



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



برنامـج التـمارـين المـنـزـلـية
Home Exercise Program

برنامج التمارين المنزلية

مقدمة:

ممارسة الرياضة البدنية أمر جيد بالنسبة لك، ولكن يوجد أنواع مختلفة ومحددة من التمارين تساعدك بطرق مختلفة وبشكل أفضل.

يتضمن برنامج اللياقة البدنية كاملاً ثلاثة أنواع من التمارين:

تمارين المرونة أو الاستطالة للعضلات

تمارين التقوية للعضلات

تمارين المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية
(وتسمى أيضاً بالتمارين الهوائية أو تمارين التحمل و القدرة الحركية)

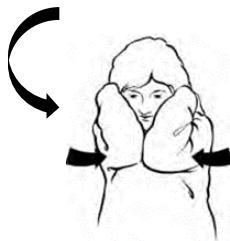
تمارين المرونة للعضلات:

- تكمن أهميتها في مساعدة المفاصل حيث تعمل بسلسة وتساعد على التحرك بسهولة أكبر.
- ينصح أن تكون تمارين المرونة بلطف وبطيء، وبالأخص إذا كان لديك التهاب في المفاصل.
- أخصائي العلاج الطبيعي يمكن أن يساعدك على اختيار المزيد من التمارين التي تعتبر آمنة لمفاصلك.
- تمارين المرونة أو الاستطالة، في كل تمرين يتم الحفاظ على الحركة لمدة 10 إلى 20 ثانية حيث يسمح للعضلة بالاستطالة ويمكن أن تفعل ما لا يقل عن ثلاثة التكرار يومياً.
- التمارين الرياضية قد لا تكون آمنة بالنسبة لك إذا كانت حالتك الصحية غير مستقرة.
- استشر طبيبك للتأكد من أنك تحصل على غسيل الكلم كافية، ولديك ضغط دم مستقر، وأنك خالي من العدوى.
- ينبغي للذى يعاني من مرض السكري مراقبة مستوى السكر بالدم وأن يكون مستقر.

تمرين 1:



الحافظ على ذراعيك ممدودة ببطء وجعل معصميك يتحركان في اتجاه عقارب الساعة الأولى، ثم عكس اتجاه عقارب الساعة.



تمرين 2:

ضع يديك على كتفيك وبواسطة مرفقيك حركها إلى الأمام، ثم أعدها لما كانت عليه.



تمرين 3:

مد ذراعيك فوق رأسك نحو السقف.



يرفع رجلك اليمني ببطء حتى تصبح أمامك، ثم اثني كاحلك للأعلى وحافظ على الوضعية بالمدة التي تم ذكرها سابقاً ثم كرر ذلك في القدم اليسرى.

تمرين 4:

تمرين 5:



خذ خطوة إلى الوراء بساقيك اليمني، ثم اضغط الكعب الأيمن بالأرض، واثني الساق الأمامية قليلاً وستشعر باستطالة في العضلة الخلفية للساق الأيمن. حافظ على هذه الحركة لمدة التي تم ذكرها سابقاً ثم كرر وقم بالمبادلة بين القدمين.

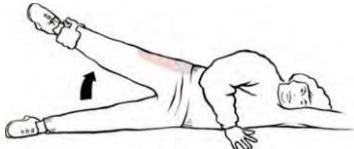
تمارين التقوية للعضلات:

- التمارين في هذا القسم تشكل بداية تعزيز التقوية للعضلات ويجب أن تكون بشكل روتيني.
- كل تمارين التقوية للعضلات يمكن القيام بها تقريرياً إما مع أو بدون الأوزان، لا تستخدم الأوزان في بداية القيام بالتمارين.

وفيما يلي كيفية بناء روتين تمارين التقوية للعضلات الخاص بك:

- يجب أن تبدأ بممارسة تمرين رقم واحد وتكرار ذلك عدة مرات (يصل إلى عشر مرات). ثم تنتقل إلى ممارسة تمرين رقم اثنين وهكذا.
- ممارسة عشرة تكرارات من كل تمرين من التمارين الأساسية في وقت واحد، مكونة مجموعة واحدة.
- في تمارين التقوية الزيادة في التكرارات تكون من 10 إلى 15 ثم زيادة عدد من المجموعات بين مجموعة أو مجموعتين.

تمرين 1:



كما في الشكل نم على أحد جانبيك وإرفع رجلك للأعلى وكرر ذلك، ثم أعد التمرين برجلك الأخرى.

تمرين 2:



حافظ على ذراعيك بأن تكون على مسافة من جنبي جسمك، وإثني مرفقيك، ثم قم بلف يدك باتجاه صدرك واجعلها مقبوسة، وإرفع يديك ببطء وهي مقبوسة (مع أو بدون وزن) إلى أن تصل لكتفك.

تمرين 3:



مسك الكرسي بيديك لدعم ظهرك وثبتت نفسك. إرفع ساق واحدة عن الأرض وأبقها مستقيمة (يمكن استخدام وزن الكاحل) وحافظ عليها وكرر ذلك ثم بدل بين قدميك.

تمرين 4:



إثنين الساقين (الركبة)، مرة واحد في وقت واحد، وببطء قدمهم نحو صدرك ثم حركهما كما لو كنت تقود دراجة في الهواء كما في الصورة.

تمرين 5:



الوقوف بشكل مستقيم والحفاظ على الجزء الخلفي من الكرسي لتحقيق التوازن، لا تمييل إلى الأمام بجسمك، وحافظ على ظهرك مستقيم، وإرفع ساق واحدة للأمام والخلف (أوزان الكاحل يمكن استخدامها هنا). وتذكر أن تبقي ظهرك مستقيم لا تقوسه! ويمكن الحفاظ على القدم مرفوعة باستخدام أوزان الكاحل. كرر مع الساق الأخرى.

تمرين 6:



الوقوف أمام كرسي قوي و مسند على
حائط إن أمكن و إمساك ذراعي الكرسي
بكليتا اليدين لتحقيق التوازن (تأكد من أن
ثبات الكرسي). ثبت قدميك بشكل مريح و
بعيد عن بعضهما، و إثني الركبتين كما لو
كنت تريد الجلوس، و لكن لا تجلس. حافظ
على وضعك كما في الصورة. إدفع
بقدميك و يديك ما يذلك إلى وضعية
الوقوف مرة أخرى و كرر ذلك عدة مرات.

تمرين 7:



قف بشكل مستقيم و مقابل الدرج. حافظ
على إتزان جسمك بواسطة المائط أو
حواجز الدرج. إذا كان لديك القدرة في
الحفاظ على توازنك ضع كليتا يديك على
مفصل الفخذ كما هو موضح بالصورة.
إصعد الدرج برجلك اليمنى ثم اليسرى ثم
إرجع مرة أخرى بالقدم اليمنى ثم اليسرى
أثناء النزول وبدل بين قدميك وكرر ذلك
خلال اليوم.

أمثله على تمارين
المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية
(وتسمى أيضاً بالتمارين الهوائية أو تمارين التحمل والقدرة الدركية)

ممارسة المشي وركوب الدراجة الهوائية الثابتة (السيكل) هما الأنشطة الأكثر شيوعاً التي تساعد على صحة القلب والأوعية الدموية. إذا اخترت واحدة من هذه التمارين للممارسة حاول أن يكون البرنامج الذي اخترته يشمل على:

المشي:

ينصح أن تبدأ مع النمط الأسبوعي المريح بالنسبة لك، ثم تقدم من أسبوع لآخر. إذا كنت تشعر أنك بحالة جيدة وتريد أن تمضي قدماً بسرعة أكبر، يمكنك أن تختطى النمط الحالي والذهاب لنمط آخر كما في الجدول المقابل لهذه الصفة.

الدراجة الهوائية الثابتة (السيكل):

اضبط مقعد الدراجة حتى تكون الركبتين مثنية وقريبة منك قليلاً وتكون قدميك قريبة من الأرض، يمكنك الحفاظ على سرعة ثابتة من عند الدواسة قم بإختيار السرعة المريحة بالنسبة لك. حاول أن تكون السرعة من 50-60 في الدقيقة (أر بي إم إس)، وهي عبارة عن 12 إلى 15 ميلاً في الساعة أو 25 إلى 30 كيلومتراً في الساعة. إذا كنت ترغب في تغيير الجهد المبذول أثناء التدريب سواءً لجهد أعلى أو أقل، قم بتغيير التوتر على الدواسات.

رقم الأسبوع	مرة / يوم	مدة الإحماء قبل البدء في التمرين	مدة التمرين الأساسي	تمرين التهدئة قبل التوقف
1	مرة باليوم	2 دقيقة	5 دقيقة	2 دقيقة
2	مرتين باليوم	2 دقيقة	7 دقيقة	2 دقيقة
3	مرتين باليوم	2 دقيقة	9 دقيقة	2 دقيقة
4	مرتين باليوم	3 دقيقة	11 دقيقة	3 دقيقة
5	مرتين باليوم	3 دقيقة	13 دقيقة	3 دقيقة
6	مرتين باليوم	3 دقيقة	15 دقيقة	3 دقيقة
7	مرتين باليوم	5 دقيقة	18 دقيقة	5 دقيقة
8	مرة باليوم	5 دقيقة	20 دقيقة	5 دقيقة
9	مرة باليوم	5 دقيقة	24 دقيقة	5 دقيقة
10	مرة باليوم	5 دقيقة	28 دقيقة	5 دقيقة
11	مرة باليوم	5 دقيقة	30 دقيقة	5 دقيقة

كل شخص مختلفٌ عن الآخر لذلك
اجعل تقدملك دائمًاً بشكل تدريجي

١٠ تذكر



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي

HEM2.17.000537

