



التوصيات

- مارس هذه التمارين من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.
- استعمل ملابس وأحذية مناسبة للنشاط البدني.
- اشرب الماء طوال مدة التمرين.
- استمع إلى جسدك، وتوقف عن التمرين إذا شعرت بعدم الراحة.
- تأكد من التنفس بشكل جيد أثناء أداء التمارين.

قُم بإكمال برنامجك الرياضي من خلال إدخال تمارين للقلب تدريجيًا، مثل المشي أو السباحة، وذلك للوصول إلى 30 دقيقة من النشاط البدني على الأقل 5 مرات في الأسبوع.

خطر نقص السكر في الدم

الأشخاص المصابون بمرض السُّكَّري والمعزَّضون لخطر نقص السكر في الدم، أي الذين يُعالجون بالأنسولين أو بأدوية تُحفِّز إفراز الأنسولين¹، يجب عليهم دائمًا قياس مستوى السكر في الدم قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني.

إذا كنت تعاني من انخفاض في نسبة السكر في الدم، قُم بعلاج نفسك. لا تبدأ أو تتابع النشاط البدني طالما لم يتم تصحيح نقص السكر.

¹ غليكلازيد (DiamiconMD MR و DiamiconMD) غليمبيريد (AmarylMD) غليبوريد (DiabetaMD)، ريباغليينيد (GlucoNormMD).

الموارد

متوفر أيضًا على يوتيوب بصيغة فيديو



هل لديك أسئلة حول مرض السُّكَّري؟
خدمة معلومات مرض السُّكَّري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

اللياقة البدنية في المنزل 1

En forme chez soi 1



يُقدِّم لك هذا الكتيِّب تمارين بسيطة وسهلة يمكن ممارستها في المنزل. وتوفر ممارسة النشاط البدني فوائد عديدة للأشخاص المصابين بالسُّكَّري:

- تقليل التوتر؛
- تعزيز الثقة بالنفس، الإحساس بالراحة، وتحسين جودة الحياة؛
- تحسين جودة النوم؛
- زيادة مستوى الطاقة وتحسين اللياقة البدنية؛
- تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، التهاب المفاصل، أمراض القلب والأوعية الدموية، الاعتلال العصبي الطرفي؛
- تحسين التحكم في الوزن.

كما أن ممارسة النشاط البدني تُساهم في تحسين التحكم في مستوى السكر في الدم، مما يُساعد على تقليل خطر الإصابة بمضاعفات السُّكَّري.

لتنفيذ هذا البرنامج الرياضي، ستحتاج إلى ما يلي :

- أثقال أو زجاجات ماء ممتلئة سعة 500 مل؛
- كرسي؛
- زجاجة ماء لترطيب الجسم.

استشر طبيبك قبل البدء في ممارسة التمارين البدنية.

لأداء كل تمرين، قمر بـ 1 إلى 3 مجموعات من 10 إلى 15 مرة، باستثناء التمرين رقم 9 حيث يجب الحفاظ على الوضعية. خذ راحة لمدة 30 إلى 60 ثانية بين كل مجموعة.

الإحماء

1 المشي في المكان لمدة 5 دقائق



– ابدأ بالإحماء لتحضير العضلات جيداً قبل التمارين.

تمارين تقوية العضلات

2 الرفع الجانبي (الكتفان)



– لا تُحرِّك ظهرك.

3 تمارين الضغط على الحائط (عضلات الصدر)



– قف على بُعد ذراع واحد من الحائط.
– ضع يديك على الحائط بمستوى وارتفاع الكتفين، مع توجيه المرفقين قليلاً نحو الخارج.
– إذا كان التمرين سهلاً، أبعِد قدميك إلى الخلف.

4 السحب الأفقي (الظهر)



– حافظ على استقامة ظهرك تماماً.
– لا تُحرِّك ظهرك

5 القرفصاء (عضلات الفخذ)



– ضع قدميك أوسع قليلاً من مستوى الوركين وموجهتين للأمام.
– انظر إلى الأمام.
– اثنِ ركبتيك كما لو أنك ستجلس على كرسي.
– حافظ على توازي الركبتين أثناء الحركة.
– إذا كنت تعاني من مشاكل في الركبتين، استند إلى كرسي للمساعدة.

6 إبعاد الورك مع الدوران (عضلات الأرداف)



– قمر بعمل 10 إلى 15 دائرة بالساق إلى الأمام، ثم 10 إلى 15 دائرة إلى الخلف، ثم بدّل الساق.
– لا تُحرِّك الجذع.
– إذا كان التمرين صعباً، قمر به وأنت تواجه الحائط مستنداً إليه.

7 تمديد الكاحلين (عضلات الساق الخلفية)



– إذا كنت تفتقر إلى التوازن، استند إلى كرسي.

8 الانحناء الجانبي للجزع (الظهر وعضلات البطن)



– حافظ على شد عضلات البطن أثناء التمرين

9 تثبيت الجذع (الظهر وعضلات البطن)



– اختر نقطة ارتكاز ثابتة جداً.
– ضع الساعدين بمستوى عرض الكتفين.
– ضع القدمين بمستوى عرض الوركين.
– حافظ على جسمك مستقيماً تماماً لأطول مدة ممكنة.
– كرر التمرين من 2 إلى 3 مرات، مع أخذ راحة 30 ثانية بين كل مرة.
– إذا كان التمرين سهلاً، أبعِد قدميك إلى الخلف.

تمارين التمدد

10 1 حافظ على كل وضعية لمدة 15 إلى 30 ثانية لكل جانب



– ضع اليدين على فخذ الساق المثنية



– ضع اليد على المرفق المقابل