



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation



ما يجب
فعله وتجنبه
أثناء التمارين



EXERCISE



اليوم العالمي
للعلاج الطبيعي
World PHYSIOTHERAPY Day



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

مستشفى الأحمدي
قسم العلاج الطبيعي

تحذير

في حالة الإصابة خلال التمارين الرياضية توقف
وقم بوضع كمادة من الثلج في أسرع وقت
ممكن.



التمرين هو عبارة عن حركة
جسدية تحفز أو تحافظ على
لياقة البدن وتحسن من
الصحة العامة.

١. لا تتمرّن إذا كنت غير
متيقّن عن كيفية أداء
التمرينات الرياضية، عليك
إيجاد مدرب رياضي.

٢. لا تتمرّن قبل القيام
بالإحماء.

٣. لا تبدأ التمرينات بمستوى
عالي أو تجنب زيادة
مستوى التمرينات بصورة
مفاجئة، حيث يجب أن
تكون بصورة تدريجية.
في حالة التوقف عن
التمرينات لسبب ما عليك
أن تخفض من مستوى
وحدة التمرينات عند
العودة إليها.

٤. لا تتمرّن إذا كانت البيئة غير مناسبة، على سبيل
المثال تجنب البيئة الحارة والرطوبة.

٥. لا تتمرّن بشكل روتيني، حاول دائماً أن تتنوع في
التمارين.

٦. عليك أن تتعرف على حدودك، مثال: عامل
السن أو كتلة الجسم ممكن أن يؤثر على أداء
التمرينات الرياضية.

٧. عليك اختيار الأدوات والأجهزة المناسبة، على
سبيل المثال الحذاء المناسب قد يجنبك
التعرض لإصابة خلال أداء التمرينات الرياضية.

٨. عليك بإتباع نظام غذائي مناسب لتزويد
الجسم بالطاقة اللازمة لأداء التمرينات
الرياضية، وخلال أداء هذه التمرينات سوف
تفقد الكثير من السوائل لذا عليك بشرب
السوائل لتعويضها وتجنب التعرض للجفاف.

٩. عليك أن تختار الملابس الرياضية المناسبة،
مثال: خلال الأجواء الباردة، اللبس المناسب
يجنبك التعرض لانخفاض حرارة الجسم بشكل
مفاجئ.

١٠. عليك القيام بتقوية العضلات والقيام
بتمرينات الاستطالة لتجنب التعرض لإصابات
مفاجئة.

