

EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE OVER 60



تمرين مناسب للأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 60 سنة

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Formal Arabic, September 2020

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

CHAIR SQUAT



- 1 **Start seated in the chair with your toes facing the front and your feet hip-width apart.**
- 2 **Push through your heels and rise into standing position.**
- 3 **Bend your knees and lower your hips to sit back down onto the chair.**
- 4 **Return to starting position and repeat 10 times.**

Extra Support – If you need support hold on to something steady like a table or arm supports on your chair.

Progress – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles).

قرصاء الكرسي

1. ابدأ بالجلوس على الكرسي مع توجيه أصابع قدميك للأمام مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الفخذ.
2. ادفع بالضغط على عقب القدم وارفع جسمك إلى وضع الوقوف
3. اثن ركبتيك واخفض فخذيك للجلوس على الكرسي
4. ارجع إلى وضع البداية وكرّر ذلك 10 مرات.

مساعدة - إذا كنت بحاجة إلى دعم، تمسك بشيء ثابت مثل طاولة أو سنادات الذراعين في الكرسي.

مستوى أصعب - إذا كنت ترغب في جعل الأمر أصعب بقليل، احمل أوزانًا خفيفة على يديك (مثل علب الحساء أو قناني المياه).

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

KNEE RAISES



- 1 **Stand straight, facing forward and toes pointing forward.**
- 2 **Lift your right knee towards your chest as high as you can then lower to the floor.**
- 3 **Lift your left knee towards your chest and lower back onto the floor.**
- 4 **Alternate 10 times on each knee.**

Extra Support – If you need added support you can hold on to a wall or the back of a chair.

Progress – Try increasing the number of times you lift your legs to two rounds of 10 each side.

رفع الركبتين

1. قف بشكل مستقيم، متجهاً للأمام وأصابع القدم مشيرة إلى الأمام.
2. ارفع ركبتك اليمنى باتجاه صدرك للأعلى بقدر الامكان ثم انزلها إلى الأرض.
3. ارفع ركبتك اليسرى باتجاه صدرك واخفض ظهرك نحو الأرض.
4. قم بذلك 10 مرات لكل ركبة.

مساعدة - إذا كنت بحاجة إلى دعم، تمسك بجدار أو بظهر الكرسي.

مستوى أصعب - حاول زيادة عدد المرات التي ترفع فيها رجليك إلى جولتين من 10 مرات لكل جانب.

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

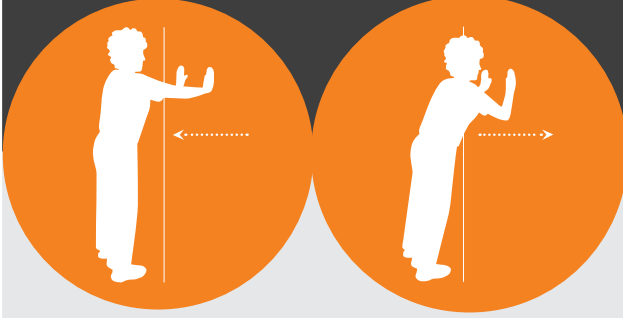
VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



WALL PUSH UPS



1 With your feet shoulder-width apart, stand about an arm's length away from a wall.

2 Place your palms on the wall at shoulder height and shoulder-width apart.

3 Breathe in as you bend your elbows and slowly move your chest toward the wall while keeping your feet on the ground (it is ok if your heels lift off the ground).

4 Breathe out and use your arms to push your body slowly back to your starting position, your arms returning to a straight position. Repeat 10 times.

Extra Support - Stand closer to the wall.

Progress - Increase the number of times you do the activity to two times 10.

رفع الركبتين

1. باعد بين قدميك بعرض الكتفين، وقف على مسافة ذراع تقريباً من الحائط.
2. ضع كفيك على الحائط بمستوى ارتفاع الكتفين مباعداً بينهما بعرض الكتفين.
3. تنفس مع ثني مرفقيك وتحريك صدرك ببطء نحو الحائط مع إبقاء قدميك على الأرض (لا بأس إذا ارتفع الكعبان عن الأرض).
4. اخرج زفيراً واستخدم ذراعيك لدفع جسمك ببطء إلى وضع البداية، مع عودة ذراعيك إلى الوضع المستقيم. كرّر ذلك 10 مرات.

مساعدة - اقترب أكثر من الحائط.

مستوى أصعب - قم بزيادة عدد مرات القيام بالنشاط إلى 10×2

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



SEATED LEG LIFTS



1 Sit up straight and tall on the edge of your seat, making sure you are stable and safe.

2 Stabilise your core by sitting up nice and tall. Holding on to the side of your chair, lift your right leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg.

3 Lift your left leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg. Repeat six times on each leg.

Extra support – Start with holding your leg up for 1 second before changing sides.

Progress – Increase the number of times you lift each leg to 10 and don't hold onto the chair for support.

تقوية العضلات ضغطاً باليدين على الحائط

1. اجلس مستقيماً بطولك على حافة المقعد، وتأكد من أنك مستقراً وآمناً.
2. اجعل جسمك مستقراً بالجلوس بشكل لطيف. تمسك بجانب الكرسي، ارفع رجلك اليمنى بحوالي 10 - 20 سم لمدة 3 ثوانٍ ثم انزلها ببطء.
3. ارفع رجلك اليسرى حوالي 10 - 20 سم لمدة 3 ثوانٍ ثم انزلها ببطء. كرّر ذلك 6 مرات لكل رجل.

مساعدة - ابدأ برفع رجلك للأعلى لمدة ثانية واحدة قبل تغيير الجوانب.

مستوى أصعب - قم بزيادة عدد المرات التي ترفع فيها كل رجل إلى 10 مرات ولا تمسك بالكرسي للحصول على الدعم.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



SIDE BENDS



- 1 Sit towards the end of your chair making sure you are safe.
 - 2 Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.
 - 3 Breathe out as you bend to the right and hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.
 - 4 Breathe out and bend to the left hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.
 - 5 Do five bends on each side.
- Tip** – Make sure you are not leaning forward always keep your spine straight and do not push your head forward with your fingertips.
- Progress** – Increase the number of bends on each side, in increments of two.

الإنحناءات الجانبية

1. اجلس على حافة المقعد وتأكد من سلامتك.
2. اجلس مستقيماً مع وضع أطراف أصابعك خلف أذنيك ومرفقيك متجهان للخارج.
3. اخرج زفيراً وأنت تتحني إلى اليمين واستمر لمدة ثانيتين. خذ شهيقاً وارجع إلى وضع البداية.
4. اخرج زفيراً مع الانحناء إلى اليسار لمدة 2 ثانية. خذ شهيقاً وارجع إلى وضع البداية.
5. قم بعمل 5 انحناءات على كل جانب.

نصيحة - تأكد من أنك لا تتحني للأمام، وحافظ دائماً على استقامة عمودك الفقري ولا تدفع رأسك للأمام بأطراف أصابعك.

مستوى أصعب - قم بزيادة عدد الانحناءات على كل جانب بزيادات قدرها مرتين.

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

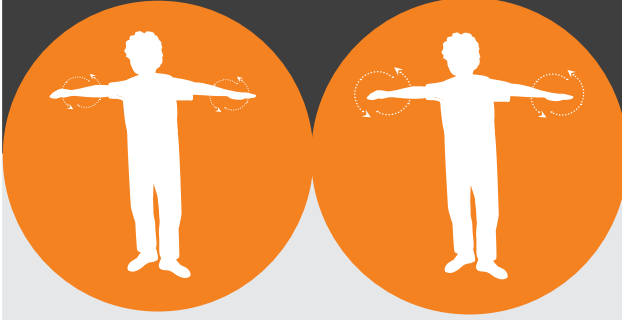
VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



ARM CIRCLES



- 1 Stand facing forward with your legs shoulder width apart and your arms out to the side and parallel to the floor.
- 2 Circle one arm forward in a circular motion, start with small circles then make them bigger.
- 3 Reverse the direction after 15 seconds.
- 4 Repeat for both arms.

Extra Support - Complete this exercise seated.

Progress - Complete both arms at once.

حركة الذراعين الدائرية

1. قف متجهاً للأمام مع مبادعة رجليك بعرض الكتفين وذراعيك ممتدين خارجاً إلى الجانبين في خط موازي للأرض.
2. جَرِّك ذراع واحد بشكل دائري للأمام. ابدأ بدوائر صغيرة ثم اجعلها أكبر.
3. اعكس الاتجاه بعد 15 ثانية.
4. كرِّر ذلك لكلا الذراعين.

مساعدة - قم بهذا التمرين وأنت جالس.

مستوى أصعب - قم بهذا التمرين لكلا الذراعين دفعة واحدة.

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

Disclaimer

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

إخلاء المسؤولية

إذا كنت تعاني من أي حالة مرضية حالية أو سابقة، يُرجى مراجعة طبيبك العمومي أو أخصائي طبي معتمد إذا كان بإمكانك المشاركة في التمارين. وإذا شعرت بتوعك أثناء القيام بالتمارين، فتوقف فورًا واطلب المشورة الطبية المتخصصة. قد تكون هناك مخاطر مرتبطة بالقيام بالتمارين الرياضية، وبالتالي فإنني أتعهد بالمشاركة على مسؤوليتي وأضمن أنني قادر جسديًا وعقليًا على القيام بهذه التمارين بأمان وليست لدي أية حالة طبية أو صحية سوف أو قد تؤثر علي أثناء أو نتيجة القيام بالتمارين. وبمشاركتي في هذه التمارين، أوافق على شروط الاستخدام وأبرئ ذمة المجلس من أية أضرار ومسؤولية عن الوفاة أو الإصابة الشخصية أو الخسارة أو الضرر الذي قد يلحق بالمتكاتب. التمارين عامة وليست مصممة للاحتياجات الفردية للمشاركين.

Acknowledgement

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

إقرار

يقر المجلس بأن شعب كولين (Kulin) هم الملاك التقليديون لهذه الأراضي والقنوات المائية الواقعة في نطاق البلدية. إننا نتقدم بأسمى آيات الاحترام لحكام الماضي والحاضر ومن بعدهم.

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

