

الأنشطة البدنية المعدلة الموصى بها

تمارين المرونة

- للجميع 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 القطة-البقرة، تمارين الكوبرا



تمارين المقاومة للجسم وزن الجسم*

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



للجميع 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 متراكبين
- الجزء السفلي: تمارين صدفة المحار، المشي الجانبي باستخدام الشريط المطاطي، ضغط الأرجل، الرفعية الرومانية، تقوية أوتار الركبة، وتمديد الساق



*يمكن أيضًا القيام بها باستخدام شريط المقاومة أو الأوزان الخفيفة

**اليوغا والبالياتس هي تقنيات تدريبية لتحسين المرونة وتنمية العضلات

الألعاب والأنشطة البسيطة للأيفيين

- 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 ومد الذراع إلى الأمام) أثناء الجلوس
- يمكن أيضًا استخدام الشرائط المطاطية للمقاومة



الأنشطة الهوائية للأيفيين

- السباحة والأنشطة الأرضية واليوغا وتمارين التمدد



للبالغين

- المشي المدعوم بعصا 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!

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليس بدليلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي