

# All About Physical Activity for People with Diabetes

## جميع المعلومات عن النشاط الرياضي للمصابين بمرض السكري

Toolkit No. 12

مجموعة المعلومات رقم 12

Even if you've never exercised before, you can find ways to add physical activity to your day. You'll experience benefits even if your activities aren't strenuous. **Once physical activity is a part of your routine, you'll wonder how you did without it.**

حتى ولو أنك لم تقم بالتمارين في السابق، يمكنك أن تجد الطرق التي تضيف الأنشطة الرياضية إلى أعمالك اليومية. إنك ستشعر بالفائدة حتى لو لم تكن أنشطتك شديدة. عندما تصبح الأنشطة الرياضية جزءاً من روتينك اليومي، فإنيك ستسأل كيف أنك لم تقم بها من قبل.

### If I haven't been very active lately, what should I do first?

إذا لم أكن نشطاً جداً في الآونة الأخيرة، ماذا يجب علي أن أفعل أولاً؟

Start with a checkup—your health care provider will check your heart, blood vessels, eyes, kidneys, feet, and nervous system. If the tests show signs of disease, your provider can recommend physical activities that will help you but won't make your condition worse.

إبدأ بفحص طبي – يقوم طبيبك العام بفحص قلبك، أو عينتك الدموية، العيون، الكليتين، القدمين، والجهاز العصبي. إذا ظهرت بوادر مرض نتيجة الفحص، يقوم طبيبك بالتوصية بالأنشطة الرياضية التي ستساعدك ولكنها لا تزيد من حالتك سوءاً.

### Why is physical activity important for people with diabetes?

لماذا تعتبر الأنشطة الرياضية هامة للأشخاص المصابين بمرض السكري؟

Here's what physical activity can do for you:

- It lowers your blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol.
- It lowers your risk for heart disease and stroke.
- It relieves stress.
- It helps insulin work better.
- It strengthens your heart, muscles, and bones.
- It improves your blood circulation and tones your muscles.
- It keeps your body and your joints flexible.

هذا ما يمكن أن تفعله لك الأنشطة الرياضية:

- إنها تخفض لك غلوكوز الدم (السكر)، ضغط الدم، والكوليسترول.
- إنها تخفض لك الإصابة بمرض القلب والسكتة الدماغية.
- إنها تزيل الضغط النفسي.
- تساعد الإنسولين على العمل بشكل أفضل.
- إنها تقوي قلبك، العضلات والعظام.
- إنها تحسن دورتك الدموية وتشد عضلاتك.
- تحافظ على مرونة جسمك ومفاصلك.



Find an activity you enjoy, such as a dance aerobics class.

أوجد نوعاً من النشاط الذي تستمتع به مثل الرقص، أو دروس الإيروبيك (الرياضة الإكسجينية)

## Being active throughout the day

Being active helps burns calories. Place a check mark next to the things you'd like to try:

- Walk instead of drive whenever possible.
- Take the stairs instead of the elevator.
- Walk around while I talk on the phone.
- Work in the garden, rake leaves, or wash the car.
- Play with the kids.
- Carry things upstairs in two trips instead of one.
- Park at the far end of the shopping center lot and walk to the store.
- Others things I can do: \_\_\_\_\_

## نشاطك المستمر طيلة اليوم

يساعد النشاط على حرق السُّعرات الحرارية. ضع إشارة على الأشياء التي تحب أن تجربها:

- المشي بدلاً عن قيادة السيارة كلما أمكن ذلك.
- إستعمال السلم بدلاً عن المصعد الكهربائي
- التمشي أثناء التكلم على الهاتف

For more information about making physical activity a part of your routine, ask your health care team for a copy of Toolkit No. 14: *Learning How to Change Habits*.

للمزيد من المعلومات حول جعل النشاط الرياضي جزءاً من عملك الروتيني، إطلب من فريق رعايتك الصحية نسخة مجموعة المعلومات رقم 14. *التعلم عن كيفية تغيير العادات*.

## What kinds of physical activity are best?

A comprehensive physical activity routine includes four kinds of activities:

- being active throughout the day
- aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, or dancing
- strength training, such as lifting light weights
- flexibility exercises, such as stretching

## ما هو أفضل أنواع الأنشطة الرياضية؟

يتضمن الروتين الرياضي الشامل أربعة أنواع من الأنشطة:

- النشاط المستمر طيلة اليوم
- تمارينات الإيروبيك، مثل المشي السريع، السباحة أو الرقص
- تمارينات القوة، مثل رفع الأثقال الخفيفة
- تمارين المرونة، مثل تليين/ تمديد الجسم

Here are some examples of aerobic exercise:

- Take a brisk walk every day.
- Go dancing or take a dance aerobics class.
- Swim or do water aerobic exercises.
- Take a bicycle ride outdoors or use a stationary bicycle indoors.

هذه هي بعض الأمثلة عن تمارينات الإيروبيك:

- إمش مشية سريعة كل يوم.
- إذهب إلى الرقص أو إحضر درس رقص إيروبيك.
- إسبح أو قم بتمرينات الإيروبيك المائية.
- إركب دراجة في جولة خارجية أو إستعمل دراجة ثابتة وإستعملها في الداخل.

### My plan for aerobic exercise:

What I'll do: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

What I need to get ready: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Which days and times: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

How long each session will be: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

How I'll warm up and cool down for each session: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### خطتي لتمرينات الإيروبيك:

ماهي الأعمال التي سأقوم بها: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

الأعمال التي يجب علي تهيئتها: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

في أي يوم وأي وقت: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- العمل في حديقة البيت، إجمع ورق الشجر المتساقط، أو إغسل السيارة.
- اللعب مع الأولاد.
- حمل الأشياء إلى الدور العلوي بمرتين عوضاً عن مرة واحدة.
- إيقاف السيارة في نهاية موقف السيارات بمركز التسوق وإمش إلى المحلات التجارية.
- أشياء أخرى أستطيع القيام بها: \_\_\_\_\_

## Aerobic exercise

Aerobic exercise makes your heart and bones strong, relieves stress, helps your insulin work better, and improves blood circulation. In addition, it cuts your risk for heart disease by lowering your blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels. For most people, it's best to aim for a total of about 30 minutes a day, at least 5 days a week. If you haven't been very active recently, you can start out with 5 or 10 minutes a day and work up to more time each week. Or split up your activity for the day—try a brisk 10-minute walk after each meal. Your health care team can show you how to warm up and stretch before aerobic exercise and how to cool down afterward.

### تمرينات الإيروبيك

تجعل تمارينات الإيروبيك قلبك وعظامك قوية، تزيل الضغط النفسي، تساعد الإنسولين على العمل بشكل أفضل، وتحسن الدورة الدموية. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تقلل من خطر مرض القلب وذلك بخفض معدلات الغلوكوز في دمك، وضغط الدم، والكوليسترول. ولغالبية الناس، من الأفضل إستهداف ما مجموعه 30 دقيقة في اليوم، على الأقل خمسة مرات في الأسبوع. إذا لم تكن نشطاً في الأونة الأخيرة، يمكنك أن تبدأ بـ 5 أو 10 دقائق في اليوم وتزيد هذا الوقت بالتدريج كل أسبوع. أو إقسم نشاطك اليومي إلى نصفين – جرب المشي السريع لمدة 10 دقائق بعد كل وجبة. يستطيع فريق رعايتك الصحية أن يريك كيف تبدأ بالتدفئة وتلين الجسم قبل تمرين الإيروبيك وكيف تتوقف بالتدريج بعد ذلك.

How long each session will be: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

إن خطتي لتمارين القوة هي:

\_\_\_\_\_ ماهي الأعمال التي سأقوم بها:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ما هي الأشياء التي يجب علي تهيئتها:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ في أي يوم وأي وقت:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ كم ستكون مدة كل جلسة:

\_\_\_\_\_

## Flexibility exercises

Flexibility exercises, also called stretching, help keep your joints flexible and reduce your chances of injury during activities.

Gentle stretching for 5 to 10 minutes helps your body warm up and get ready for aerobic activities and cool down after your activity. Your health care team can provide information on how to stretch.

### تمارين الليونة

إن تمارين الليونة التي تدعى أيضاً تليين الجسم، تساعد بأن تكون مفاصلك لينة وتخفف من فرص إصابتك بأذى أثناء قيامك بالأنشطة. تليين الجسم اللطيف لمدة 5 إلى 10 دقائق تساعد جسمك على تدفئة والإستعداد لأنشطتك الإيروبيكية والتوقف التدريجي منها بعد إنتهاء نشاطك. يمكن لفريق رعايتك الصحية أن يقدم المعلومات عن كيفية تليين الجسم.

### My plan for flexibility exercises:

What I'll do: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

What I need to get ready: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ كم ستكون مدة كل جلسة:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ كيف سأقوم بتمارين التدفئة للجسم والتوقف التدريجي:

\_\_\_\_\_

## Strength training

Strength training helps build strong bones and muscles and makes everyday chores like carrying groceries easier for you. With more muscle, you burn more calories, even at rest. Do your strengthening routine several times a week. Here are some ways to do strength training:

- Lift light weights at home.
- Join a class to do strength training with weights, elastic bands, or plastic tubes.

### تمارين القوة

تساعد تمارين القوة على بناء عظام وعضلات قوية وتجعل الأعمال اليومية مثل حمل المشتريات من البقالة أسهل لك. مع المزيد من العضلات فأنت تحرق المزيد من السعرات الحرارية، حتى أثناء الراحة. إعمل تمارين القوة الروتينية عدة مرات في الأسبوع. وهذه بعض الطرق للقيام بتمارين القوة:

- إرفع أثقالاً خفيفة في البيت.
- إنضم إلى صف للتمرين على القوة بالأوزان، الرباط المطاطي أو الأنبوب البلاستيكي.

### My plan for strength training:

What I'll do: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

What I need to get ready: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Which days and times: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Which days and times: \_\_\_\_\_

How long each session will be: \_\_\_\_\_

**خطتي لأجل تمارين الليونة:**

\_\_\_\_\_ ماهي الأعمال التي سأقوم بها:

\_\_\_\_\_ ما هي الأشياء التي يجب علي تهيئتها:

\_\_\_\_\_ في أي يوم وأي وقت:

\_\_\_\_\_ كم ستكون مدة كل جلسة:

To learn more about how to get started with a physical activity routine, ask your health care team for a copy of Toolkit No. 13: *Getting Started with Physical Activity*.

للمزيد من التعلم عن كيفية البدء بروتين الأنشطة الرياضية، إطلب من فريق رعايتك الصحية نسخة من مجموعة المعلومات رقم 13: *بداية الأنشطة الرياضية*.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04