

منهاج التمارين الرياضية

لماذا عليّ القيام بممارسة التمارين الرياضية؟

- سيساعد قيامك بالتمارين على خفض مستوى السكر في الدم، ضغط الدم والكوليسترول.
- سيساعد القيام بالتمارين على الشعور بصورة أفضل.
- سيساعد القيام بالتمارين على النوم بصورة أفضل.
- سيساعد القيام بالتمارين القلب والجسم.

ما الذي بإمكانني القيام به؟



المشي



تمارين على الكرسي ركوب الدراجات



الرقص



تمارين أخرى —

الايام التي سوف أمارس التمارين خلالها؟

أحد	إثنين	ثلاثاء	اربعاء	خميس	جمعة	سبت

دقيقة _____

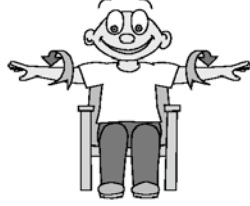
تحدث مع طبيبك للتأكد من إمكانية البدء بممارسة التمارين الرياضية



- قم بفحص مستوى السكر لديك قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية.
- يمكن لمستوى السكر لديك أن ينخفض جداً إذا لم تتناول الطعام لمدة طويلة.
- قم بحمل شيء معك يحتوي على السكر، مثل حبوب الغلوكوز أو الحلوى الصلبة، في حالة انخفاض مستوى السكر لديك.
- قم بالإحماء قبل ممارسة التمارين وبالتهديئة بعد ممارستها.
- قم بممارسة التمارين لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً.
- إحمل معك بطاقة تعريف تبين بأنك مصاب بمرض السكري.
- لا تقم بممارسة التمارين إذا كنت مريضاً أو لا تشعر بأنك على ما يرام.
- قم بممارسة التمارين في الأماكن المغلقة إذا كان الجو حاراً أو بارداً جداً في الخارج.
- قم بارتداء أحذية وملابس مريحة.
- تأكد من شرب الكثير من الماء.



تمارين الكرسي



تدوير الذراع: اجلس باستقامة على الكرسي. وحافظ على قدميك مستوية على الأرض. إثن بطنك. مد الذراعين خارجاً إلى الجانبين بمستوى الكتف. تأكد من أن المرفقين مستقيمان. قم بتدوير الذراعين إلى الأمام 4 مرات.



الوصول إلى اليدين: اجلس على كرسي. ضع يديك على أكتافك. مد ذراعك باتجاه السقف باستخدام اليد اليمنى. أعد يدك اليمنى إلى كتفك وكرر نفس العملية باستخدام يدك اليسرى. قم بتكرارها 8 مرات لكل يد تدريجياً.



التمدد الجانبي: اجلس على كرسي. ارفع ذراعك اليمنى فوق رأسك وانحن إلى اليسار. وفي نفس الوقت، قم بعمل شكل C باستخدام ذراعك اليسرى (كما وكأنك تحمل طفلاً). قم بالامتداد بخفة إلى اليسار. قم بتغيير الجوانب وأعد التمرين. كررها 8 مرات لكل جانب ببطء.



المسير العسكري في الموضع: اجلس على كرسي. ارفع ركبتيك اليسرى بحيث تبعد القدم 6 بوصات عن الأرض. أعد ركبتيك اليسرى إلى الأرض. ارفع ركبتيك اليمنى بحيث تبعد القدم 6 بوصات عن الأرض. استمر بالمسير العسكري بتحريك الركبتين إلى أعلى وإلى أسفل.



سحب الركبة: اجلس على كرسي. إسحب ركبتيك اليمنى باتجاه الصدر. حافظ على الركبة بهذا الوضع لمدة 4 ثوانٍ. أعد المساق إلى الأسفل. كرر نفس الحركات مع الركبة الأخرى.



تدوير الكاحل: اجلس على كرسي. قم بمد القدم اليمنى إلى الأمام. قم بتدوير الكاحل الأيمن إلى الداخل 4 مرات. قم بتدوير الكاحل الأيمن إلى الخارج 4 مرات. كرر نفس الحركات مع الكاحل الأيسر.