمرين الضغط على الحائط حافظ على استقامة جسمك أثناء تقريب صدرك نحو الحائط ثم الدفع للخلف.		1. من الجلوس للوقوف اجلس للأمام على الكرسي وتدريب على الوقوف والجلوس.
	4. المد والتأرجح خذ خطوة كبيرة إلى الوراء بقدم واحدة وحاول مد يديك إلى الوراء.		3. رفع ربة الساق ارفع كعبك عن الأرض. احتفظ بالوضع، ثم انزلهما.
	6. القرفصاء اثن ركبتيك واخفض مؤخرتك إلى وضع الجلوس، ثم قف ببطء.		5. رفع الذراع ارفع ذراعيك مباشرة إلى جانبك، ثم انزلها ببطء.
	8. المشي بالإصبع امشي بأصابعك ببطء على الحائط حتى تصبح ذراعيك فوق رأسك.		7. الخطوة الجانبية تدرب على المشي الجانبي على طول خط مستقيم.
	10. فرد الركبة افرد ساق واحدة ببطء. احتفظ بالوضع ثم اخفض.		9. ثني الركبة اثن ركبة واحدة لرفع كعبك نحو مؤخرتك. احتفظ بالوضع ثم اخفض.
	12. مد الورك أثناء الوقوف حافظ على استقامة جسمك ومد ساق واحدة للخلف.		11. تمارين الذراع الدائرية مد ذراعيك بشكل مستقيم وقم بعمل 10 إلى 20 دائرة بذراعيك ببطء.

من الجلوس للوقوف

الدائرة 1 - التمرين 1

الهدف: تقوية عضلات ساقك وتحسين قدرتك على الوقوف والجلوس.

التعليمات:

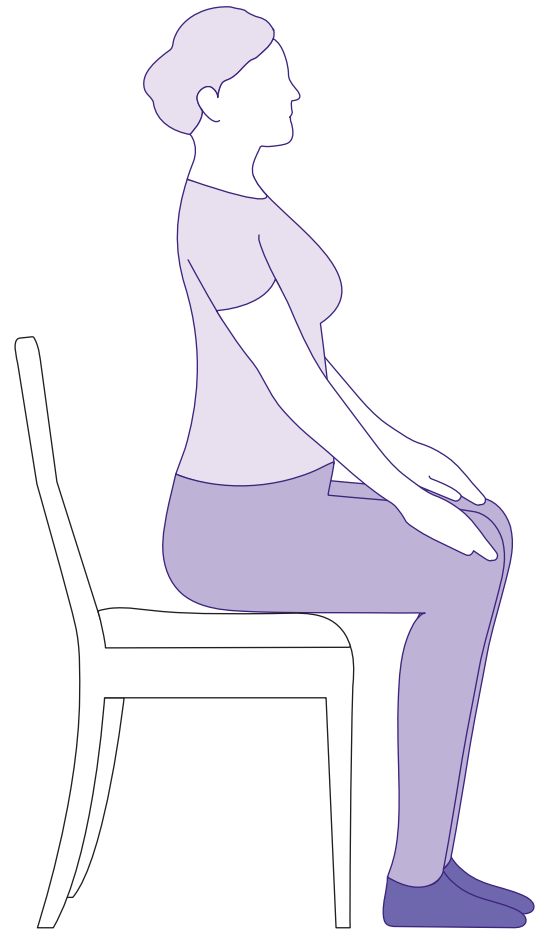
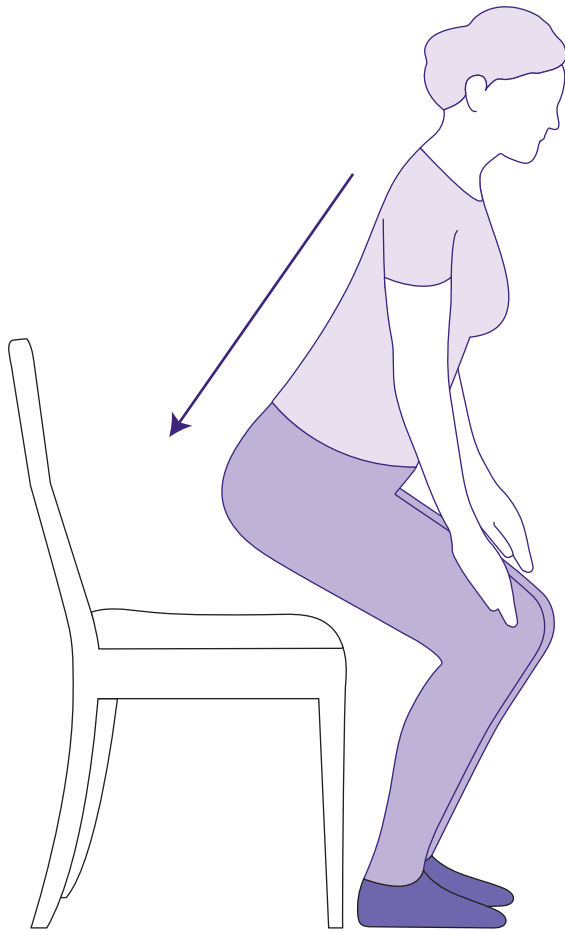
1. اجلس للأمام على كرسي ثابت، مع وضع قدميك بشكل مسطح على الأرض.
2. تدرب على الوقوف والجلوس، مع إبقاء قدميك تحت ركبتيك.
3. تأكد من أن كتفيك وركبتك تتحركان للأمام أثناء التنقل بين الجلوس والوقوف، وأن وزنك يحمل بالتساوي عبر كلتا الساقين.

كيف تسهّل الأمر

1. استخدم كرسيًا أعلى من الأرض، وتأكد من بقاء قدميك مسطحة على الأرض.
2. ادفع باستخدام ذراعي الكرسي.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. استخدم كرسيًا منخفضًا قريبًا من الأرض.
2. ضع ذراعيك على صدرك.



تمرين الضغط على الحائط

الدائرة 1 - التمرين 2

الهدف: تحسين قوة الجزء العلوي من الجسم بالكامل، وخاصة ذراعيك وصدرك.

التعليمات:

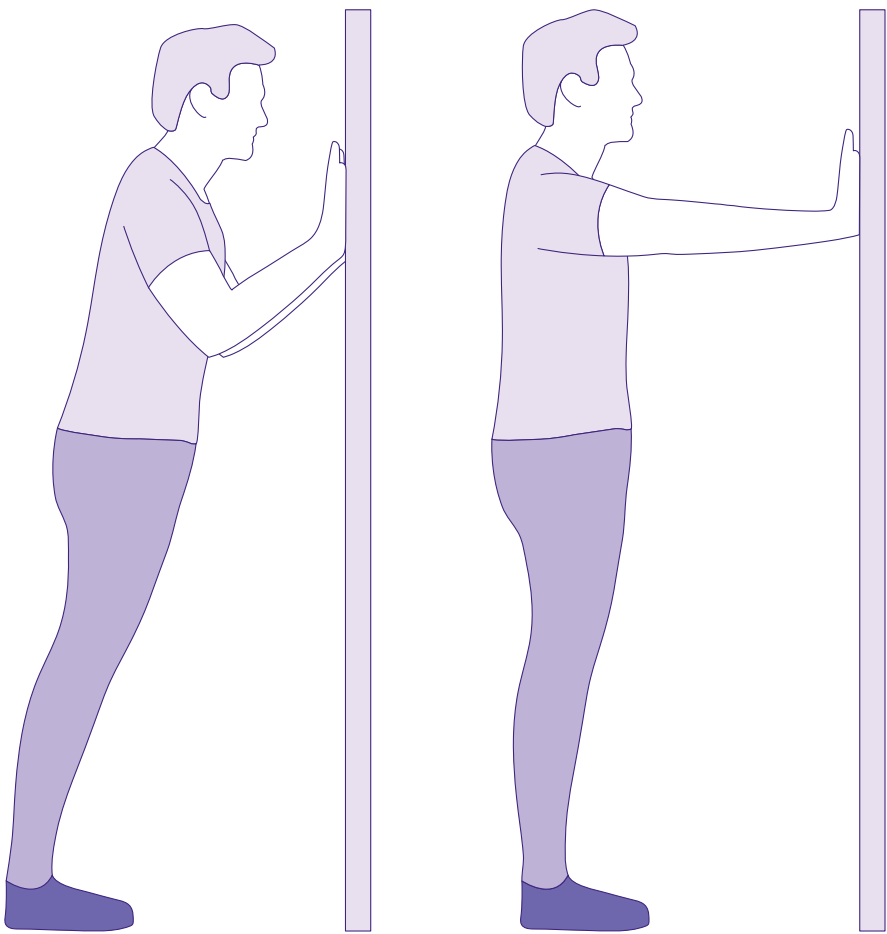
كيف تسهّل الأمر

1. اقترب من الحائط.
2. خذ فترات راحة أطول بين كل دفعة لأعلى.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. ابتعد عن الحائط.
2. تقدم إلى سطح أقل ارتفاعًا (مثل حافة المنضدة أو مسند ذراع الأريكة).

1. قف على بعد ذراع من الحائط وضع يديك (راحة يدك مسطحة) على الحائط على ارتفاع الكتف وعرض الكتفين.
2. حافظ على جسمك في خط مستقيم، اثن مرفقيك قطريًا على جانبيك لخفض صدرك ببطء نحو الحائط.
3. توقف قليلاً، ثم اضغط ببطء من خلال يديك لفرد مرفقيك والعودة إلى البدء.
4. استمر في الحفاظ على قدميك مثبتة بقوة مع استقامة ظهرك ووركينك طوال فترة الدفع.



رفع رولة الساق

الدائرة 1 - التمرين 3

الهدف: تقوية عضلات رولة الساق.

التعليمات:

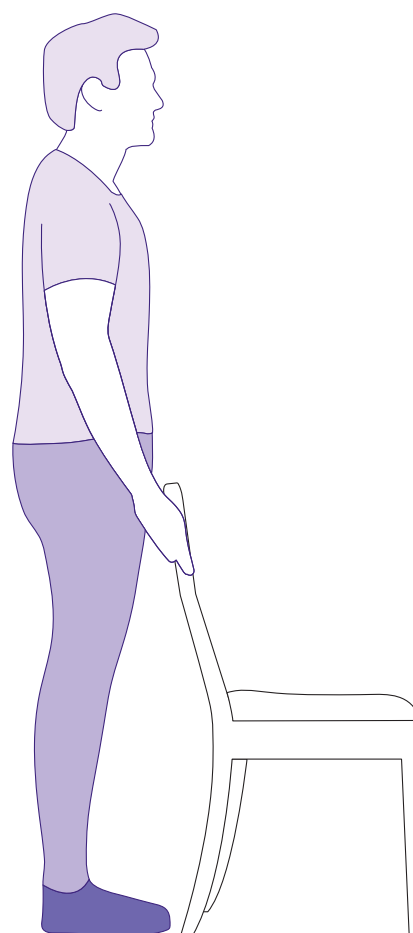
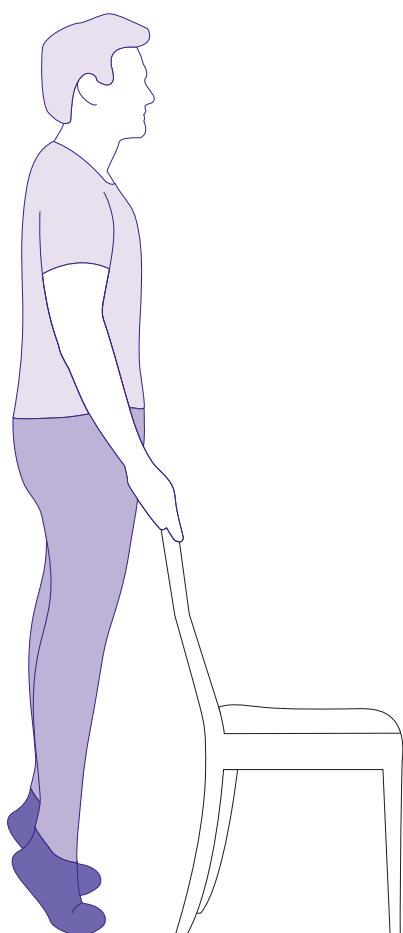
1. قف خلف كرسي ثابت، ممسكاً بيد واحدة لتحقيق التوازن.
2. ابدأ بقدميك متباعدتين قليلاً وكعبيك على الأرض.
3. انقل وزنك إلى أصابع قدميك وارفع كعبيك عن الأرض. احتفظ بالوضع لمدة 3 ثوان ثم اخفض كعبيك ببطء إلى الأرض.

كيف تسهل الأمر

1. تمسك بالكرسي بكلتا اليدين.
2. رفع الرولة في وضع الجلوس.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. امسك بإصبع أو حاول بدون دعامة اليد.
2. قف على قدم واحدة (رفع رولة الساق لساق واحدة) مع أو بدون دعم اليد.



المد والتأرجح

الدائرة 1 - التمرين 4

الهدف: تحسين توازنك وتقوية كتفيك.

التعليمات:

كيف تسهّل الأمر

1. خذ خطوة أصغر إلى الوراء.
2. تمسّك بالكرسي وتدرّب على الخطوات فقط.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. خذ خطوة أكبر إلى الوراء.
2. استخدم أوزان اليد.

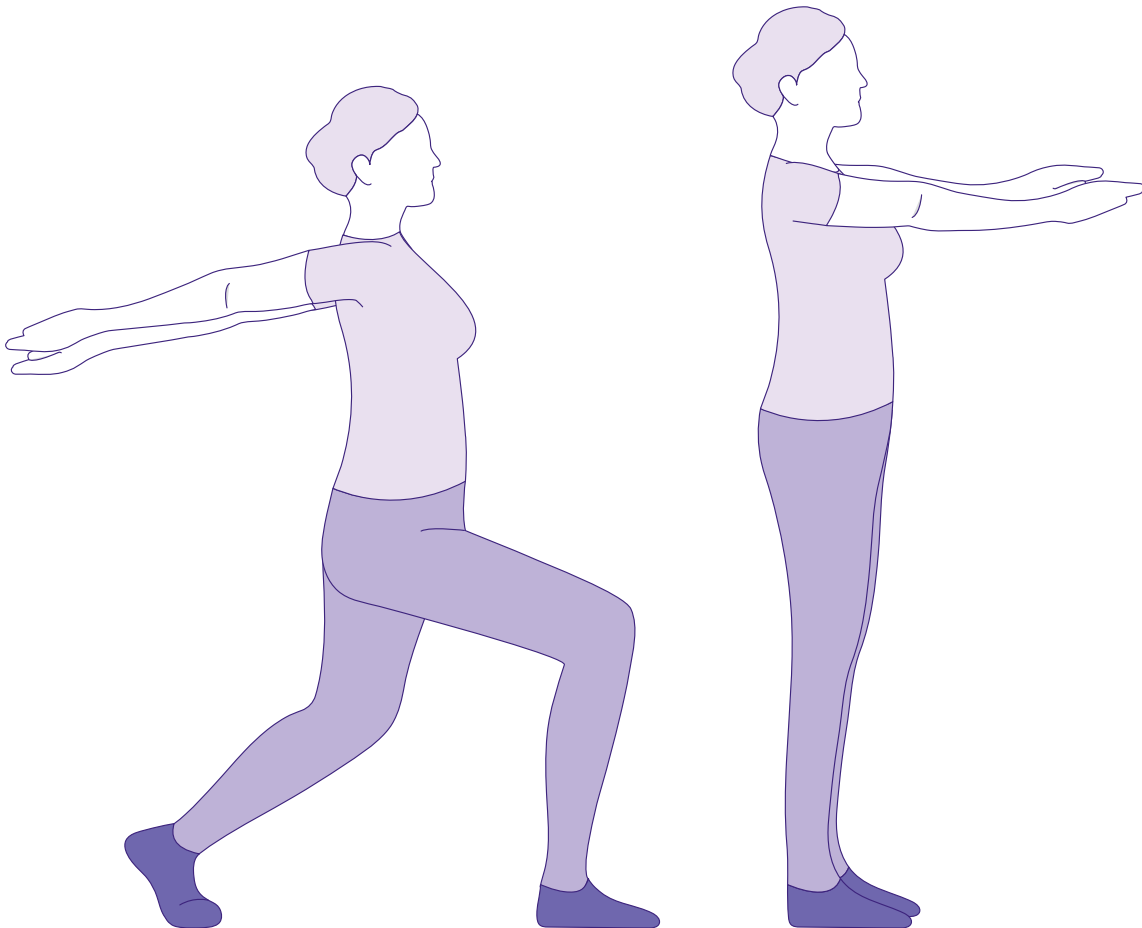
1. قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين.

2. مد ذراعيك للأمام على ارتفاع الكتف.

3. خذ خطوة كبيرة إلى الوراء بقدم واحدة، مع تحريك ذراعيك للخلف لمدّها إلى المساحة خلفك.

4. خطوة للأمام حتى تصبح قدميك متساوية، مع مد ذراعيك للأمام مرة أخرى على ارتفاع الكتف.

5. كرر الحركة، وتراجع بالساق الأخرى.



رفع الذراع

الدائرة 1 - التمرين 5

الهدف: تقوية كتفيك وجعل حركات مثل الرفع والسحب والدفع أسهل.

التعليمات:

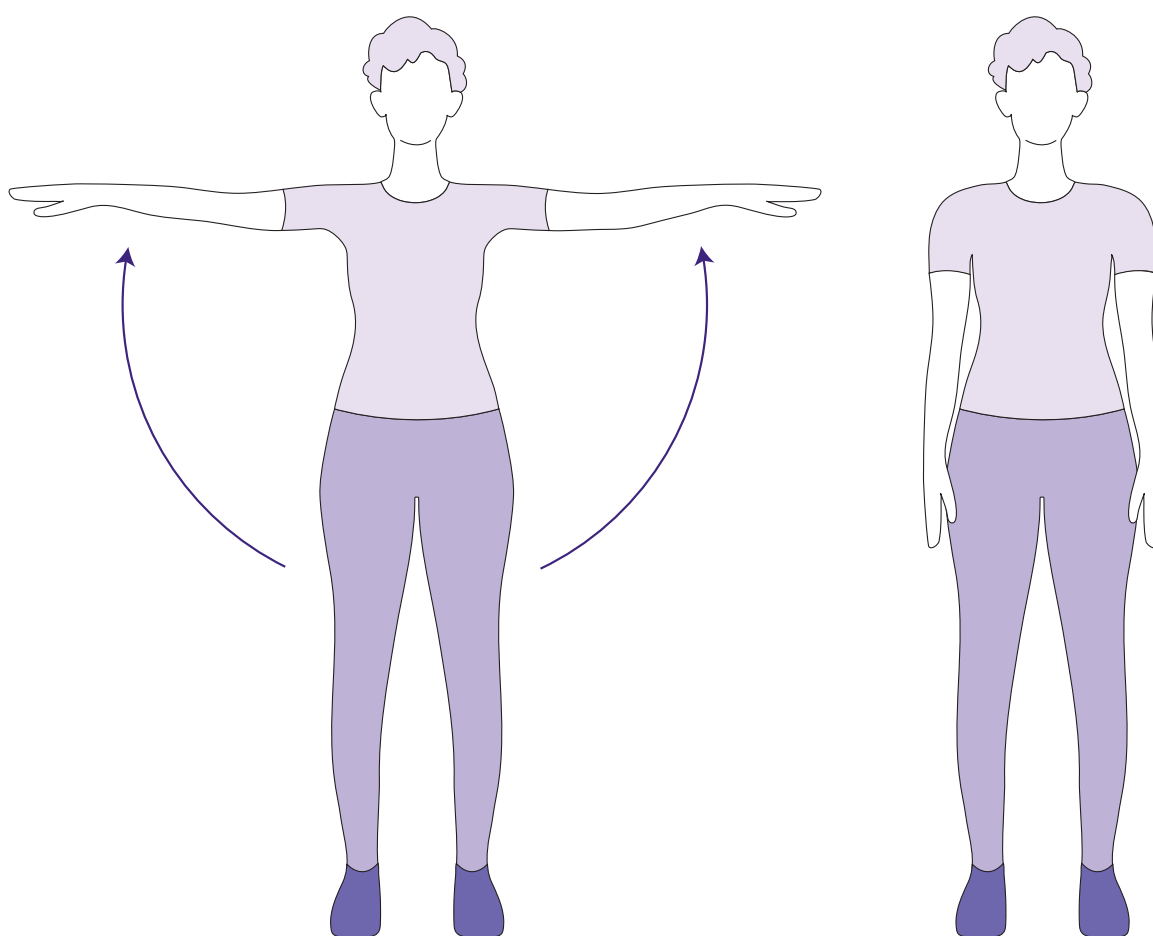
1. قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين وذراعيك على جانبيك مع توجيه راحة اليد إلى الداخل.
2. حافظ على انحناء طفيف في مرفقك، ارفع ذراعيك مباشرة إلى جانبيك حتى تصل إلى ارتفاع الكتف، وراحة اليد للأسفل.
3. اخفض ذراعيك ببطء إلى جانبيك.

كيف تسهّل الأمر

1. رفع الذراع جالسًا.
2. ارفع ذراعيك أمام صدرك بحرف V عريض.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. ارفع ذراعيك بشكل أبطأ.
2. استخدم أوزان اليد.



القرفصاء

الدائرة 1 - التمرين 6

الهدف: تقوية العضلات التي تقوّم ساقيك.

التعليمات:

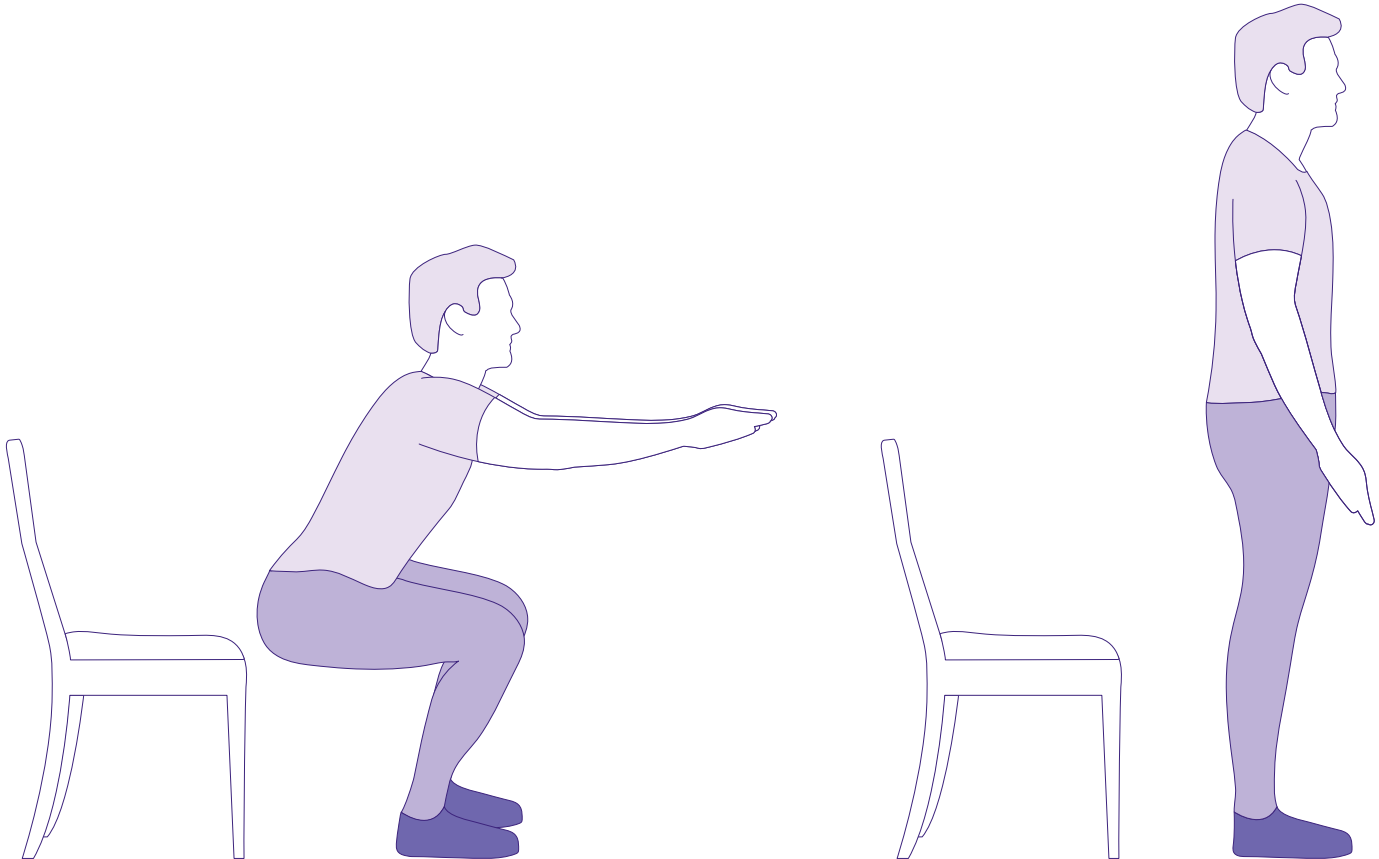
كيف تسهّل الأمر

1. وفر دعم اليد لتحقيق التوازن.
2. اخفض مؤخرتك للجلوس على الكرسي ثم قف مرة أخرى (تمرين من الجلوس للوقوف).

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. احتفظ بوضع القرفصاء لفترة أطول.
2. استخدم أوزان اليد.

1. قف أمام كرسي قوي مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين وأصابع قدميك تشير إلى الخارج قليلاً.
2. قم بثني ركبتيك وخفض مؤخرتك إلى وضعية الجلوس.
3. حاول ألا تلمس الكرسي. حافظ على رأسك مرفوعاً وظهرك مقوساً قليلاً.
4. قف ببطء بشكل مستقيم مرة أخرى.



الخطوة الجانبية

الدائرة 1 - التمرين 7

الهدف: تحسين قدرتك على المشي.

التعليمات:

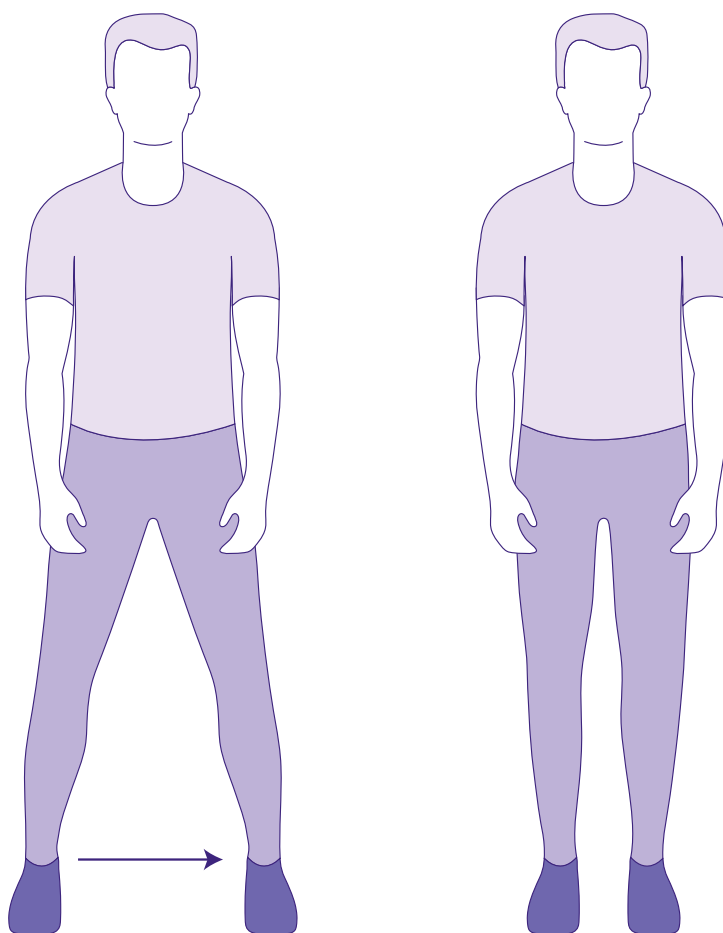
1. قف مع مباعدة قدميك قليلاً.
2. تدرب على المشي جانبيًا.
3. حافظ على توجيه كلتا القدمين إلى الأمام وحافظ على رأسك مرفوعًا.
4. خذ 5 خطوات في اتجاه واحد ثم عد إلى وضع البداية.

كيف تسهّل الأمر

1. خذ خطوات أصغر.
2. خطوة جانبية في المكان.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. خذ خطوات أكبر.
2. استخدم أوزان اليد وارفع ذراعيك إلى الجانب وأنت تخطو أو ضع شريط مقاومة حول فخذيك.



المشي بالإصبع

الدائرة 1 - التمرين 8

الهدف: تقوية الجزء العلوي من جسمك وقبضة يدك وزيادة مرونة ذراعيك وكتفيك.

التعليمات:

كيف تسهّل الأمر

1. امش بأصابعك على الحائط بقدر ما تشعر بالراحة.
2. تقليل وقت الاحتفاظ بالوضع.

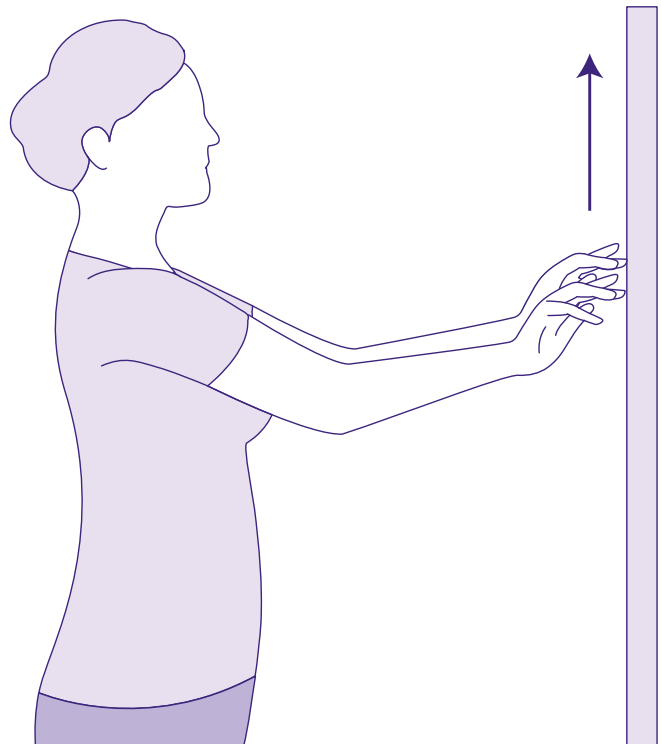
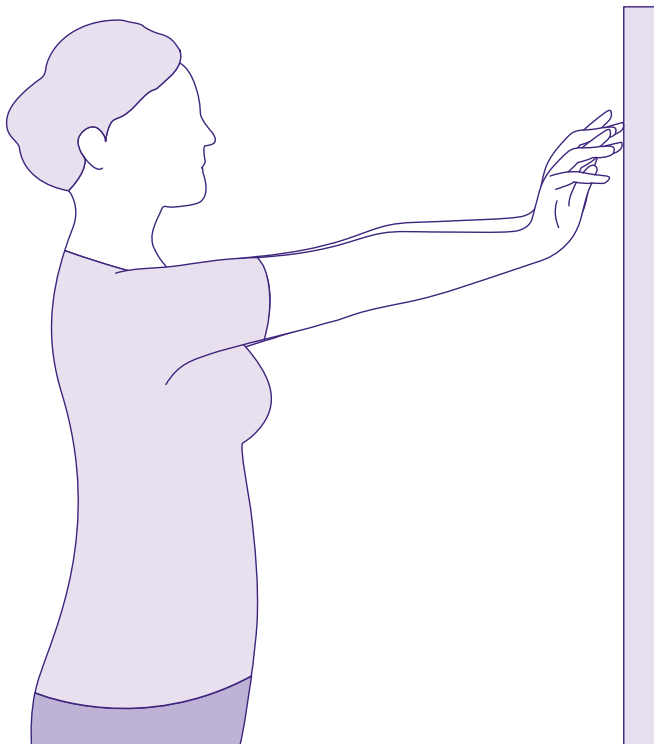
كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. اقترب من الحائط.
2. زيادة وقت الاحتفاظ بالوضع.

1. قف على بعد 30 إلى 45 سم من الحائط مع مبالغة قدميك بعرض الكتفين.

2. ارفع ذراعيك إلى مستوى الكتف وامش بأصابعك ببطء على الحائط حتى تصبح ذراعيك فوق رأسك.

3. احتفظ بالوضع لمدة ثانيتين ثم قم بالمشي بأصابعك ببطء إلى أسفل الحائط.



ثني الركبة

الدائرة 1 - التمرين 9

الهدف: تقوية العضلات في الجزء الخلفي من الجزء العلوي من الساق وتحسين قدرتك على المشي وصعود السلالم. كما أنه يحسن توازنك أثناء الوقوف.

التعليمات:

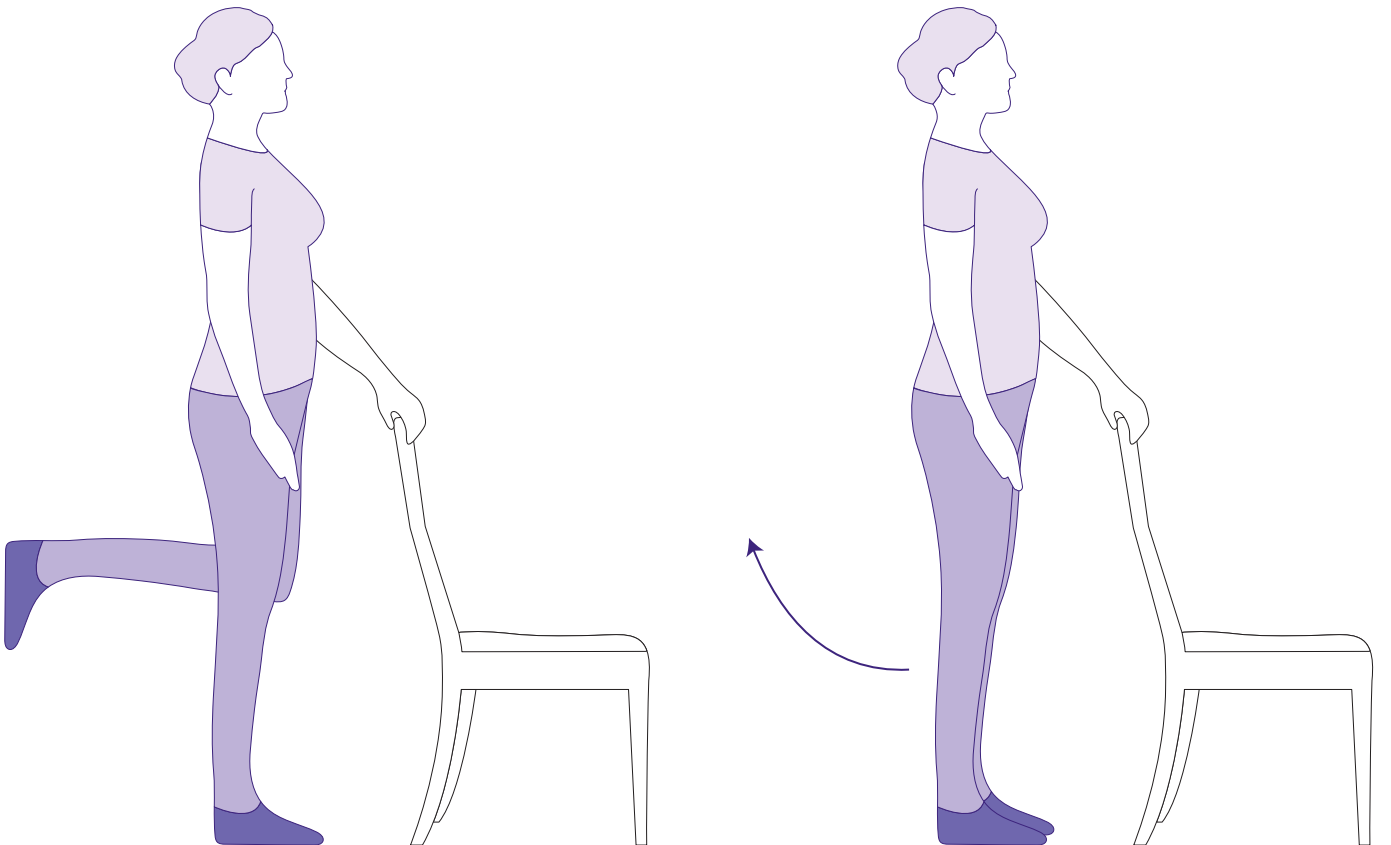
1. قف خلف كرسي ثابت، ممسكاً بيد واحدة لتحقيق التوازن.
2. اثن ركبة واحدة لرفع كعبك نحو مؤخرتك قدر الإمكان.
3. انحن فقط من ركبتك وحافظ على ثبات الوركين. يجب أن تكون الساق التي تقف عليها مثنية قليلاً.
4. احتفظ بهذا الوضع لمدة ثانيتين ثم اخفض قدمك ببطء إلى الأرض.
5. كرر 5 مرات بساق واحدة ثم بدّل إلى الساق الأخرى.

كيف تسهّل الأمر

1. امسك بالكرسي بكلتا اليدين.
2. مد ساق واحدة للخلف، مع الحفاظ على أصابع قدميك تلامس الأرض.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. امسك بإصبع أو حاول بدون دعامة اليد.
2. استخدم أوزان الكاحل.



فرد الركبة

الدائرة 1 - التمرين 10

الهدف: تقوية العضلات في مقدمة الفخذ وتقوية الركبتين الضعيفتين.

التعليمات:

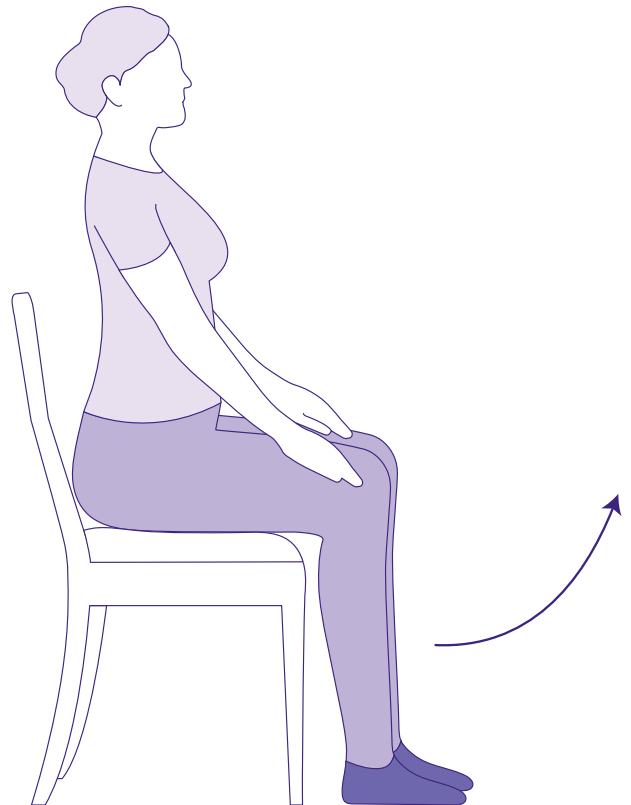
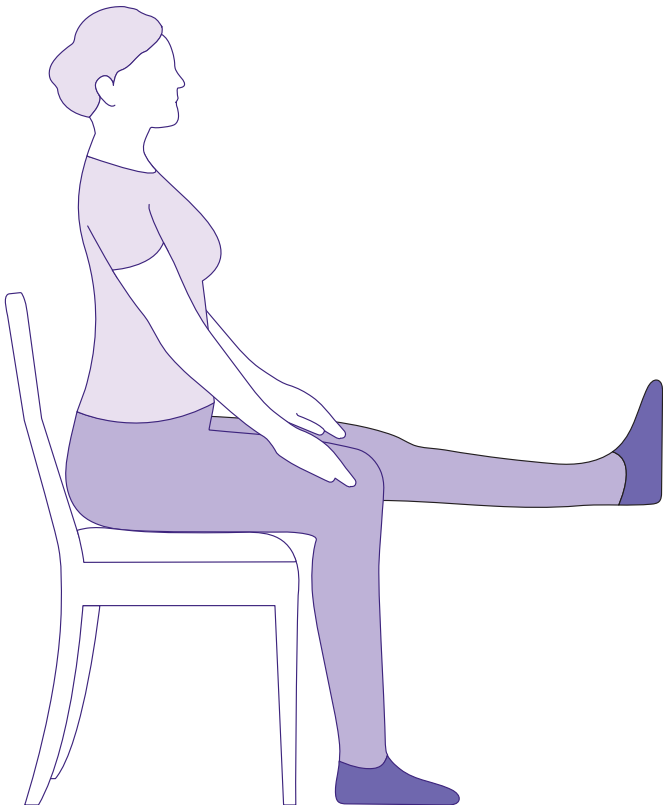
1. اجلس بالكامل على كرسي ثابت حتى تلمس قدميك الأرض.
2. ضع منشفة ملفوفة تحت ركبتك إذا كان مقعدك منخفضًا جدًا.
3. ارفع ساق واحدة ببطء ووجه أصابع قدميك نحو السقف.
4. احتفظ بهذا الوضع لمدة 5 ثوان.
5. اخفض قدمك ببطء إلى الأرض.
6. كرر 5 مرات بساق واحدة ثم بدّل إلى الساق الأخرى.

كيف تسهّل الأمر

1. احتفظ بالوضع لمدة 3 ثوان.
2. ارفع الساق عن الأرض بقدر ما يكون ذلك مريحًا.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. استخدم أوزان الكاحل.
2. زيادة وقت الاحتفاظ بالوضع.



تمارين الذراع الدائرية

الدائرة 1 - التمرين 11

الهدف: تقوية كتفيك وذراعيك وأعلى ظهرك.

التعليمات:

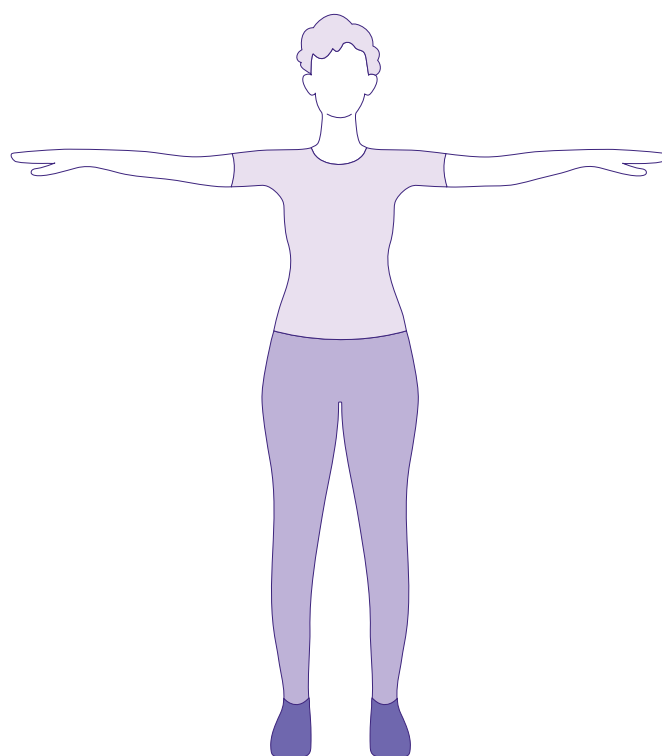
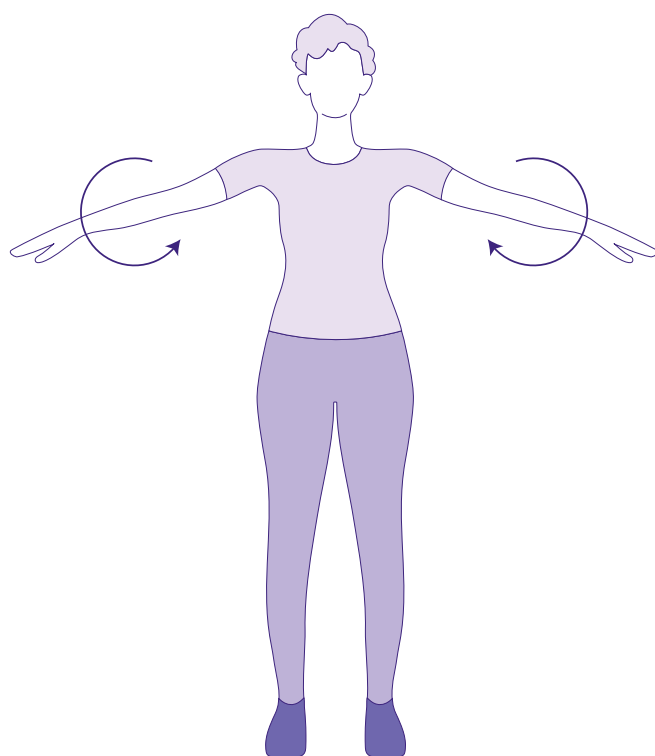
1. قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين. حافظ على استقامة ذراعيك، ارفعهما جانبًا حتى تصل إلى ارتفاع الكتف.
2. ابدأ ببطء في عمل دوائر بذراعيين ممدودة.
3. استمر في الحركة الدائرية لمدة 10 إلى 20 دائرة.
4. ثم اعكس الحركة، وحركهما في الاتجاه المعاكس.

كيف تسهّل الأمر

1. قم بعمل دوائر الذراع بذراع واحدة في كل مرة.
2. ارفع ذراعيك جانبًا حتى تصل إلى ارتفاع الكتف واحتفظ بالوضع لمدة ثانيتين، ثم عد إلى وضع البداية (تمرين رفع الذراع).

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. حرك ذراعيك بشكل أسرع.
2. استخدم أوزان اليد.



فرد الورك أثناء الوقوف

الدائرة 1 - التمرين 12

الهدف: تقوية عضلات الورك لتحسين قدرتك على المشي وصعود السلالم.

التعليمات:

كيف تسهّل الأمر

1. تمسك بالكرسي بكلتا اليدين للدعم.
2. تقليل وقت الاحتفاظ بالوضع.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

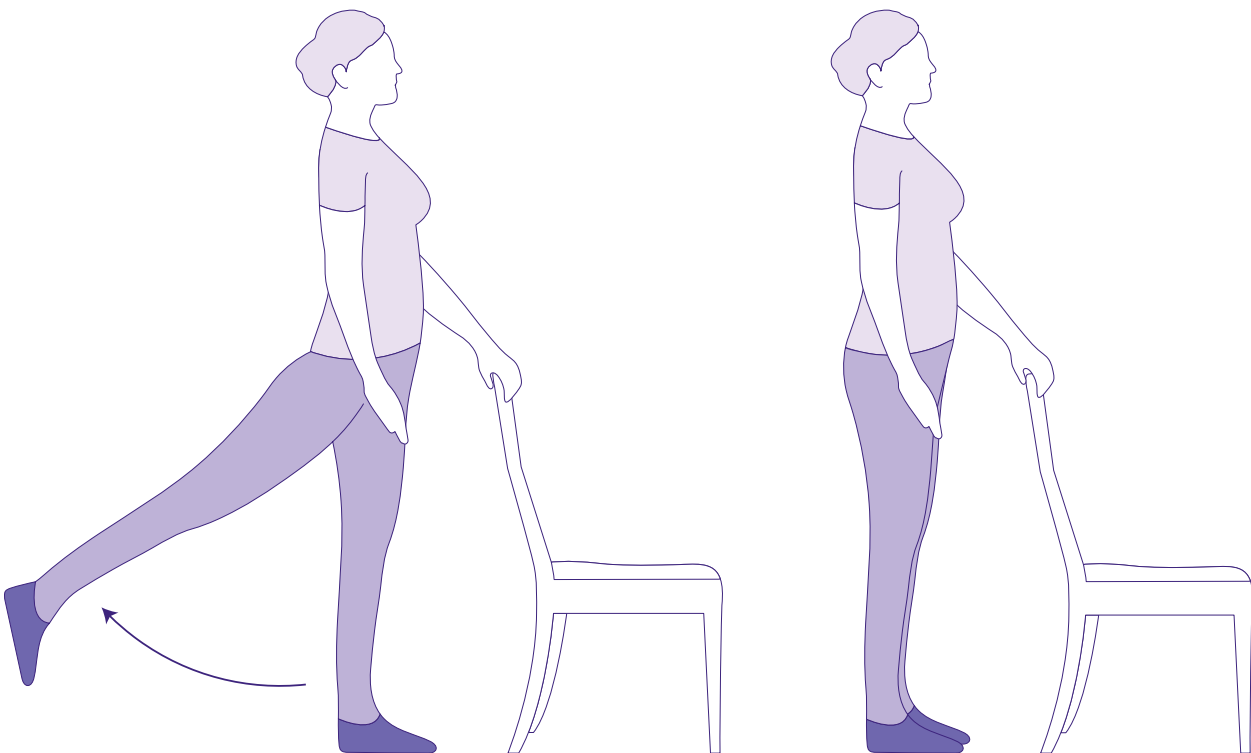
1. تخلص من دعامة اليد.
2. استخدم أوزان الكاحل.

1. قف خلف كرسي ثابت، ممسكاً بيد واحدة للدعم.
2. مد ساق واحدة للخلف، مع الحفاظ على ركبتيك مستقيمة وأصابع القدم بعيداً عن الأرض. احتفظ بالوضع لمدة 3 ثوان.
3. حافظ على استقامة جسمك وشد عضلات بطنك للحفاظ على استقامة الوركين.
4. كرر 5 مرات بساق واحدة ثم بدّل إلى الساق الأخرى.



نصيحة

لتقوية عضلات بطنك، اسحب السرة باتجاه العمود الفقري.



سجل التمرين

الدائرة 1

يمكنك استخدام هذا الجدول لتسجيل عدد التمارين التي تقوم بها كل يوم. حاول القيام بكل تمرين لمدة دقيقة واحدة. ضع علامة في المربع عند الانتهاء من هذا التمرين في كل يوم. أضف علامة أخرى إذا قمت بذلك مرتين في يوم واحد.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							من الجلوس للوقوف
							تمرين الضغط على الحائط
							رفع رولة الساق
							المد والتأرجح
							رفع الذراع
							القرفصاء
							الخطوة الجانبية
							المشي بالإصبع
							ثني الركبة
							فرد الركبة
							تمارين الذراع الدائرية
							فرد الورك أثناء الوقوف
							تمارين أخرى مثل المشي

ملاحظات:

اكتب التحسينات والتقدم المحرز هنا.

سجل التمرين

الدائرة 1

يمكنك استخدام هذا الجدول لتسجيل عدد التمارين التي تقوم بها كل يوم. حاول القيام بكل تمرين لمدة دقيقة واحدة. ضع علامة في المربع عند الانتهاء من هذا التمرين في كل يوم. أضف علامة أخرى إذا قمت بذلك مرتين في يوم واحد.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							من الجلوس للوقوف
							تمرين الضغط على الحائط
							رفع رولة الساق
							المد والتأرجح
							رفع الذراع
							القفصاء
							الخطوة الجانبية
							المشي بالإصبع
							ثني الركبة
							فرد الركبة
							تمارين الذراع الدائرية
							فرد الورك أثناء الوقوف
							تمارين أخرى مثل المشي

ملاحظات:

اكتب التحسينات والتقدم المحرز هنا.

سجل التمرين

الدائرة 1

يمكنك استخدام هذا الجدول لتسجيل عدد التمارين التي تقوم بها كل يوم. حاول القيام بكل تمرين لمدة دقيقة واحدة. ضع علامة في المربع عند الانتهاء من هذا التمرين في كل يوم. أضف علامة أخرى إذا قمت بذلك مرتين في يوم واحد.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							من الجلوس للوقوف
							تمرين الضغط على الحائط
							رفع رولة الساق
							المد والتأرجح
							رفع الذراع
							القرفصاء
							الخطوة الجانبية
							المشي بالإصبع
							ثني الركبة
							فرد الركبة
							تمارين الذراع الدائرية
							فرد الورك أثناء الوقوف
							تمارين أخرى مثل المشي

ملاحظات:

اكتب التحسينات والتقدم المحرز هنا.

سجل التمرين

الدائرة 1

يمكنك استخدام هذا الجدول لتسجيل عدد التمارين التي تقوم بها كل يوم. حاول القيام بكل تمرين لمدة دقيقة واحدة. ضع علامة في المربع عند الانتهاء من هذا التمرين في كل يوم. أضف علامة أخرى إذا قمت بذلك مرتين في يوم واحد.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							من الجلوس للوقوف
							تمرين الضغط على الحائط
							رفع رولة الساق
							المد والتأرجح
							رفع الذراع
							القفصاء
							الخطوة الجانبية
							المشي بالإصبع
							ثني الركبة
							فرد الركبة
							تمارين الذراع الدائرية
							فرد الورك أثناء الوقوف
							تمارين أخرى مثل المشي

ملاحظات:

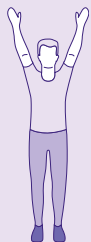
اكتب التحسينات والتقدم المحرز هنا.

الدائرة 2

تم تصميم الصور الموجودة في الصفحات التالية لإظهار الحركة الصحيحة ووضع الجسم لكل تمرين. لكل شخص مستوى مختلف من الحركة والمرونة. يرجى القيام بالحركات فقط بقدر ما تستطيع بشكل مريح.

لست مضطراً للقيام بجميع التمارين دفعة واحدة، يمكنك تقسيمها على مدار اليوم.

نظرة عامة على الدائرة 2

	2. رفع الذراع فوق الرأس اثن مرفقيك وارفع ذراعيك فوق رأسك.		1. تمرين الاندفاع خذ خطوة للوراء واثن ركبتك لخفض جسمك نحو الأرض.
	4. من الجلوس للوقوف اجلس للأمام على الكرسي وتدرّب على الوقوف والجلوس.		3. الرفع الجانبي للساق حافظ على استقامة جسمك وأنت ترفع ساقك ببطء إلى الجانب.
	6. تقريب الورك ارفع إحدى ساقيك إلى الجانب ثم حركها أمام ساقك التي تقف عليها.		5. ملاكمة الظل حافظ على ثني ركبتك قليلاً أثناء الملاكمة بذراع واحدة إلى الأمام ثم تبديلها.
	8. فرد الكوع ارفع ذراعاً واحدة نحو السقف ثم قم بثني وفرد مرفقك.		7. من الكعب إلى أخمص القدمين أثناء الوقوف توازن على قدم واحدة أمام الأخرى مباشرة.
	10. الوقوف على الكعب ارفع مقدمة قدميك ببطء عن الأرض واحتفظ بالوضع لمدة 5 ثوان.		9. تمارين تحريك الذراعين على شكل ساعة قف على ساق واحدة وقم بمد ذراعك للأمام، إلى الجانب ثم إلى الخلف.
	12. محاكاة المشي بالورك ارفع ركبتك اليمنى وذراعك الأيسر إلى أعلى مستوى ممكن. قم بخفضها ثم بدّل إلى الجانب الآخر.		11. ثني الكوع اثن مرفقيك وارفع يديك نحو كتفيك.

تمارين الاندفاع

الدائرة 2 - التمرين 1

الهدف: تقوية عضلات الفخذ والوركين وتحسين توازنك.

التعليمات:

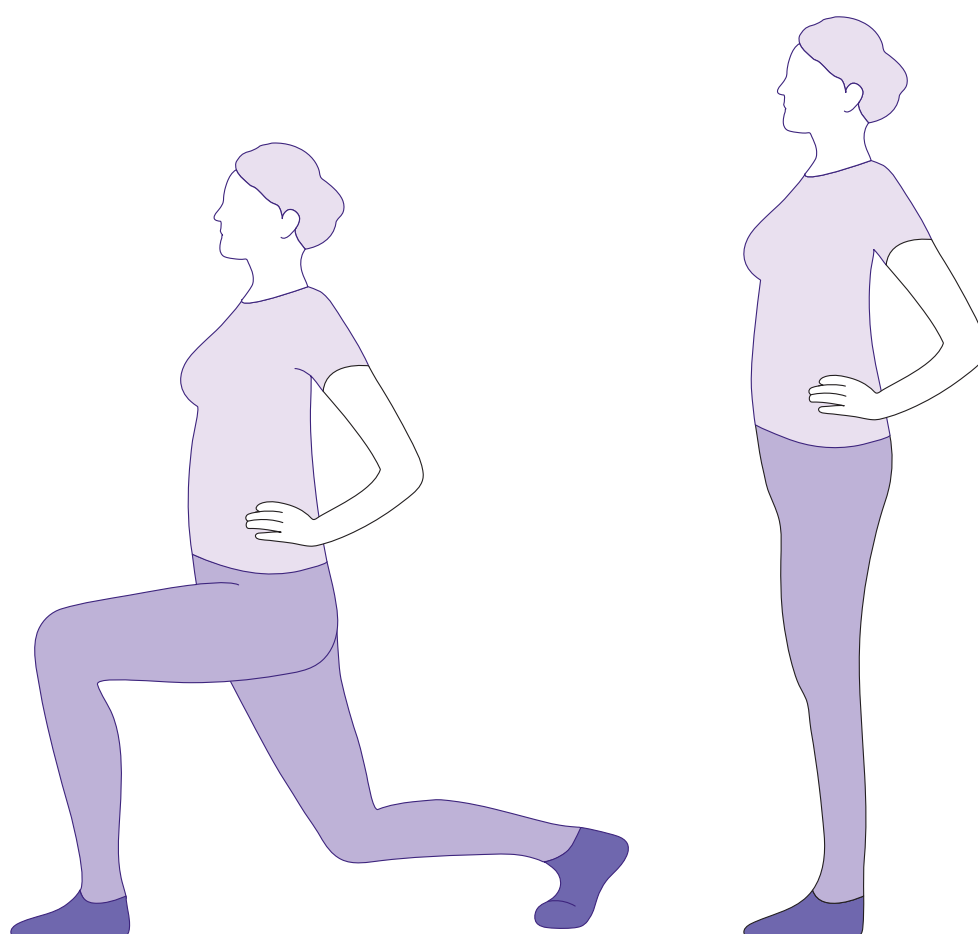
1. قف مع وضع يديك على الوركين وفتح قدميك بعرض الكتفين.
2. خذ خطوة إلى الوراء بقدر ما يكون مريحًا بساق واحدة. اثن كلتا الركبتين لخفض جسمك نحو الأرض. حافظ على استقامة الجزء العلوي من جسمك.
3. ادفع للخلف إلى وضع البداية.
4. كرر 5 مرات بساق واحدة ثم بدّل إلى الساق الأخرى.

كيف تسهّل الأمر

1. تقليل مسافة الخطوة.
2. تمسّك بكرسي للحصول على الدعم.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. خذ خطوة أكبر للخلف واثن كلتا الركبتين لخفض جسمك بالقرب من الأرض.
2. استخدم أوزان اليد.



رفع الذراع فوق الرأس

الدائرة 2 - التمرين 2

الهدف: تقوية كتفك، مما يجعل حركات مثل الرفع والسحب والدفع أسهل.

التعليمات:

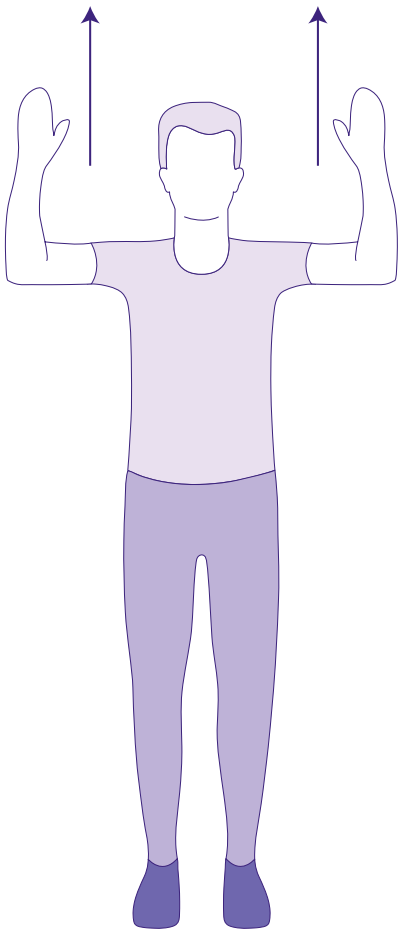
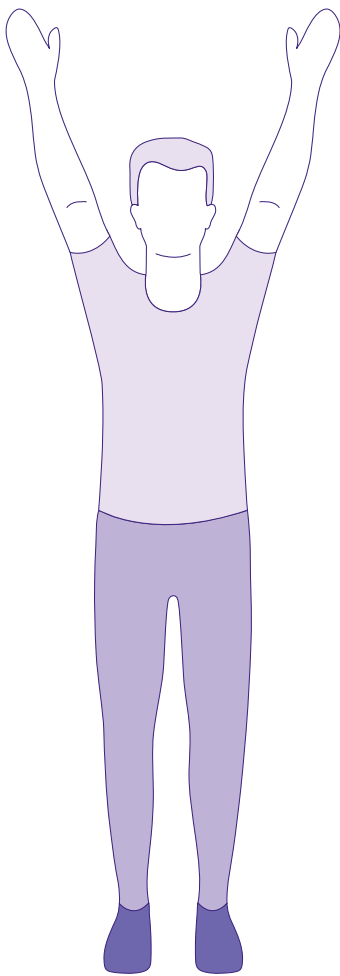
كيف تسهّل الأمر

1. رفع الذراع فوق الرأس أثناء الجلوس.
2. ارفع ذراعيك أمام صدرك بحرف V عريض.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. ارفع ذراعيك بشكل أبطأ.
2. استخدم أوزان اليد.

1. قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين. ارفع ذراعيك لأعلى بحيث يكون مرفقيك على ارتفاع كتفك (يجب ثني مرفقيك).
2. حافظ على ثني بسيط في كوعك، ارفع ذراعيك فوق رأسك.
3. احتفظ بالوضع لمدة ثانية واحدة ثم اخفض ذراعيك ببطء إلى وضع البداية.



الرفع الجانبي للساق

الدائرة 2 - التمرين 3

الهدف: تحسين قوة الورك الجانبي للمساعدة في المشي والوقوف.

التعليمات:

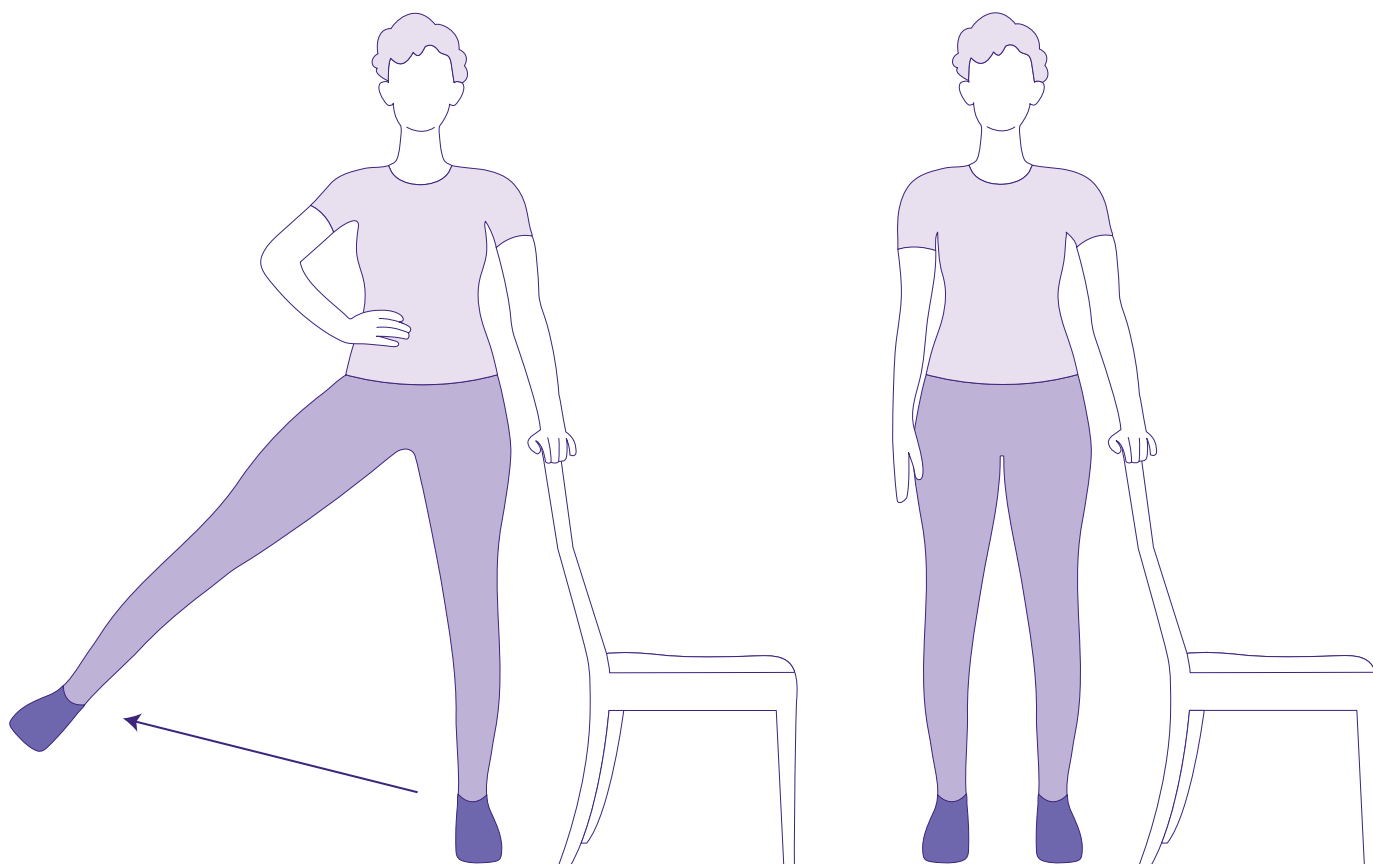
1. قف بجانب كرسي قوي، ممسكاً بيد واحدة للحصول على الدعم.
2. وجه أصابع قدميك إلى الأمام وارفع ساق واحدة ببطء إلى الجانب، بقدر ما يكون ذلك مريحاً، مع الحفاظ على ساقك مستقيمة.
3. أبق قدمك بعيداً عن الأرض واحتفظ بالوضع لمدة ثانية واحدة.
4. حافظ على ساقك مستقيمة وأصابع قدميك تشير إلى الأمام. تأكد من بقاء جسمك مستقيماً ومفروداً طوال الحركة (تجنب الانحناء إلى جانب واحد).
5. كرر 5 مرات بساق واحدة ثم بدّل إلى الساق الأخرى.

كيف تسهّل الأمر

1. قف خلف الكرسي وتمسك بالكرسي بكلتا اليدين للدعم.
2. اضغط بإصبع قدمك على الأرض بدلاً من رفع قدمك عن الأرض.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. تخلص من دعامة اليد.
2. استخدم أوزان الكاحل.



من الجلوس للوقوف

الدائرة 2 - التمرين 4

الهدف: تقوية عضلات ساقك وتحسين قدرتك على الوقوف والجلوس.

التعليمات:

كيف تسهّل الأمر

1. استخدم كرسيًا أعلى من الأرض، وتأكد من بقاء قدميك في وضع مسطح على الأرض.

2. ادفع باستخدام ذراعي الكرسي.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

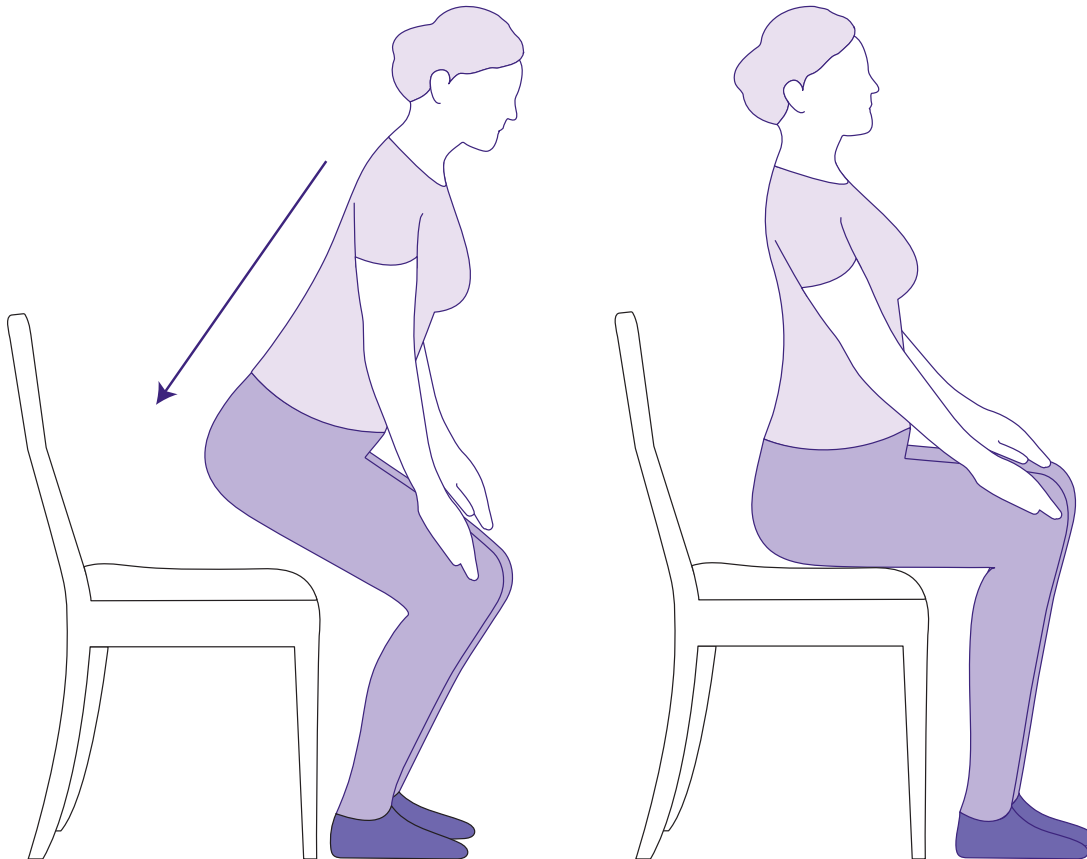
1. استخدم كرسيًا منخفضًا قريبًا من الأرض.

2. ضع ذراعيك على صدرك.

1. اجلس للأمام على الكرسي، مع وضع قدميك بشكل مسطح على الأرض.

2. تدرب على الوقوف والجلوس.

3. تأكد من أن كتفك وركبتك تتحركان للأمام أثناء التنقل بين الجلوس والوقوف، وأن وزنك يحمل بالتساوي عبر كلتا الساقين.



ملاكمة الظل

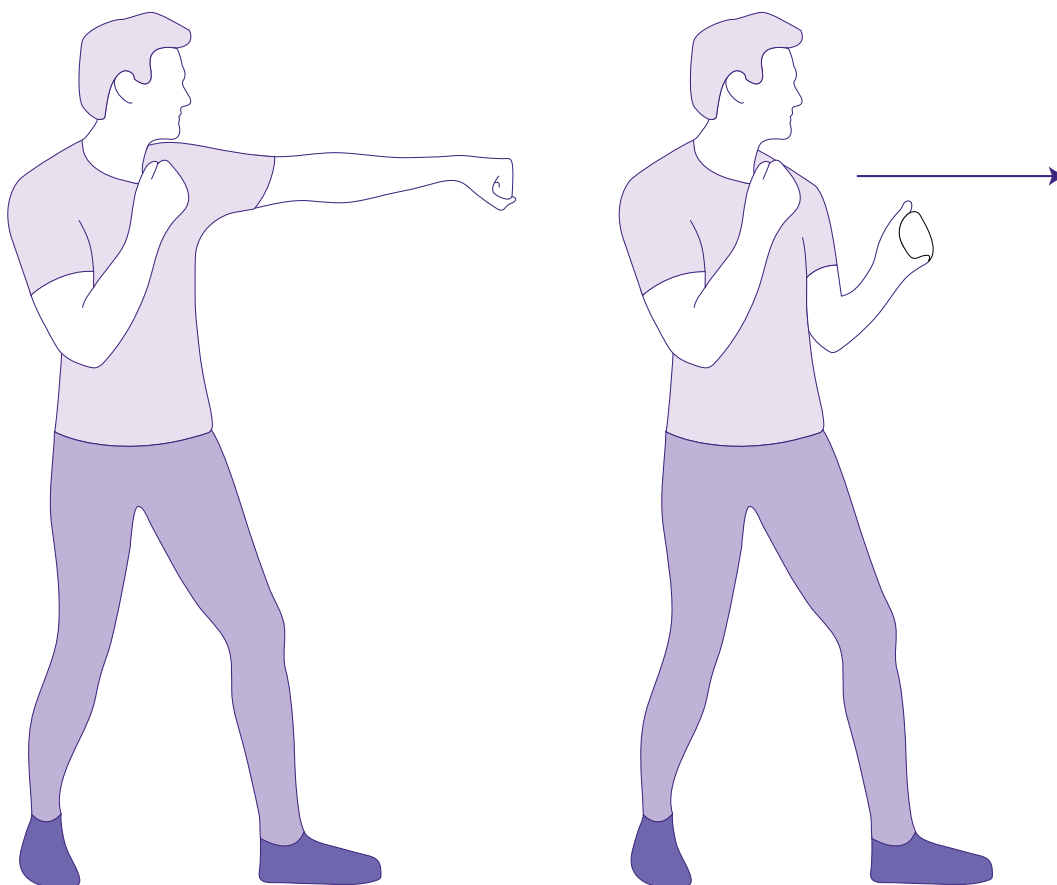
(تمارين حركية تشبه الملاكمة دون استخدام أدوات.)

الدائرة 2 - التمرين 5

الهدف: تحسين قوة الجزء العلوي من الجسم.

التعليمات:

1. قف مع ثني ركبتك قليلاً ووضع قدم واحدة للأمام.
 2. اثن مرفقيك ووضع قبضة يدك المغلقة تحت ذقنك.
 3. قم باللكم بذراع واحدة إلى الأمام، ثم اثن كوعك وأعد قبضة يدك إلى ذقنك.
 4. كرر مع الذراع الأخرى.
- كيف تسهّل الأمر**
1. مد ذراعيك بقدر ما يكون مريحاً.
 2. ملاكمة الظل في وضع الجلوس.
- كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة**
1. لكمة مزدوجة بكل ذراع.
 2. استخدم أوزان اليد.



تقريب الورك

الدائرة 2 - التمرين 6

الهدف: تحسين قوة الورك للمساعدة في المشي والوقوف.

التعليمات:

كيف تسهّل الأمر

1. قف خلف الكرسي وتمسك بيديك الاثنتين للحصول على الدعم.
2. تقريب الورك في وضع الجلوس (ضع منشفة أو وسادة بين ركبتيك واضغط عليها).

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

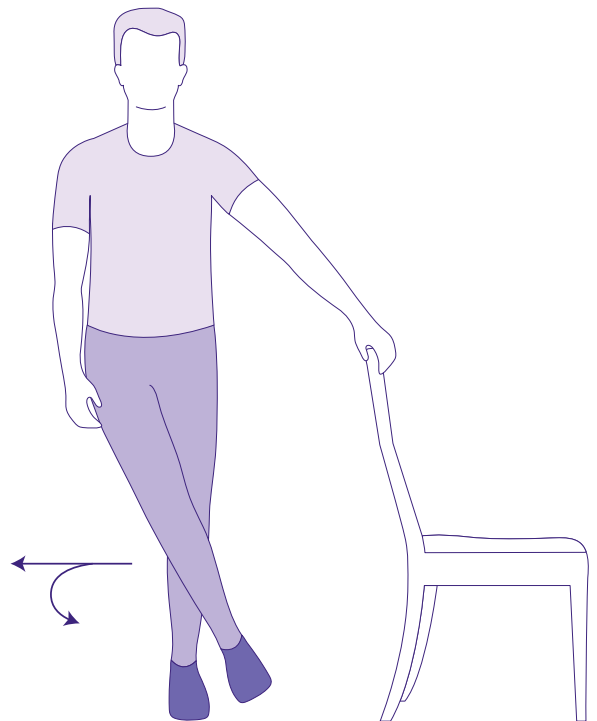
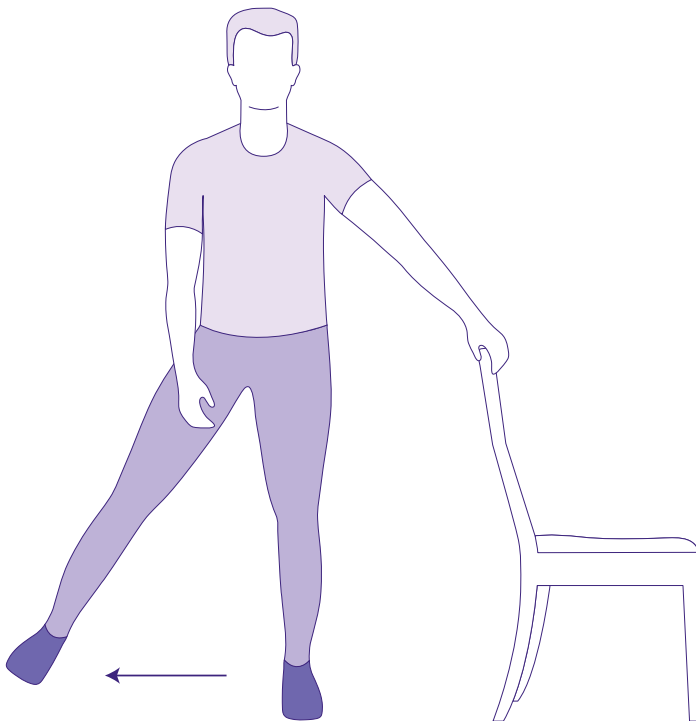
1. تخلص من دعامة اليد.
2. استخدم أوزان الكايل.



نصيحة

تقريب الورك يعني تحريك ساقك نحو خط الوسط. إبعاد الورك يعني تحريك ساقك بعيداً عن خط الوسط.

1. قف بجانب كرسي ثابت، ممسكاً بيد واحدة للدعم.
2. وجه أصابع قدميك إلى الأمام وارفع ساق واحدة ببطء إلى الجانب، بأعلى مستوى مريح، مع الحفاظ على ساق مستقيمة (الإبعاد).
3. بعد ذلك، أعد ساقك لأسفل وحركها أمام ساقك التي تقف عليها قدر الإمكان، مع الحفاظ على استقامة كلتا الساقين (التقريب).
4. تأكد من بقاء جسمك مستقيماً ومفروداً طوال الحركة (تجنب الانحناء إلى جانب واحد).
5. كرر 5 مرات على ساق واحدة. ثم قف على الجانب الآخر من الكرسي، مع الإمساك باليد المعاكسة وكرر الحركة بالساق الأخرى.



من الكعب إلى أخمص القدمين أثناء الوقوف

الدائرة 2 - التمرين 7

الهدف: تحسين توازنك.

التعليمات:

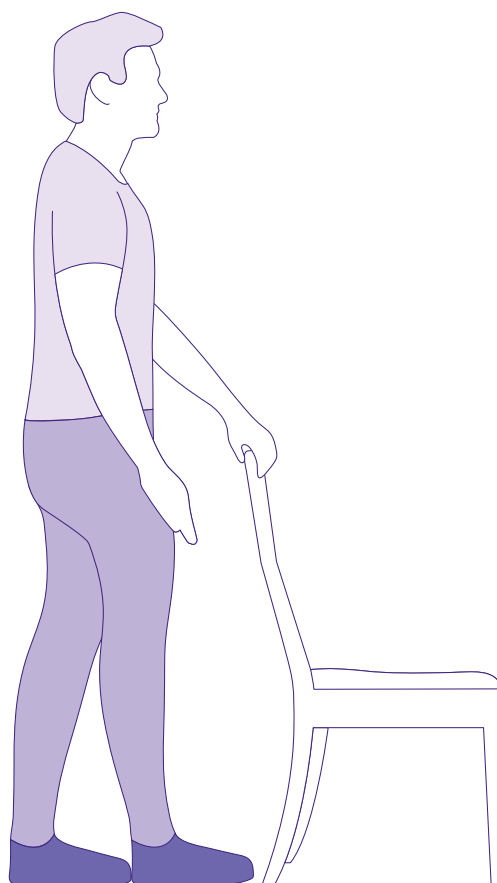
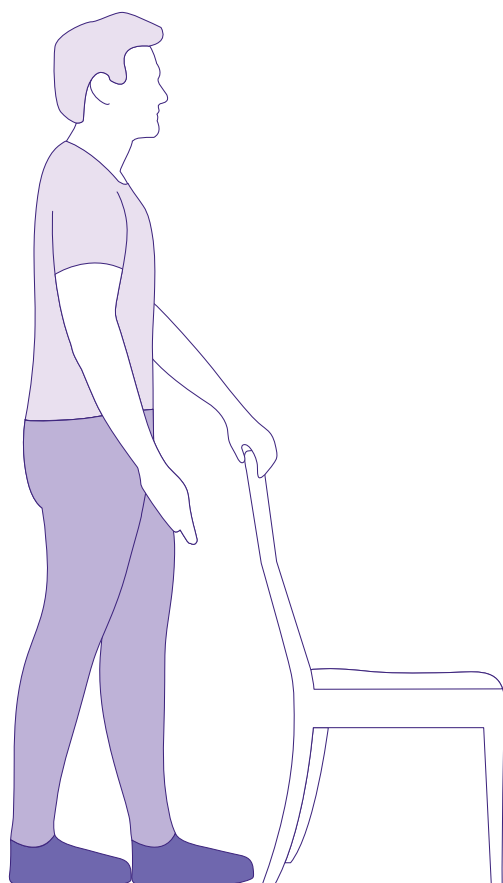
1. قف خلف كرسي ثابت، ممسكاً بيد واحدة للدعم.
2. ضع قدم واحدة مباشرة أمام الآخر، مع ملامسة أصابع القدم على الكعب.
3. احتفظ بالوضع لمدة 10 ثوان ثم كرر مع القدم الأخرى في المقدمة.

كيف تسهّل الأمر

1. تمسك بالكرسي بكلتا اليدين.
2. ضع القدمين بجانب بعضهما البعض مع قدم واحدة في الأمام قليلاً.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. تخلص من دعامة اليد.
2. حرك وزنك للأمام والخلف بين قدميك.



فرد الكوع

الدائرة 2 - التمرين 8

الهدف: تقوية ذراعيك العلويين.

التعليمات:

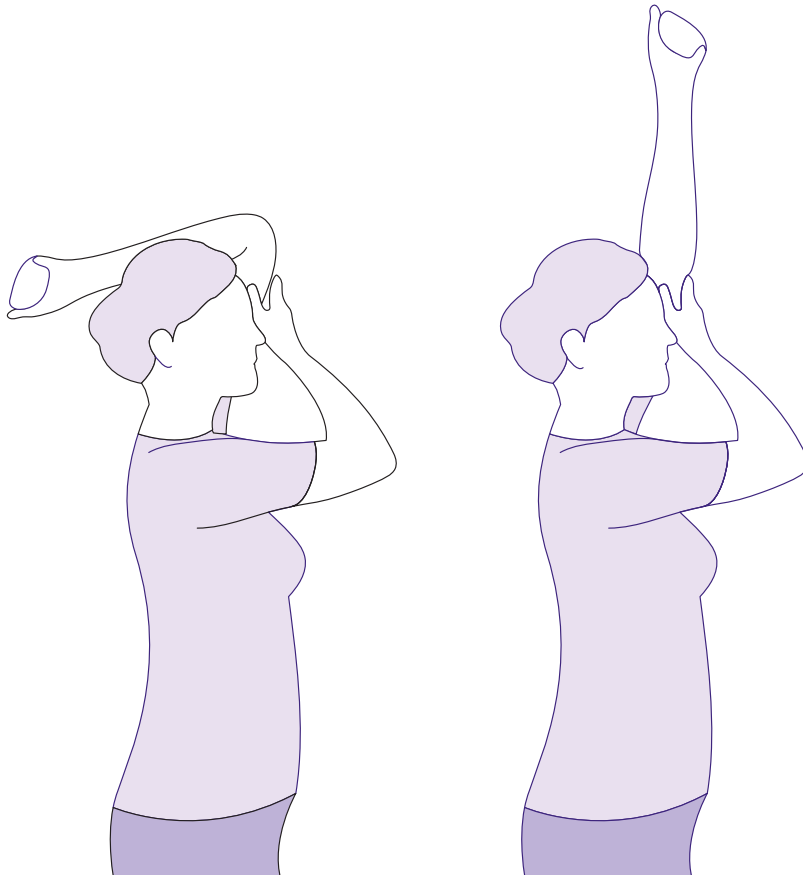
كيف تسهّل الأمر

1. قم بهذا التمرين أثناء الجلوس.
2. اثن ذراعك عند الكوع ووجه كوعك نحو السقف. افرد ذراعك ببطء ومد يدك للخلف. احتفظ بالوضع لمدة ثانية واحدة.

كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. استخدم أوزان اليد.
2. استخدم أوزاناً أثقل و/أو تكرارات أكثر.

1. قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين.
2. ارفع ذراعاً واحدة نحو السقف وادعم الذراع أسفل الكوع بيدك الأخرى.
3. اثن ذراعك المرفوعة ببطء عند الكوع واجلب يدك نحو كتفك.
4. احتفظ بالوضع لمدة ثانية واحدة ثم قم بفرد ذراعك ببطء فوق رأسك. احرص على عدم فرد مرفقك بالكامل.
5. كرر من 10 إلى 15 مرة ثم كرر مع الذراع الأخرى.



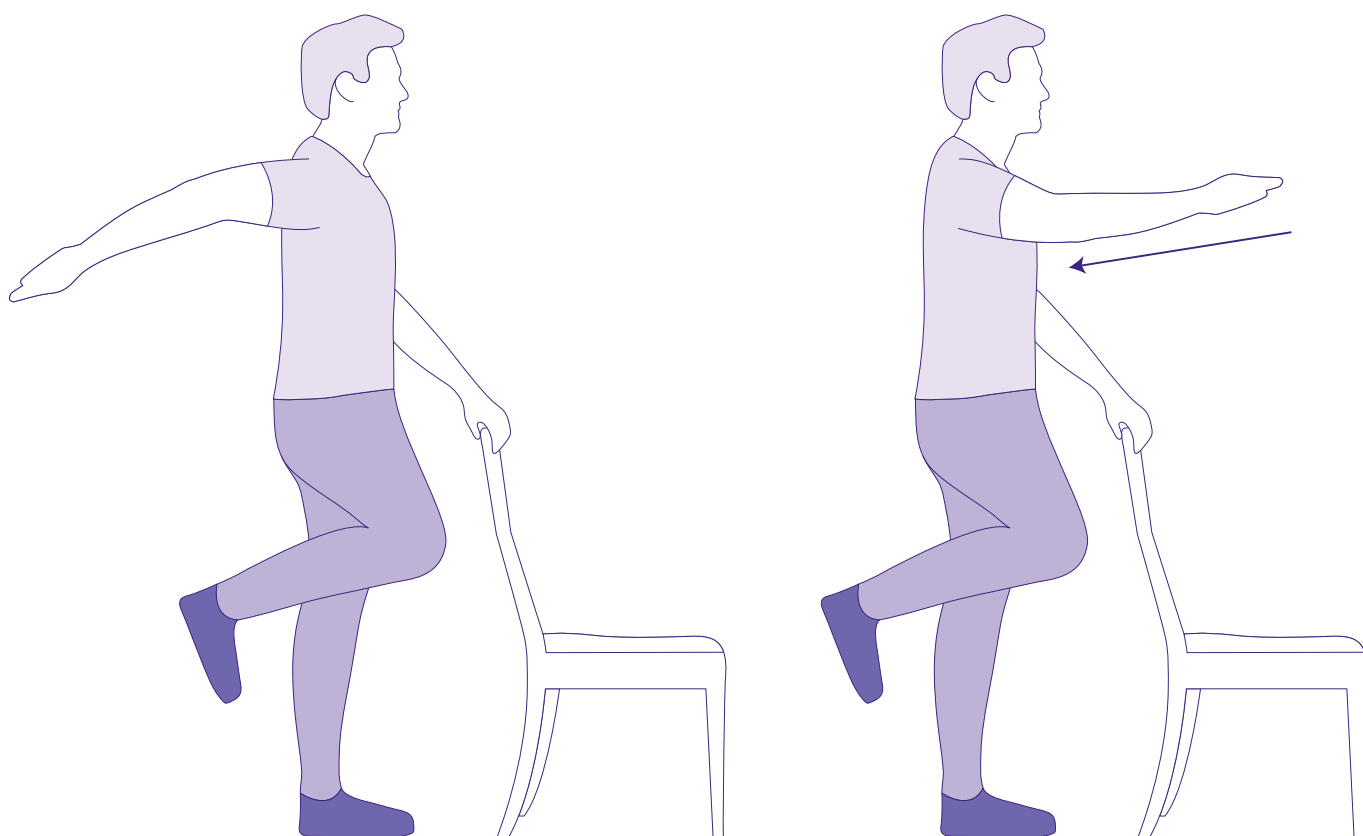
تمارين تحريك الذراعين على شكل ساعة

الدائرة 2 - التمرين 9

الهدف: تحسين توازنك.

التعليمات:

1. قف خلف كرسي ثابت، ممسكًا بيدك اليسرى.
 2. تخيل أنك تقف في منتصف الساعة، مع الساعة 12 (شمالاً) أمامك والساعة 6 (جنوباً) خلفك.
 3. قف على ساقك اليسرى وقم بثني ركبتك اليمنى لرفع قدمك اليمنى عن الأرض.
 4. ارفع ذراعك الأيمن وأشر إلى الأمام إلى الساعة 12 (شمالاً)، ومدّها جانباً إلى الساعة 3 (شرقاً) ثم مد يدك خلفك باتجاه الساعة 6 (جنوباً).
 5. كرر مع الجانب الآخر.
- كيف تسهّل الأمر**
1. اجلس على الكرسي، وارفع ساقك اليمنى وقم بالوصول إليه بمد ذراعك الأيمن. كرر مع الجانب الآخر.
 2. قف مع وضع كلتا قدميك على الأرض وقم بحركة الذراع فقط.
- كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة**
1. تخلص من دعامة اليد.
 2. استخدم أوزان الكاحل.



الوقوف على الكعب

الدائرة 2 - التمرين 10

الهدف: تقوية مقدمة ساقيك وتحسين توازنك.

التعليمات:

كيف تسهّل الأمر

1. قلّل عدد التكرار و/أو وقت الاحتفاظ بالوضع.
2. الوقوف على الكعب في وضع الجلوس.

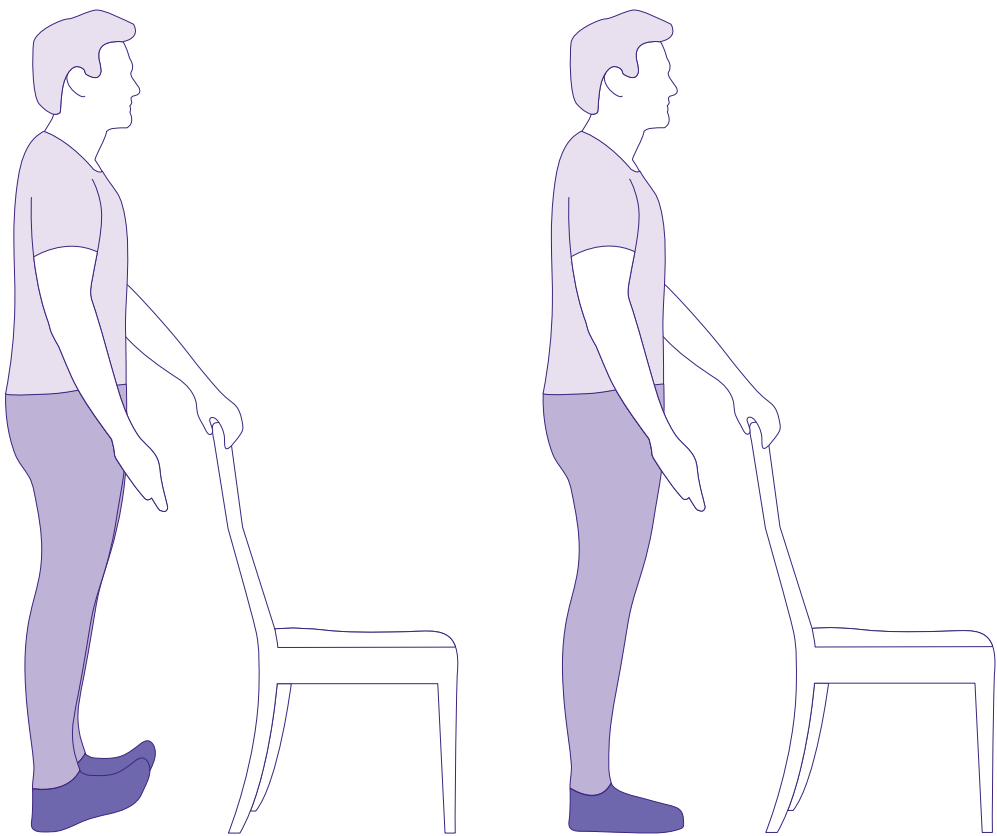
كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. زيادة عدد التكرار.
2. تخلص من دعامة اليد.

1. قف خلف كرسي ثابت، ممسكاً بيد واحدة للدعم.

2. ارفع أصابع قدميك وبطن قدميك ببطء عن الأرض. حافظ على استقامة جسمك وتجنب الانحناء للخلف.

3. احتفظ بالوضع لمدة 5 ثوان ثم اخفض أصابع قدميك ببطء وبطن قدميك إلى الأرض.



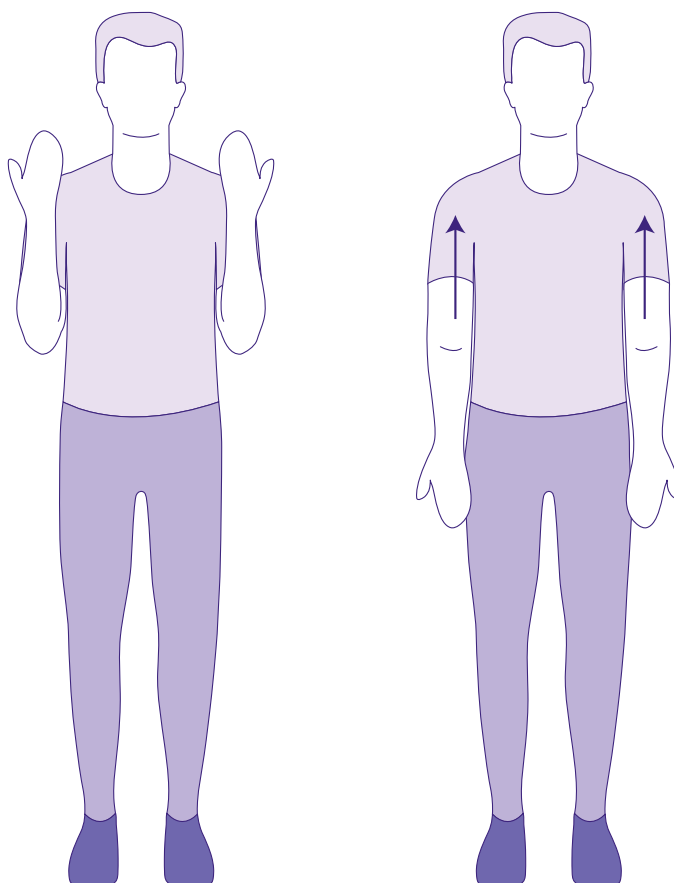
ثني الكوع

الدائرة 2 - التمرين 11

الهدف: تقوية ذراعيك العلويين.

التعليمات:

1. قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين.
 2. احتفظ بذراعيك بشكل مستقيم على جانبيك، وراحة يدك للأمام.
 3. اثن مرفقيك وارفع يديك نحو كتفيك، مع إبقاء مرفقيك بجانبك.
 4. احتفظ بالوضع لمدة ثانية ثم اخفض ذراعيك ببطء.
 5. كرر من 10 إلى 15 مرة، استرح وكرر مرة أخرى.
- ### كيف تسهّل الأمر
1. اثن الكوع أثناء الجلوس.
 2. اثن ذراع واحد في كل مرة.
- ### كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة
1. استخدم أوزان اليد.
 2. زيادة الأوزان و/أو التكرار.



محاكاة المشي بالورك

الدائرة 2 - التمرين 12

الهدف: تقوية عضلات ساقك وتحسين توازنك.

التعليمات:

كيف تسهّل الأمر

1. ضع يديك على الوركين.
2. السير بالورك أثناء الجلوس.

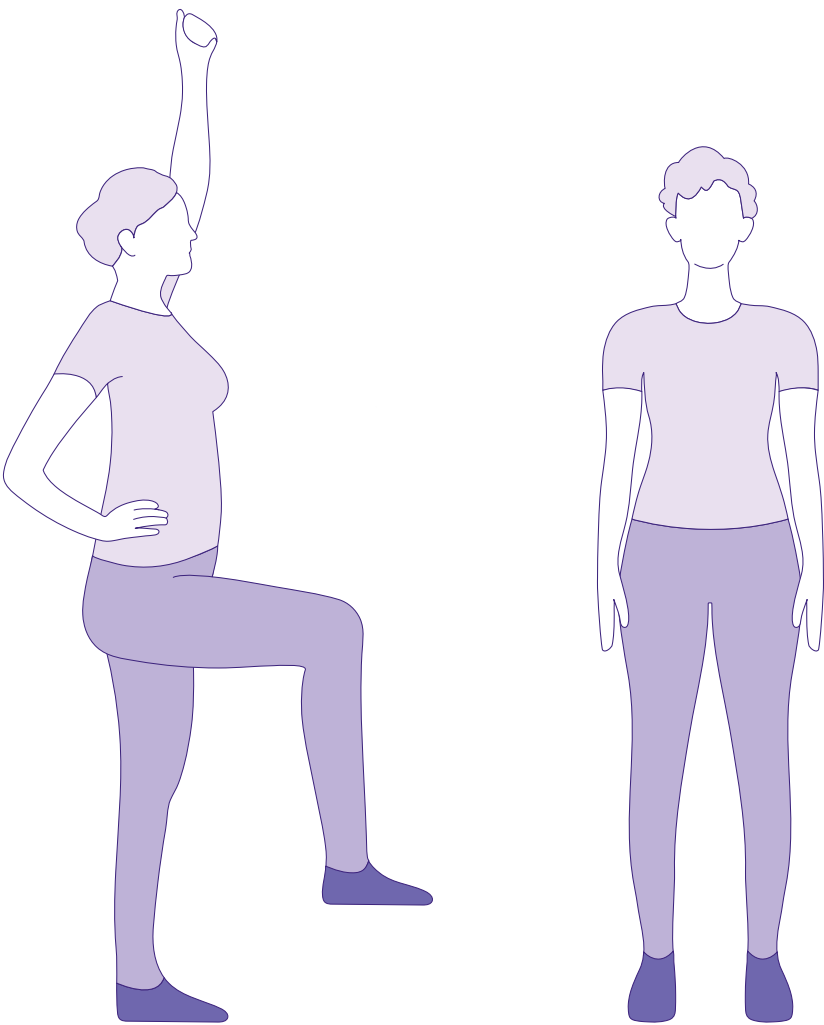
كيف تجعل الأمر أكثر صعوبة

1. زيادة السرعة.
2. استخدم أوزان الكاحل.

1. قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين.

2. ارفع ركبتيك اليمنى وذراعك اليسرى إلى أعلى مستوى ممكن ثم اخفضهما مرة أخرى. كرر مع الساق والذراع المعاكسين.

3. حافظ على استقامة ظهرك ورأسك مرفوعا للأمام مباشرة.



سجل التمرين

الدائرة 2

يمكنك استخدام هذا الجدول لتسجيل عدد التمارين التي تقوم بها كل يوم. حاول القيام بكل تمرين لمدة دقيقة واحدة. ضع علامة في المربع عند الانتهاء من هذا التمرين في كل يوم. أضف علامة أخرى إذا قمت بذلك مرتين في يوم واحد.

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	
							تمرين الاندفاع
							رفع الذراع فوق الرأس
							الرفع الجانبي للساق
							من الجلوس للوقوف
							ملاكمة الظل
							تقريب الورك
							من الكعب إلى أخمص القدمين أثناء الوقوف
							فرد الكوع
							تمرين تحريك الذراعين على شكل ساعة
							الوقوف على الكعب
							ثني الكوع
							محاكاة المشي بالورك
							تمارين أخرى مثل المشي

ملاحظات:

اكتب التحسينات والتقدم المحرز هنا.

سجل التمرين

الدائرة 2

يمكنك استخدام هذا الجدول لتسجيل عدد التمارين التي تقوم بها كل يوم. حاول القيام بكل تمرين لمدة دقيقة واحدة. ضع علامة في المربع عند الانتهاء من هذا التمرين في كل يوم. أضف علامة أخرى إذا قمت بذلك مرتين في يوم واحد.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							تمرين الاندفاع
							رفع الذراع فوق الرأس
							الرفع الجانبي للساق
							من الجلوس للوقوف
							ملاكمة الظل
							تقريب الورك
							من الكعب إلى أخمص القدمين أثناء الوقوف
							فرد الكوع
							تمرين تحريك الذراعين على شكل ساعة
							الوقوف على الكعب
							ثني الكوع
							محاكاة المشي بالورك
							تمارين أخرى مثل المشي

ملاحظات:

اكتب التحسينات والتقدم المحرز هنا.

سجل التمرين

الدائرة 2

يمكنك استخدام هذا الجدول لتسجيل عدد التمارين التي تقوم بها كل يوم. حاول القيام بكل تمرين لمدة دقيقة واحدة. ضع علامة في المربع عند الانتهاء من هذا التمرين في كل يوم. أضف علامة أخرى إذا قمت بذلك مرتين في يوم واحد.

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
						تمرين الاندفاع
						رفع الذراع فوق الرأس
						الرفع الجانبي للساق
						من الجلوس للوقوف
						ملاكمة الظل
						تقريب الورك
						من الكعب إلى أخمص القدمين أثناء الوقوف
						فرد الكوع
						تمرين تحريك الذراعين على شكل ساعة
						الوقوف على الكعب
						ثني الكوع
						محاكاة المشي بالورك
						تمارين أخرى مثل المشي

ملاحظات:

اكتب التحسينات والتقدم المحرز هنا.

سجل التمرين

الدائرة 2

يمكنك استخدام هذا الجدول لتسجيل عدد التمارين التي تقوم بها كل يوم. حاول القيام بكل تمرين لمدة دقيقة واحدة. ضع علامة في المربع عند الانتهاء من هذا التمرين في كل يوم. أضف علامة أخرى إذا قمت بذلك مرتين في يوم واحد.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							تمرين الاندفاع
							رفع الذراع فوق الرأس
							الرفع الجانبي للساق
							من الجلوس للوقوف
							ملاكمة الظل
							تقريب الورك
							من الكعب إلى أخمص القدمين أثناء الوقوف
							فرد الكوع
							تمرين تحريك الذراعين على شكل ساعة
							الوقوف على الكعب
							ثني الكوع
							محاكاة المشي بالورك
							تمارين أخرى مثل المشي

ملاحظات:

اكتب التحسينات والتقدم المحرز هنا.

