



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 القلب 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 السُّكري والمعرّضون لخطر نقص السكر في الدم، أي الذين يُعالجون بالأنسولين أو بأدوية تُحفّز 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) و DiamiconMD MR (غليمبيريد (GlucNormMD))، ريباغلينديد (DiabetaMD)، ريباغلينديد (AmarylMD)

الموارد

متوفر أيضًا على يوتيوب بصيغة فيديو



هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟
خدمة معلومات مرض السُّكري

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 2

En forme chez soi 2



قَدِّم لك هذا الكتيّب تمارين بسيطة وسهلة يمكن ممارستها في المنزل. وتوفّر ممارسة النشاط البدني فوائد عديدة للأشخاص المصابين بالسُّكري:

- 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 السُّكري.

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، قم بمجموعتين من 15 تكرارًا، باستثناء التمرينين رقم 5 و8 حيث يجب الحفاظ على الوضعية. خذ راحة لمدة 30 إلى 60 ثانية بين كل مجموعة.

لزيادة الصعوبة، يمكنك زيادة وزن الأثقال المستخدمة أو قوة شد الشريط المطاطي.

الإحماء

1 نشاط قلبي وعائي



— قم بممارسة تمرين للقلب مثل المشي أو ركوب الدراجة لمدة 5 دقائق على الأقل قبل البدء بتمارين تقوية العضلات.

تمارين تقوية العضلات

2 دفع الكتفين (الترابيز)

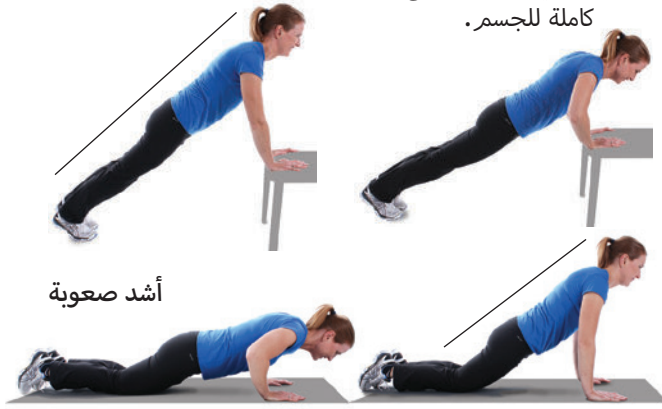
— حافظ على انحناء خفيف للمرفقين أثناء رفع الذراعين. تأكد من أن المرفقين واليدين بمحاذاة الكتفين.



شد صعوبة

3 تمارين الضغط (عضلات الصدر)

— ضع يديك بمستوى عرض الكتفين، وحافظ على استقامة كاملة للجسم.



أشد صعوبة

4 رفع الذراعين جانبيًا أثناء الانحناء للأمام (عضلات الترابيز والرومبويد)



— حافظ على استقامة الظهر تمامًا، مع ثني خفيف في الركبتين. تأكد من أن اليدين بمحاذاة الكتفين طوال الحركة.

5 الجلوس الوهمي على الحائط (العضلات الرباعية الأمامية وأوتار الركبة)

— ضع قدميك بمستوى عرض الوركين وموجهتين إلى الأمام. لا تحبس أنفاسك.

أشد صعوبة



— حافظ على الوضعية لمدة 30 ثانية، ثم خذ استراحة لمدة 10 ثوانٍ، وكرر التمرين 3 مرات

6 اندفاع جانبي (عضلات الفخذ الداخلية والخارجية)



— حافظ على استقامة الجزء العلوي من الجسم أثناء الحركة. كرر التمرين 15 مرة لكل جانب. تأكد من أذن القدمين موجهتين إلى الأمام

7 تمديد الكاحل (عضلات الساق الخلفية)



— كرر التمرين 15 مرة لكل جانب. لزيادة صعوبة التمرين، يمكنك استخدام أثقال

8 تمرين اللوح الجانبي (عضلات البطن المائلة والمستعرضة)

— اجعل الكوع بمحاذاة الكتف، وحافظ على استقامة الجسم. لا تحبس أنفاسك.

— حافظ على الوضعية لمدة 20 ثانية، ثم خذ استراحة 10 ثوانٍ. كرر التمرين 3 مرات من نفس الجانب، ثم بدّل إلى الجانب الآخر.



9 ثني ومدّ الوركين (عضلات البطن الأمامية والعضلة القطنية)

— يجب أن يبقى ظهرك ملاصقًا للأرض طوال مدة التمرين



التمددات

10 حافظ على كل وضعية من 20 إلى 30 ثانية لكل جانب.

