



مدة البرنامج
من 10 إلى 15 دقيقة



النشاط البدني: !Le GO pour bouger

يهدف برنامج *Le GO pour bouger* ! إلى مساعدتك
على البقاء نشيطاً وتحسين صحتك البدنية.

ما أهمية ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة؟

إليك بعض الفوائد المتعلقة بالصحة والرفاهية للبقاء نشيطاً.

ممارسة التمارين الرياضية

• تساعد في منع تدهور قوة العضلات وتجنّب مخاطر السقوط

• تقي من العديد من المشاكل الصحية والأمراض المزمنة أو تمنع تطورها

• (بما في ذلك المخاطر المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية)

• تحسن مزاجك وصحتك النفسية

• تجدد نشاطك وتثري حياتك اليومية

نصائح متعلقة بالسلامة

يمكن أن يستغرق إدخال نشاط بدني جديد على نظام
حياتك اليومي وقتاً. إليك بعض النصائح:

◀ خصص مساحة خالية.

◀ قم بالأمر خطوة بخطوة. لا تحاول تجاوز قدراتك
أبدأً عند القيام بحركة ما

◀ تنفس بعمق.

◀ ابدأ ببعض التمارين المكررة، ثم أضف المزيد
بمرور الوقت.

◀ حافظ على توافق حركة القدمين والركبتين
والأرداف والكتفين، ما لم يُذكر خلاف ذلك.

◀ توقف إذا شعرت بأي نوع من عدم الارتياح.

◀ تجنّب الشعور بالألم.

الدليل: كيفية اختيار مستوى Le GO المناسب لي

تختلف قدرة كل شخص. اختر برنامج التمارين الرياضية استنادًا إلى مستوى لياقتك البدنية وقدرتك على الحركة. ابحث عن لون مستوى Le GO الذي يناسب وضعك بالشكل الأمثل لتحديد البرنامج المناسب. إذا لم تكن متأكدًا، فاختر الرقم الأعلى وابدأ به.

- أنت تمارس بالفعل التمارين الرياضية بصورة منتظمة
- أنت لا تستخدم أدوات مساعدة للمشي (العصا أو المشاية).



1
المستوى الأحمر

- أنت لا تستخدم أدوات مساعدة للمشي (العصا أو المشاية).
- أنت لا تعاني مرضًا في القلب أو الرئة.
- خلال السنة الماضية (12 شهرًا)، لم تتعرض للسقوط.



2
المستوى البرتقالي

- أنت تستخدم عصا، لكنك لا تحتاج إلى مساعدة في صعود الدرج.
- خلال السنة الماضية (12 شهرًا)، تعرضت للسقوط مرة واحدة فقط كحد أقصى.



3
المستوى الأصفر

- أنت تستخدم مشاية، مشاية سهلة التنقل ذات ثلاث أو أربع عجلات أو
- أنت تحتاج إلى مساعدة في صعود الدرج أو
- خلال السنة الماضية (12 شهرًا)، تعرضت للسقوط مرتين أو أكثر.



4
المستوى الأخضر

- أنت تستخدم مشاية، مشاية سهلة التنقل ذات ثلاث أو أربع عجلات أو كرسيًا متحركًا و
- تحتاج إلى مساعدة في النهوض.



5
المستوى الأزرق

- المعدات
- سجادة أرضية
- كرسي، في حال الحاجة إلى الدعم
- زجاجة مياه للشرب

1 • دفع الجدار

- اسحب قدمك للخلف مع دفع يديك للأمام
- أعد قدمك إلى وضعية البداية وكرر التمرين باستخدام الساق الأخرى
- كرر ذلك 20 مرة، بالتناوب (10 مرات لكل جانب)



2 • مجموعة عزل الأرداف/القرفصاء

- من وضعية الوقوف، انزل إلى وضعية الجلوس مع رفع الذراعين معًا للأمام
- قف مرة أخرى، ثم ارفع ساقًا واحدة إلى الجانب
- كرر هذه الحركات المتسلسلة باستخدام الساق الأخرى. كرر هذه الحركات المتسلسلة 12 مرة (6 مرات لكل جانب)



3 • الركبة لليد في الجانب المخالف

- ارفع ركبة واحدة والمسها باليد في الجانب المخالف
- ارجع لوضعية البداية وكرر التمرين باستخدام الساق واليد الأخرين
- كرر التمرين 20 مرة، بالتناوب (10 مرات لكل جانب)



4 • النجمة بالتناوب

- افتح ساقًا واحدة إلى الجانب مع رفع الذراعين إلى الجانبين
- كرر التمرين باستخدام الساق الأخرى
- كرر ذلك 20 مرة، بالتناوب (10 مرات لكل جانب)



5 • دوران الكتفين مع فرد الذراعين

- قم بإجراء 6 دورانات للأمام مع فرد الذراعين إلى الجانب
- قم بإجراء 6 دورانات للخلف مع فرد الذراعين إلى الجانب



6 • سوپرمان

- قم باستطالة ذراع واحدة إلى الأمام والساق في الجانب المخالف إلى الخلف
- ارجع إلى وضعية البداية وكرر التمرين باستخدام الساق والذراع الأخرين.
- كرر التمرين 12 مرة، بالتناوب (6 مرات لكل جانب)



7 • الضغط مع ثني الركبتين

- اثن مرفقيك واخفض صدرك نحو الأرض
- ادفع ظهرك للأعلى مرة أخرى
- كرر التمرين 12 مرة



8 • الجسر

- ضع يديك على الأرض وارفع الأرداف
- ارجع إلى وضعية البداية ببطء
- كرر التمرين 12 مرة



9 • استطالة لعضلة الفخذ الخلفية

- استخدم حزامًا إذا لم تتمكن من الوصول إلى ركبتيك بيديك
- ارفع ساقك وأمسكها بيديك
- ابق في هذه الوضعية مدة كافية للتنفس 3 مرات
- كرر التمرين باستخدام الساق الأخرى



10 • الركبة للصدر

- استخدم حزامًا إذا لم تتمكن من الوصول إلى ركبتيك بيديك
- باستخدام يديك، اسحب ركبتيك إلى صدرك
- ابق في هذه الوضعية مدة كافية للتنفس 3 مرات
- كرر التمرين باستخدام الساق الأخرى



santemontreal.gc.ca/physicalactivity-seniors

- المعدات
- كرسي
- أوزان (دمبلز) خفيفة، علب صفيح، زجاجات مياه، إلخ.
- جدار
- زجاجة مياه للشرب

1 • امش في المكان مع تحريك الذراعين

- ارفع الركبة مع الذراع في الجانب المخالف بزاوية 90 درجة
- كرر التمرين بالتناوب مع الذراع والساق الأخرين
- تحرك 20 خطوة إيقاعية مع رفع ركبتيك إلى أعلى مستوى ممكن



2 • التحرك خطوة إلى الأمام وفتح الصدر

- تحرك خطوة كبيرة للأمام وافتح الذراع في الجانب المخالف مع الشهيق
- ارجع إلى وضعية البداية مع الشهيق
- كرر التمرين من 10 إلى 12 مرة، بالتناوب مع تبديل الساقين والذراعين



3 • القرفصاء (جلوس ووقوف)

- انتقل إلى وضعية الجلوس مع فرد ذراعيك أمامك. حافظ على استقامة ظهرك.
- قف مرة أخرى
- كرر التمرين من 10 إلى 12 مرة



4 • ثني أخمصي

- ارفع كعبيك وقف على أطراف أصابعك
- انزل بكعبيك مرة أخرى
- كرر التمرين من 10 إلى 12 مرة



5 • لكمة

- اضرب لكمة بذراع واحدة مع سحب المرفق في الجانب المخالف للخلف، مع الشهيق
- بدل الذراعين مع الزفير
- كرر الدورة من 10 إلى 20 مرة



6 • الضغط على الجدار

- ضع يديك على الجدار مع استقامة ذراعيك أمامك
- اثني مرفقيك ومل في اتجاه الجدار
- ادفع الجدار للرجوع إلى وضعية البداية
- كرر التمرين من 10 إلى 12 مرة



7 • ثني المرفق

- احمل وزنًا خفيفًا (علب حساء أو زجاجات مياه) في كل يد لزيادة مستوى الصعوبة
- اثني مرفقيك لرفع يديك إلى كتفيك
- اخفض يديك ببطء
- كرر التمرين من 10 إلى 12 مرة



8 • دوران الكتفين إلى الخارج

- احمل وزنًا خفيفًا (علب حساء أو زجاجات مياه) في كل يد لزيادة مستوى الصعوبة
- افتح ذراعيك للخارج، مع إبقاء مرفقيك بجانب جسدك
- أعد ذراعيك إلى الأمام مرة أخرى
- كرر التمرين من 10 إلى 12 مرة



9 • التوازن بوضع القدمين معًا

- أبق إحدى ذراعيك بالقرب من ظهر الكرسي، في حال كنت تحتاج إليه للدعم
- ضع قدميك معًا
- اترك الكرسي تدريجيًا، إن أمكن
- ابق في هذه الوضعية مدة من 10 إلى 30 ثانية
- أغلق عينيك، إذا كان الأمر سهلاً



10 • التوازن بوضع إحدى القدمين أمام الأخرى

- أبق إحدى ذراعيك بالقرب من ظهر الكرسي، في حال كنت تحتاج إليه للدعم
- ضع إحدى قدميك أمام الأخرى
- اترك الكرسي تدريجيًا، إن أمكن
- ابق في هذه الوضعية مدة من 10 إلى 30 ثانية، بدّل القدمين وكرر التمرين



11 • التوازن باستخدام ساق واحدة

- أبق أحد اليدين بالقرب من ظهر الكرسي في حالة احتجت إلى الدعم
- ارفع قدمًا واحدة
- اترك الكرسي تدريجيًا، إن أمكن
- ابق في هذه الوضعية مدة من 10 إلى 30 ثانية، بدّل القدمين وكرر التمرين



12 • تمرين إطالة ربلة الساق

- خذ خطوة إلى الوراء، وثبت الساق في وضع مستقيم
- اثبت على تلك الوضعية وتنفس 3 مرات
- كرر التمرين باستخدام الساق الأخرى



santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

- المعدات
- كرسي مزود بمسند ذراع صلبين
- جدار
- زجاجة مياه للشرب

1 • السير مع تحريك الذراعين أو دونها

- ارفع إحدى الركبتين والذراع المعاكسة لها
- ارفع الذراع والساق الأخرين بالتناوب
- خذ 20 خطوة رتيبة، وارفح كل ركلة إلى أعلى نقطة يمكنك الوصول إليها
- كن قريباً من الكرسي



2 • التخطي إلى الأمام

- أمسك الكرسي إذا احتجت إلى ذلك
- خذ خطوة إلى الأمام بينما تستنشق الهواء
- ارجع إلى وضع البداية بينما تطلق الزفير خارجاً
- كرر التمرين من 8 إلى 10 مرات وبذل بين الساقين



3 • الثني الأحمصي (ثني القدم إلى أسفل)

- ارفع كعبك وقف على أطراف أصابعك
- اخفض كعبي القدم على الأرض مرة أخرى
- كرر التمرين من 8 إلى 10 مرات



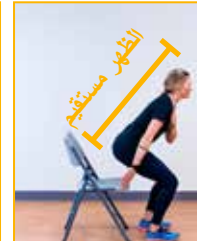
4 • إبعاد الوركين

- ارفع ساقاً واحدة إلى الجانب
- كرر التمرين من 8 إلى 10 مرات
- كرر التمرين مع الجانب الآخر من الجسم



5 • تمرين القرفصاء أو الجلوس والوقوف مع الاستعانة بالكرسي

- اجعل كتفك مسترختين
- انهض بالضغط على مسند الكرسي أو المقعد، إذا احتجت إلى ذلك.
- اجلس ببطء مرة أخرى
- كرر التمرين من 8 إلى 10 مرات
- استعن بظهر كرسي صلب آخر يكون موضوعاً أمامك إذا احتجت إلى ذلك



6 • السباحة

- مَدِّ إحدى ذراعيك أمامك والذراع الآخر إلى الخلف، بينما تتحني إلى الأمام
- بيِّل بين الذراعين
- كزّر الخطوات من 8 إلى 10 مرات (من 4 إلى 5 مرات لكل جانب)، وحافظ على إبقاء ظهرك مستقيماً



7 • دوران الكتفين إلى الخارج

احمل وزنًا خفيفًا (علب حساء أو زجاجات مياه) في كل يد لزيادة مستوى الصعوبة

- افتح ذراعيك إلى الخارج، مع إبقاء المرفقين بجانب الجسم
- حرِّك ذراعيك من الخلف إلى الأمام
- كزّر التمرين من 8 إلى 10 مرات



8 • تمارين الضغط على الجدار

- ثبّت يديك على الجدار، بحيث تمتد الذراعان إلى الأمام في وضع مستقيم
- قم بثني المرفقين والانحناء تجاه الجدار
- اضغط على الجدار للرجوع إلى وضع البداية
- كزّر التمرين من 8 إلى 10 مرات



9 • التوازن بوضع القدمين معًا

أبق أحد اليدين بالقرب من ظهر الكرسي في حالة احتجت إلى الدعم

- ضع القدمين بجانب بعضهما البعض
- اترك الكرسي تدريجيًا، إن أمكن
- ابق في هذه الوضعية مدة من 10 إلى 30 ثانية



10 • تمرين الإطالة بوضعية القطة والبقرة

- بينما تُطِّيق الزفير خارجًا، قوس الظهر إلى الداخل بتوجيه الذقن ناحية الصدر
- بينما تستنشق الهواء، قوس الظهر إلى الخارج
- كزّر التمرين 5 مرات



santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

- المعدات
- كرسي مزوّد بمسند ذراع صلبين
 - كرسي أو مسند آخر
 - زجاجة مياه للشرب

1 • دوران الكتفين إلى الداخل والخارج

- اجلس بحيث تكون ذراعاك على جانبي الجسم
- بينما تستنشق الهواء، قم بتوجيه إصبعي الإبهام وراحتي اليد نحو الخارج
- بينما تطلق الزفير خارجًا، قم بتوجيه إصبعي الإبهام وراحتي اليد نحو الداخل وتوجيه الذقن إلى أسفل
- كرّر التمرين 5 مرات، وتنفس بعمق في كل مرة



2 • تحريك الكاحل (الكعب وأصابع القدم)

- اجلس مع فتح القدمين بمسافة تعادل عرض الكتفين
- ثبت كعبي القدم على الأرض، وارفع أصابع القدم إلى أعلى نقطة يمكنك الوصول إليها
- اخفض أصابع القدم إلى الأرض مرة أخرى، ثم ارفع كعبي القدم إلى أعلى نقطة يمكنك الوصول إليها
- كرّر هذه الدورة 5 مرات



3 • السير في المكان

- اجلس مع فتح القدمين بمسافة تعادل عرض الكتفين
- ارفع إحدى ركبتيك والذراع التي في الناحية المعاكسة من الجسم
- كرّر الحركة، وبدّل بين الركبتين والذراعين
- خذ من 5 إلى 10 خطوات بينما تبدل بين الأطراف، وتنفس على النحو الطبيعي



4 • تمرين إطالة الركبة

- اجلس مع فتح القدمين بمسافة تعادل عرض الكتفين
- حرّك الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام بعيدًا عن ظهر الكرسي
- أمسك جانبي الكرسي بيديك
- ارفع قدمك بينما تمدّ الساق بشكل مستقيم وتضغط على الفخذ
- وفي الوقت نفسه، حرّك أصابع القدم تجاهك
- اخفض القدم على الأرض مرة أخرى
- كرّر التمرين من 5 إلى 10 مرات، ثم قم بهذا التمرين مع القدم الأخرى



5 • اللكمة

- ادفع بقبضة اليد إلى الأمام، وحرك المرفق الآخر إلى الخلف
- حرك الذراعين بالتناوب
- كرر التمرين من 5 إلى 10 مرات



6 • ضغط اليدين على بعضهما البعض

- ضع راحتي اليد أمام بعضهما البعض مع تمديد الأصابع
- اضغطهما على بعضهما البعض بينما تطلق الزفير خارجًا
- ابعدهما عن بعضهما البعض واستنشق الهواء، ثم كرر التمرين من 5 إلى 10 مرات



7 • الرماية

- وجه أصابعك نحو السقف، ثم قم بتمديد ذراعك إلى الجانب وقم بتدوير رأسك ناحية هذا الاتجاه
- حرك المرفق الآخر سحبًا في الاتجاه المعاكس
- بدّل بين الذراعين
- كرر هذه الدورة من 5 إلى 10 مرات



8 • تمرين القرفصاء على الكرسي

- اجعل كتفيك مسترخيتين
- استعن بأحد الأشخاص، وانهض بالضغط على مسندي الكرسي أو مقعد الكرسي، إذا احتجت إلى ذلك
- اجلس ببطء مرة أخرى، واستعن بالدعم إذا احتجت إلى ذلك.
- كرر التمرين من 8 إلى 10 مرات
- استعن بظهر كرسي صلب آخر يكون موضوعًا أمامك إذا احتجت إلى ذلك



- المعدات
- كرسي مزوّد بمسندٍ ذراع صُلْبين (التمارين من رقم 1 إلى 4)
- طاولة أو مسند (التمارين من رقم 1 إلى 4)
- سرير (التمارين من رقم 5 إلى 8)
- زجاجة مياه للشرب

1 • تحريك الكاحل (الكعب وأصابع القدم)

- اجلس مع فتح القدمين بمسافة تعادل عرض الكتفين
- ارفع أصابع القدم إلى أعلى نقطة يمكنك الوصول إليها
- اخفض أصابع القدم إلى الأرض مرة أخرى، وارفع كعبي القدم إلى أعلى نقطة يمكنك الوصول إليها
- كرّر هذه الدورة من 5 إلى 10 مرات



2 • السير في المكان مع تحريك الذراعين في الاتجاه المعاكس

- ارفع إحدى ركبتيك والذراع التي في الناحية المعاكسة من الجسم
- حرك الركبتين والذراعين بالتناوب
- خُد من 5 إلى 10 خطوات بينما تبدل بين الأطراف، وتنفس على النحو الطبيعي



3 • تمرين إطالة الركبة

- ارفع قدمك بينما تمدّ الساق خارجًا بشكل مستقيم وتضغط على الفخذ
- حرّك أصابع القدم تجاهك في الوقت نفسه
- اخفض القدم على الأرض مرة أخرى
- كرّر التمرين من 5 إلى 10 مرات، ثم قم بهذا التمرين مع القدم الأخرى



4 • طاولة البيانو

- ارسم دائرة كبيرة بتمديد ذراع واحدة على طاولة أو مستند جانبي، وكأنتك تنظفها
- ارسم 5 دوائر كبيرة بذراع واحدة، ثم كرّر الخطوة نفسها مع الذراع الأخرى



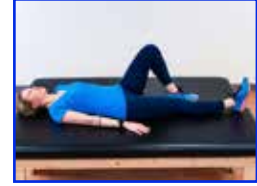
5 • تحريك الركبة سحبًا

- استخدم حزامًا لمساعدتك على تحريك كعب القدم سحبًا إذا احتجت إلى ذلك
- حرّك كعب أحد القدمين سحبًا ناحية الأرداف، بحيث تقوم بثني الركبة بقدر الإمكان
- حرّك كعب القدم إلى وضع البداية الطبيعي ببطء
- كرّر التمرين من 5 إلى 10 مرات، ثم قم بهذا التمرين مع الساق الأخرى



6 • إبعاد الوركين

- استلق على الأرض، وقم بثني أحد الركبتين بينما تبقى الساق الأخرى في وضع مستقيم
- حرّك الساق المستقيمة سحبًا إلى الخارج عند أقصى نقطة يمكنك الوصول إليها
- رجّع الساق إلى وضع البداية مرة أخرى
- كرّر التمرين من 5 إلى 10 مرات، ثم قم بهذا التمرين مع الساق الأخرى



7 • الجسر

- ضع يديك على الفراش ثم ارفع الأرداف إلى أعلى
- ارجع إلى وضع البداية ببطء
- كرّر التمرين 5 مرات



8 • ملاك الثلج

- وجه راحتي اليد إلى الأعلى وحرّك ذراعيك سحبًا بعيدًا عن الجسم
- رجّع الساق سحبًا إلى وضع البداية مرة أخرى
- كرّر التمرين 5 مرات

