

# تمارين القوة والتوازن

تمارين القوة والتوازن مهمة بقدر تمارين التحمل. تسهّل العضلات القوية والتوازن الجيد أداء الأنشطة اليومية وتخفف من خطر السقوط. حاول ممارسة تمارين القوة والتوازن مرتين في الأسبوع على الأقل. إليك بعض الأمثلة.



## كيف تتحسن؟

- ستصبح هذه التمارين أسهل مع ازدياد قوتك. ما يعني أنك جاهز للمزيد! إن كنت قادراً على تكرار كلّ تمرين 15 مرة، أعد القيام بجميع التمارين مرة ثانية أو ثالثة إذا كنت قادراً على ذلك.
- زد وقت الوضعيات إلى 10 ثوانٍ.
- عندما تشعر بالثبات، تحدّ نفسك من خلال ترك يد واحدة فقط على الكرسي. مع تحسّن توازنك، استعمل إصبعاً واحدة أو حتى افلت الكرسي بالكامل.



## أثناء التمارين:

- ارتد ملابس مريحة وأحذية مناسبة. الأحذية الرياضية المخصصة للمشي أو الركض هي خيار جيد.
- لتفادي الإصابة، قم بتمارين الإحماء مع المشي أو السير في المكان لمدة خمسة دقائق. برّد جسمك في نهاية التمارين لمدة خمس دقائق.
- استعن بظهر كرسي ثابت (من دون عجلات) لتثبيت نفسك.
- قم بالحركات ببطء وتركيز. تذكر أن تتنفس ببطء. لا تحبس أنفاسك.
- ابدأ بتكرار كلّ تمرين خمس مرات وصولاً إلى 15 مرة إن كنت قادراً.



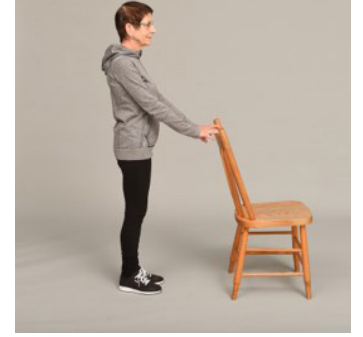
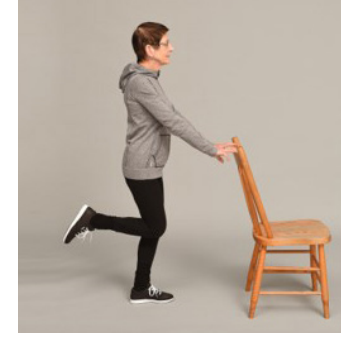
## قبل البدء:

- إن كنت تمارس التمارين للمرة الأولى، أم توقفت لفترة من الفترة عن ممارسة التمارين، استشر طبيبك للتأكد من أنّ التمارين لن تؤذيك.
- إن شعرت بالألم، أو ضيق التنفس، أو الدوار أثناء ممارسة هذه التمارين، توقف واستشر طبيبك.

لا تتحمل مدينة أوتاوا المسؤولية عن أي تمرين على هذا الملصق أو تداعياته.

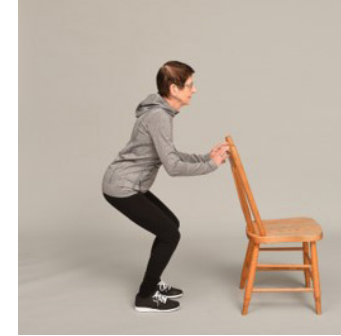
## 1. تمارين ثني العرقوب

- قف وباعد قليلاً بين ساقيك.
- اثن ركبة الساق التي ستقف عليها قليلاً.
- اثن ركبتك على مهل، مقرباً المسافة بين كعبك وأردافك.
- اثن ركبتك فقط، وقف مستقيماً.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثانيتين، ثم عد للوضعية الأساسية.
- كرر التمرين مجدداً على الساق الأخرى.



## 2. تمرين القرفصاء الصغيرة

- قف واجعل المسافة بين ساقيك أكبر بقليل من عرض كتفك.
- أرجع أردافك ببطء إلى الخلف واثن ركبتك.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثانيتين، ثم عد للوضعية الأساسية.
- حافظ على صدرك ورأسك مستقيمين.
- هذا تمرين القرفصاء الصغيرة، فلا تثنِ ركبتك كثيراً.



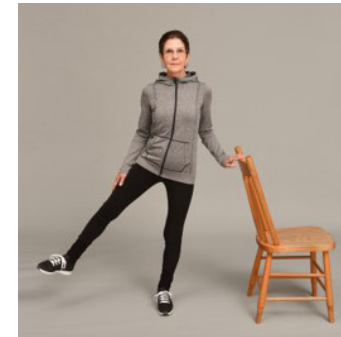
## 3. تمرين الرفع الخلفي للساق

- قف وباعد قليلاً بين ساقيك.
- اثن ركبة الساق التي تقف عليها قليلاً.
- ارفع الساق الأخرى ببطء إلى الخلف، وابق ظهرك مستقيماً.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثانيتين، ثم عد للوضعية الأساسية.
- كرر التمرين مع الساق الأخرى.



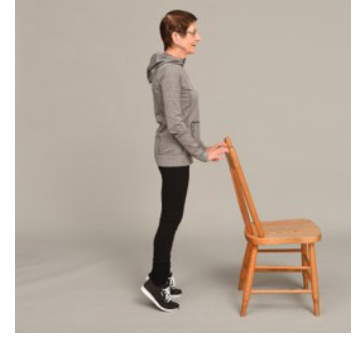
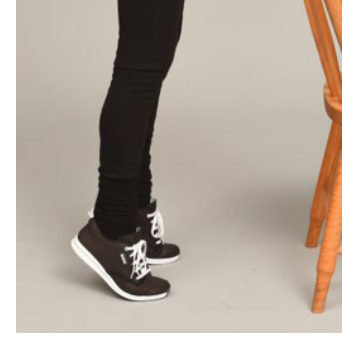
## 4. تمرين الرفع الجانبي للساق

- قف ولتكن ساقيك متلاصقتين.
- اثن ركبة الساق التي ستقف عليها قليلاً.
- ارفع ساقك إلى الجانب، وابق ظهرك مستقيماً.
- ابق قدمك متجهة إلى الامام.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثانيتين، ثم عد للوضعية الأساسية.
- كرر التمرين مع الساق الأخرى.



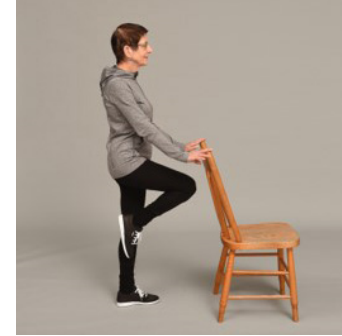
## 5. الوقوف على أصابع القدمين

- قف واجعل المسافة بين ساقيك بنفس عرض كتفيك.
- قف ببطء على كرات قدميك.
- حافظ على الوضعية لمدة ثانيتين ثم أنزل كعبيك إلى الأرض.
- كرر التمرين.



## 6. تمرين الفلامينجو

- قف وباعد قليلاً بين ساقيك.
- اثن ركبة الساق التي ستقف عليها قليلاً.
- قف وارفع ركبتيك اليمنى، واضعاً قدمك اليمنى في منتصف ساقك اليسرى.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثانيتين، ثم عد للوضعية الأساسية.
- كرر التمرين مع الساق الأخرى.



## 7. السير على الخط

- قف بصورة مستقيمة بجانب الجدار أو الطاولة، وانظر إلى الأمام.
- ضع قدمك أمام الأخرى لتشكلا خطاً مستقيماً.
- اخط إلى الأمام، وسر على خط مستقيم.
- كرر التمرين عشر مرات أو أكثر.
- استدر وكرر التمرين.



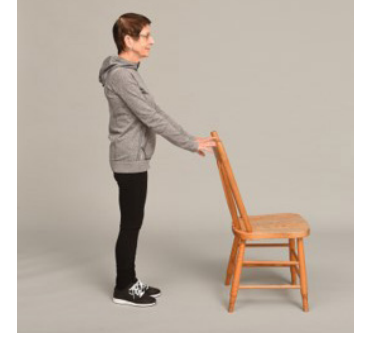
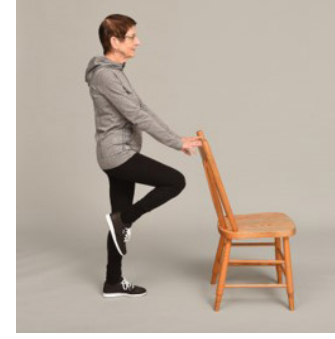
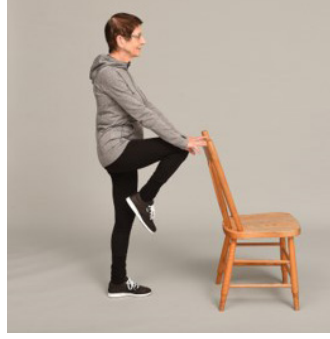
## 8. تمرين السواعد على الجدار

- ضع يديك على الجدار بمستوى كتفيك.
- ضع كعبيك على الأرض.
- اقترب من الجدار على مهل عبر ثني مرفقيك، وحافظ على ظهرك مستقيماً.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثانيتين.
- جلس مرفقيك على مهل للعودة إلى الوضعية الأساسية.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة ثانيتين. لا تفتح مرفقيك حتى النهاية. كرر التمرين.



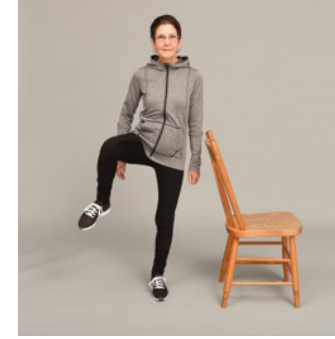
## 9. تمرين ثني الورك

- هذا التمرين للمراحل المتقدمة
- اثن ركبة الساق التي ستقف عليها قليلاً.
- ارفع ساقك إلى صدرك وحافظ على الوضعية
- لمدة ثانيتين، ثم ارفعها أكثر وحافظ على الوضعية.
- عد إلى الوضعية الأساسية ببطء.
- كرر التمرين مع الساق الأخرى.



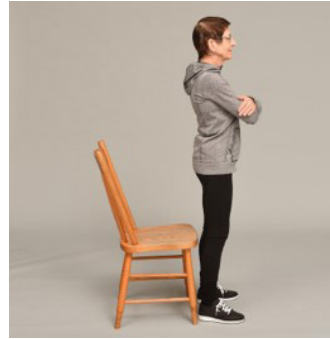
## 10. تمرين الخطوات

- اخط إلى الجانب مع رفع الساق كأنك تخطو فوق عتبة صغيرة.
- عد إلى الوضعية الأساسية عبر المرور مجدداً فوق العتبة.
- كرر التمرين مع الساق الأخرى.



## 11. تمرين من الجلوس إلى الوقوف

- اجلس على طرف الكرسي واجعل المسافة بين ساقيك بنفس عرض كتفك.
- انحن قليلاً إلى الأمام.
- قف على مهل مستخدماً ساقيك وليس ذراعيك.
- انظر دائماً إلى الأمام. قف بصورة مستقيمة.
- للجلوس: انحن قليلاً إلى الأمام، واثن ركبتك، ثم أنزل أردافك لتجلس على الكرسي.



لا تتحمل مدينة أوتاوا المسؤولية عن أي تمرين على هذا الملصق أو تداعياته.