



Joint Commission International
Quality Approval



Joint Commission International
Quality Approval



تمريبات
مفيدة
أثناء العمل

INTELLIGENT
EXERCISE
AT WORK



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

ص ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م. هاتف: ٤٢٦٧٨٨٦٦ - فاكس: ٤٢٦٧٨٨٥٥

For health enquiries: helpme@zulekhahospitals.com Website: www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC

P.O. Box: 48577, **DUBAI**, U.A.E. Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

For health enquiries: helpme@zulekhahospitals.com Website: www.zulekhahospital.com

أثناء التحدث بالهاتف: عندما تتحدث بالهاتف يمكنك تسخين (إحماء) منطقة الرقبة وعمل بعض التمرينات المحفزة التي ستريحك وتساعدك على متابعة العمل. هذا تمرين بسيط وسهل بحيث يمكنك القيام به خلال تحدثك بالهاتف. ارفع اليد التي لا تحمل الهاتف بها بشكل مستقيم إلى مستوى رأسك. ثم حرك يدك بشكل دائري وكأنك ترسم دائرة في الهواء.



TELE WORKOUT: When talking over the telephone, you can give your neck a quick warm up and a lovely, stimulating exercise. Simple and easy, this exercise can be easily completed while you are on the phone.

Lift your free hand right up to the ceiling and bring it down behind your head as far as you can. Swing your hand gently as if drawing circles.



راحة الأقدام: إمنح قدميك تمارينات مليئة بالبهجة حتى إن لم تكن في حفلة. يمكنك القيام بهذه التمارين حتى وإن كان رأسك مشغولاً بالقيام بالعديد من التفاصيل المهمة والدقيقة. ثبت عقب قدمك على الأرض وقم بتحريك قدميك الإثنتين مرة بإتجاه عقارب الساعة ومرة أخرى بعكس عقارب الساعة. وقم كذلك بثني أصابع قدمك للداخل والخارج. قم بهذا التمرين لعدة دقائق لتشعر قدميك بعد ذلك بالراحة.

FEET MAGIC: Even when there's no party, you can give your feet some delightful foot work. You could do this even as your head is working out some nitty, gritty details.

Gently rotate both your ankles clockwise and anti-clockwise. Alternately, fold and unfold your toes. Do this a few times to relax your feet.



أثناء توقف السير: هذا التمرين يمنحك شعوراً بالراحة والانتعاش كلما قمت به. لذا لا تضيع وقتك عندما تكون الإشارة حمراء. خذ نفساً عميقاً وإحسبه لبرهة في معدتك. ثم قم بالدعاء أثناء خروج نفسك (زفير) وبذلك لا تكون قد قمت بالتمرين فقط بل وقمت بالدعاء بالوقت ذاته، كل هذا في دقائق قليلة.

TRAFFIC STOPPER: This exercise is sure to make your heart and head feel light and fresh every time you do it. When your car halts at a traffic signal, don't waste time.

Take a deep breath and hold in your abdomen. Chant a familiar prayer as you exhale. This way, you've not just done an exercise but said a quick prayer too, all in a few minutes.





REACH OUT FOR THE STARS: If childhood was the last time you really stretched to reach out for something, then it's time that you try this often.

Lift your chin and gaze at the ceiling while raising both your arms over your head with clenched fists.

Bend your left arm and stretch across to open the fingers of your right arm as if to pluck some fruits really far up. While doing so, inhale and exhale. Alternate left arm and right arm.

حلق نحو النجوم: إن كانت مرحلة الطفولة هي آخر مرة حاولت أن تمد فيها جسمك للأعلى لتصل لشيء مرتفع فقد آن الأوان لتحاول ذلك مرة أخرى. ارفع ذقنك إلى الأعلى وركز نظرك في نقطة واحدة في سقف الغرفة. ثم ارفع كلتا يديك للأعلى قابضاً عليها بإحكام.

إثني ذراعك اليسرى للأسفل قليلاً ومد ذراعك اليمنى للأعلى أكثر كأنك تحاول الوصول لقطف حبة فاكهة في الأعلى. قم بالتنفس شهيقاً وزفيراً خلال هذا التمرين. وبادل بين يديك اليمنى واليسرى.



STRING A BOW: Draw your arms in front of you. Make sure that your shoulders are relaxed and elbows bent. Gently clench your fists to feel the muscles of your hands getting taught.

Now, slowly push your left hand forward and simultaneously bend right hand at the elbow and gradually draw it towards your body. Imagine yourself drawing a bowstring. Repeat using left hand to pull.



تمرين المجداف: مد يديك الإثنتين للأمام. تأكد من أن تجعل أكتافك مرخية وإثني الكوع إلى جهتك قليلاً. ضم قبضة يدك قليلاً لتشعر بأن العضلات مشدودة. الآن مد يدك اليسرى للأمام وإثني اليمد للخلف. ثم حركهما متخيلاً نفسك تقوم بالتجديف. وهكذا كرر التمرين عدة مرات.



SHOULDER CRUISE: Give your shoulders a cruise. Bend elbows and place your palms on the shoulders. Inhale deeply while drawing circles with your elbows going upwards. Gradually exhale and bring elbows downwards.

حركة الأكتاف: حاول أن تقوم بتحريك أكتافك الآن. إثني ذراعيك وضع راحة يدك على أكتافك. خذ نفساً عميقاً (شهيقاً) في حين تقوم بتحريك ذراعيك بشكل دائري للأعلى (وزفيراً) وأنت تخفض ذراعيك للأسفل.



LEG WORK: You have probably heard of sit-ups but have you tried leg-ups? They are even more invigorating.

Sit straight, straighten your right leg and extend it in front of you. Bend your leg back to the floor and repeat the same for your left leg.



عمل الأرجل: لا بد أنك سمعت عن لعبة الجلوس والنهوض. ولكن هل حاولت أن تقوم بلعبة رفع الأرجل؟ إنها مفيدة كما أنها ستنشيط الأرجل. اجلس مستقيماً وارفع إحدى رجليك بشكل مستقيم أمامك ودع الرجل الثانية منخفضة باتجاه الأرض. ثم قم بتبديل الأرجل وأعد التمرين.

تشغيل الأذرع: ضع قبضتي يديك الإثنتين بمحاذاة خصرك بحيث تكون ذراعيك مثنيتين. والآن قم بتحريك يد اليسرى للأعلى لتصل إلى محاذاة أذنك. ثم كرر العملية مع اليد اليمنى، عندها تكون اليد اليسرى بمحاذاة الخصر. إبدأ عمل هذا التمرين بسرعة منخفضة ثم قم بزيادة السرعة.



ARM WORK: Keep both clenched fists at your waist and fold arms at elbow. Gradually move left hand up with the fist reaching close to ear when moving up. The right hand must move up once the left hand is at waist. Move your arms alternately with an easy swinging motion and slowly increase the speed.



العنق: هل تعلم أن العنق هو في الواقع تمرين رائع؛ ولكن قم بهذا التمرين فقط عندما تكون في المنزل لتحظى بأجواء الخصوصية والراحة. أولاً خذ نفساً عميقاً، ثم إجعل ظهرك مقوساً قليلاً للخلف. ومد يديك على جانبيك بمستوى كتفك وإجعل راحة اليدين لجهة الأعلى. ثم برفق أخرج النفس (زفيراً) وحرك أكتافك في الوقت ذاته تقدم ذراعيك للأمام كأنك تريد أن تضم أحداً ما.

HUGS: Did you know that hugging is a lovely exercise? Try this out only in the comfort and privacy of your home.

Take a deep breath and slowly arch your back and extend your arms out on the sides with palms facing upwards. Gently exhale and round your shoulders as you bring your arms in front in a way to hug someone.



التشابك: ضع رجلك اليمنى فوق رجلك اليسرى. إنحني قليلاً للأمام وأدخل يدك اليمنى عند رجلك اليمنى ولتكن يدك مستقيمة. يجب أن يكون مرفق يدك اليمنى بمحاذاة ركبته رجلك اليمنى. والآن ضع يدك اليسرى خلف ظهرك وحاول أن تمددها للخلف لأقصى درجة تستطيعها. خذ نفساً عميقاً وعد للأربعة ثم أترك نفسك. وكرر العملية مع اليد والرجل اليسرى.



THE TWIST: Cross right leg over left leg. Bend forward and place straightened right arm over inside of right leg. Your right elbow should touch the right knee. Stretch your left arm across your back till as far as it goes. Take a deep breath and count till four. Repeat with the other side.



While doing these exercises, it is not necessary to hold one's breath. For each of these exercises, one may hold the position for 5 to 6 counts and then relax.

ليس من الضروري أن تحبس أنفاسك خلال عمل هذه التمارين. يمكنك أن تعد للخمسة أو للسته لأي تمرين ثم ترتاح قليلاً وتعيد التمرين مرة أخرى.



HEAD ROTATION: Slowly turn your head to the right. Hold your head in that position for a few minutes or till you begin to feel the strain. Gradually move your head back to the centre. Repeat for left side.



دوران الرأس: أدر رأسك برفق لجهة اليمين، و إبق على هذه الوضعية لعدة دقائق أو حتى تبدأ بالشعور بالإرهاق . ثم تدريجياً أعد رأسك للبداية وبعد ذلك أدر وجهك بنفس الطريقة لجهة اليسار.



HEAD TILT: In this exercise instead of moving your head in a sideward direction, move head at right angles to the neck.

Gently tilt your head over on one side. Hold your head in that position or for as long as you can. Slowly tilt back to erect pose. Repeat for the other side.

إمالة الرأس: في هذا التمرين تقوم بإمالة الرأس باتجاه الأكتاف يميناً ويساراً عوضاً عن إدارة رأسك بشكل جانبي. إبدأ بإمالة رأسك باتجاه أحد كتفك، ثم إبق على هذه الوضعية قليلاً ثم عد إلى وضعية البداية، ارتح قليلاً ثم كرر العملية للجهة المعاكسة.



In similar manner, another exercise that may also be done is by tilting one's head backward.

Tilt head backwards till you are gazing at the ceiling and hold for some time. Slowly tilt head back to normal position.



وفي تمرين مشابه للتمرين السابق، يمكنك إمالة الرأس إلى جهة الخلف. أرجع رأسك للخلف وانظر إلى نقطة معينة في الأعلى، إبقى على ذلك لقليل من الوقت ثم أعد رأسك إلى وضعيته الأولى.



مقدمة الرأس: إرفع إحدى يديك وضعها على مقدمة رأسك وقم بالضغط بعكس الإتجاه. حاول ألا تحرك رأسك بأي إتجاه آخر. وبهذا تضغط على مقدمة رأسك براحة يدك. والآن كرر العملية مع اليد الأخرى. ويمكن القيام بعمل هذا التمرين بطرق أخرى كما سيتم توضيحه بالأسفل.

FOREHEAD DROP: Bring palm upward and press forehead against palm. Resist any movement of the forehead. This way your palm is pressed against forehead. Repeat the same with the other palm. A variation of this exercise may be done as shown below.



تمرين خاص بعضلات الرأس: إرفع يديك إلى محاذاة رأسك. قم بإمالة رأسك إلى جهة راحة اليد. ولكن قم بذلك بقليل من القوة ليكون هناك مقاومة ضد راحة اليد. ثم قم بتكرار ذات الحركة مع راحة اليد الأخرى.

ISOMETRIC EXERCISE: Bring palm to the side of the head. Tilt head with a little pressure to try and bring your ear towards shoulder but resist the same with palm. Repeat the same with other hand.



تقويس الذراع: إثنى ذراعك وأشبك يديك الإثنتين سوياً خلف رأسك. والآن حاول أن ترجع رأسك للخلف قليلاً. إثبت على وضعية المقاومة هذه لبعض الوقت، ثم عد إلى الوضعية الطبيعية. إسترح قليلاً ثم كرر التمرين مرة أخرى.



ELBOW ARCH: Fold your arms and lock fingers over the back of your head. Now, try to bring your head back. Resist any movement and hold for sometime. Move back to normal position and repeat exercise.



- Before starting with brisk walking, make sure that your body and your health is in the right state to exercise.
- Walking is an ideal exercise and walking at a brisk pace for an hour, thrice a week can stimulate and tone up your muscles wonderfully.
- While walking, keep your shoulders levelled and hold head high but make sure that your chin is not raised too high.
- If you have not walked in a long time, start at a slow pace and increase speed gradually.
- Walking is a terrific exercise to keep you fit and your spine well toned.

EXERCISE BIKE: This is a boon for the Indoorphiles, who are you chronically fond of staying at home. You can exercise at home the exercise bike!

- If you don't want to do anything as stressful as meeting people while exercising, then all you need is an exercise bike.
- Pedal away in the privacy of your bedroom to the soothing lyrics of your favorite music.
- Even if it's an exercise bike, you have to start off slowly.
- Gradually step-by-step, you can increase the pace of your cycling.
- Consult your physiotherapist and your doctor. Identity a baseline level. Gradually increase speed by 10 to 20% each day. Keep a workout logbook to monitor progress.
- When usage of Exercise bike grows on you, make sure that you don't push yourself to a point of exhaustion. Ensure that the place where you will be doing your exercise is well ventilated.

BELLY BREATHING:

- Sit comfortably.
- Keep your hand just a little above your abdomen on the sides and breathe in. Inhale deeply and count till 3 in your mind. Exhale slowly through pursed lips making a soft blowing sound.
- Press your hands to push your abdomen inward and upward as you breathe out.
- You can do this exercise for 10 counts gradually increasing to 20 counts.



- قبل أن تبدأ بتمرين المشي السريع تأكد من أن جسمك وصحتك ملائمتين تماماً للبدأ بالتمرين.
- إن رياضة المشي تعد تمرين مثالي للغاية. كما أن المشي بخطوات سريعة لمدة ساعة كاملة ثلاث مرات أسبوعياً من الجدير أن ينشط العضلات ويعمل على تناسقها بشكل رائع للغاية.
- عندما تقوم بتمرين المشي تأكد من أن تحافظ على أكتافك مفرودة ورأسك مستقيماً للأمام. وارفَع نَقنك للأعلى قليلاً ولكن ليس كثيراً حتى لا تتعثر.
- إن كنت لم تمارس رياضة المشي منذ مدة طويلة فابدأ أولاً بخطوات قصيرة وبطيئة. ثم قم بزيادة سرعتك تدريجياً.
- إن رياضة المشي في الواقع رياضة رائعة ومن خلالها تحافظ على رشاقته وتبقي ظهرك في صحة جيدة على الدوام.



رياضة الدراجة:

- إذا كنت لا تود إزعاج نفسك بملاقة الآخرين أثناء ممارستك الرياضة بالخارج، فكل ما تحتاجه هو ممارسة رياضة الدراجة في المنزل.
- يمكنك أن تمارس هذه الرياضة بخصوصية في حجرتك الخاصة وأنت تستمتع إلى موسيقاك المفضلة.
- عليك أن تبدأ بسرعة بطيئة حتى وإن كانت مجرد رياضة دراجة.
- تدريجياً يمكنك أن تزيد من سرعة الدراجة خطوة خطوة.
- راجع طبيبك الخاص والطبيب المختص بالعلاج الطبيعي. وذلك لتحديد المستوى المناسب لك لتبدأ به. ثم يمكنك أن تزيد من السرعة كل يوم بمعدل ١٠٪ إلى ٢٠٪. وإجعل لنفسك كتباً تراقب فيه تطور مستواك يوماً بيوم.
- حتى وإن اعتدت على تمرين الدراجة لا تدع نفسك تصل إلى درجة الإرهاق الشديد. وإحرص على أن تكون التهوية في المكان الذي إختارته لممارسة الرياضة جيدة جداً.

تمرين المعدة

- إجلس بوضعية مريحة.
- ضع يدك إلى الجانب بحيث تكون فوق مستوى المعدة بقليل وخذ نفساً عميقاً للداخل (شهيقاً). عد للثلاث بداخلك ثم أترك نفسك ببطء زفيراً.
- إضغط بيدك على معدتك خلال تنفسك للداخل وللخارج.
- في البداية قم بتكرار هذا التمرين عشر مرات، ثم ضاعف تدريجياً المرات إلى عشرين.