

الأنشطة البدنية المُعدّلة الموصى بها

تمارين المرونة

لجميع باستخدام أشرطة المقاومة

- الجزء العلوي: تمارين تمديد الصدر، والكتفين، والعضلة ثلاثية الرؤوس
- الجزء السفلي: تمارين تمديد أوتار الركبة، الفخذ، وعضلة الساق
- الجسم بالكامل: وضعية الطفل، تمارين القطعة-البقرة، تمرين الكوبرا



تمارين المقاومة

لجميع باستخدام وزن الجسم*

- الجزء العلوي: تمارين الضغط الجزئي على الركبتين
- الجزء السفلي: تمرين الجسر للعضلة الألوية على السرير، المشي في نفس المكان، ورفع الساق أثناء الجلوس
- جذع الجسم: تمرين الجلوس والنهوض، تمارين اللادة، الانحناءات الجانبية
- اليوغا والبيلاتس**



لجميع باستخدام أشرطة المقاومة أو الأوزان الخفيفة

- الجزء العلوي: تمارين ثني الذراع، تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس، الرفع الجانبي/الأمامي، تمارين الضغط للصدر، التجديف أثناء الجلوس أو الانحناء، وسحب الشريط المطاطي باتجاهين متعاكسين
- الجزء السفلي: تمرين صدفة المحار، المشي الجانبي باستخدام الشريط المطاطي، ضغط الأرجل، الرفع الرومانية، تقوية أوتار الركبة، وتمديد الساق



*يمكن أيضًا القيام بها باستخدام شريط المقاومة أو الأوزان الحرة
**اليوغا والبيلاتس هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وتقوية العضلات

الألعاب والأنشطة البسيطة

لليافعين

- يمكن لمستخدمي الكراسي المتحركة ممارسة العديد من الأنشطة
- مثل: رمي الكرات، الألعاب الحركية في الساحات، والرياضات التي تستخدم المضرب

للبالغين

- ممكن ممارسة رياضات متنوعة من قبل مستخدمي الكراسي المتحركة
- يمكن أداء تمارين التقوية والأنشطة الوظيفية (مثل الجلوس والوقوف ومدّ الذراع إلى الأمام) أثناء الجلوس
- يمكن أيضًا استخدام الشرائط المطاطية للمقاومة



الأنشطة الهوائية

لليافعين

- السباحة والأنشطة الأرضية واليوغا وتمرينات التمدد



للبالغين

- المشي المدعوم بعضاً أو مشاية، استخدام الدراجة الثابتة، جهاز المشي البيضاوي، السباحة، أو التمارين الهوائية المائية



تذكر أن حتى فترات النشاط البدني القصيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً!