

# فوائد النشاط البدني لمرضى السكر

يعتبر النشاط البدني جزء أساسي من الخطة العلاجية التي تساهم في التحكم بمستويات سكر الدم في النطاق الطبيعي للأشخاص المصابين بالسكري

## النشاط البدني يساعدك في:

تخفيف التوتر

حماية قلبك ويحسن الدورة الدموية

تنظيم مستويات السكر والكوليسترول وضغط الدم

تقوية عضلاتك

تقوية عظامك ويحسن مرونة مفاصلك

تحسين كفاءة عمل الأنسولين

## ما هي الأنشطة البدنية الموصى بها لمرضى السكر؟

يوصى بثلاثة أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية للحصول على الفوائد المثلى



تمارين القوة:  
رفع الأوزان الخفيفة



التمارين الهوائية:  
المشي السريع، السباحة، ركوب الدراجات



النشاط اليومي:  
المشي، واستخدام الدرج، والحركة اليومية

## النشاط اليومي

تجول أثناء التحدث على الهاتف

استخدم السلالم بدلا من المصعد

قم وتحرك كل 90 دقيقة إذا جلست لفترات طويلة

يساعدك على حرق السعرات الحرارية

اركن سيارتك في الطرف البعيد من مركز التسوق

العب مع الاطفال

قم باعمال المنزل



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

أشياء أخرى يمكنني القيام بها:

## التمارين الهوائية

30 دقيقة 5 أيام بالاسبوع

يُنصح بشدة الأشخاص المصابون بداء السكري بممارسة التمارين الهوائية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة 5 أيام بالأسبوع. (اجمالي لا يقل عن 150 دقيقة في الاسبوع)

شاهد بعض دروس التمارين الرياضية المتاحة على الإنترنت	قم بجولة بالدراجة في الهواء الطلق أو استخدم دراجة ثابتة في الداخل	 السباحة أو ممارسة التمارين الهوائية المائية	انضم إلى دروس التمارين الرياضية في صالة الألعاب الرياضية	 قم بالمشي كل يوم	ابحث عن نشاط تستمتع به، وإليك بعض الطرق لممارسة التمارين الهوائية
--	---	--	--	---	---

### خطتي لممارسة التمارين الهوائية



كم ستكون مدة كل تمرين

الأيام والأوقات

ماذا سأفعل

## تمارين القوة

مارس تمارين القوة 3 مرات في الأسبوع لتقوية جسمك

 عند السفر، خصص وقتًا لاستخدام مركز اللياقة البدنية بالفندق	انضم إلى حصص تدريب القوة الذي يستخدم الأوزان أو الأربطة المرنة أو الأنابيب البلاستيكية	 رفع الأوزان الخفيفة في المنزل
---	--	--

### خطتي لتدريب القوة

كم ستكون مدة كل تمرين

الأيام والأوقات

ماذا سأفعل

## كيف يمكن لنظام الدعم أن يساعدك

- إن قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يتشاركون نفس الأهداف يجعل من السهل أن تكون نشطًا
- فكر في الانضمام إلى تمارين جماعية في صالة الألعاب الرياضية
- ابحث عن رفيق للمشي واعمل معًا للوصول إلى أهدافك
- بمجرد أن يصبح النشاط البدني جزءًا من روتينك، فسوف تتساءل كيف كنت تفعل بدونه

# “ PHYSICAL ACTIVITY BENEFITS AND DIABETES ”

Physical activity is considered an essential part of the treatment plan that contributes to controlling blood sugar levels within the target range for people with diabetes.

## WHY SHOULD I BE ACTIVE?

Strengthens your muscles

Helps regulating your blood glucose, cholesterol, and blood pressure levels

Helps insulin work better

Strengthens your bones and improves your joint flexibility

Protect your heart and improves your blood circulation

Relieves stress

## PHYSICAL ACTIVITIES RECOMMENDED FOR PEOPLE WITH DIABETES

Three different kinds of physical activities are recommended for optimal benefits



### EVERYDAY ACTIVITY

walking, using the stairs, moving around— throughout the day



### AEROBIC EXERCISE

such as brisk walking, swimming, or cycling



### STRENGTH TRAINING

such as lifting light weights

## EVERYDAY ACTIVITY

Helps you burn calories

Get up and move every 90 minutes if you sit for long periods of time

Take the stairs instead of the elevator

Walk around while you talk on the phone

Do housework

Play with the kids

Park at the far end of the shopping center lot

Other things I can do: \_\_\_\_\_

## AEROBICS EXERCISE

### 30 MIN 5 DAYS A WEEK

People with diabetes are recommended to aim for at least 30 minutes a day, at least 5 days a week (a total of at least 150 minutes each week)

Find an activity you enjoy, here are some ways to get aerobic exercise



Take a brisk walk every day



Join aerobics classes in the gym



Swim or do water aerobic exercises

Take a bicycle ride outdoors or use a stationary bicycle indoors

View some aerobics classes available online

### MY PLAN FOR AEROBIC EXERCISE

What I'll do

---

---

---

Which days and times

---

---

---

How long each session will be

---

---

---

## STRENGTH TRAINING

### DO YOUR STRENGTH ROUTINE 3 TIMES A WEEK TO STRENGTHEN YOUR BODY



Lift light weights at home

Join a strength training class that uses weights, elastic bands, or plastic tubes



When you travel, make time to use the hotel fitness center

### MY PLAN FOR STRENGTH TRAINING

What I'll do

---

---

---

Which days and times

---

---

---

How long each session will be

---

---

---

## HOW A SUPPORT SYSTEM CAN HELP

- Spending time with people sharing the same goals make it easier to be active
- Think about joining group exercises in the gym
- Find a walking buddy and work together to reach your goals
- Once physical activity is a part of your routine, you'll wonder how you did without it