

# EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE 18 – 60



تمرين مناسب للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 - 60 سنة

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Formal Arabic, September 2020

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**



**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**

# SQUATS



- 1 **Stand straight with your toes facing the front and your feet hip-width apart**
- 2 **Slowly bend your knees and lower your hips as though you're about to sit on an invisible chair**
- 3 **Straighten back up to the starting position and repeat 10 times.**

**Extra Support** – Sit your bottom down onto the chair before returning to standing position

**Progress** – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles) or add a jump at the end of the movement when you straighten.

## تمرين القرفصاء

1. قف بشكل مستقيم مع توجيه أصابع قدميك للأمام وباعد بين قدميك بمقدار عرض الفخذين.
2. اثن ركبتيك ببطء وانزل الفخذين كأنك على وشك الجلوس على كرسي افتراضي.
3. ارجع إلى وضعية البداية وكرّر ذلك 10 مرات.

مساعدة - اجلس على الكرسي قبل العودة إلى وضعية الوقوف

مستوى أصعب - إذا كنت ترغب في جعل الأمر أصعب بقليل، احمل أوزاناً خفيفة على يديك (مثل علب الحساء أو قناني المياه) أو اضع قفزة في نهاية الحركة عند الاستقامة.

THIS  
GIRL  
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE  
the  
GAME

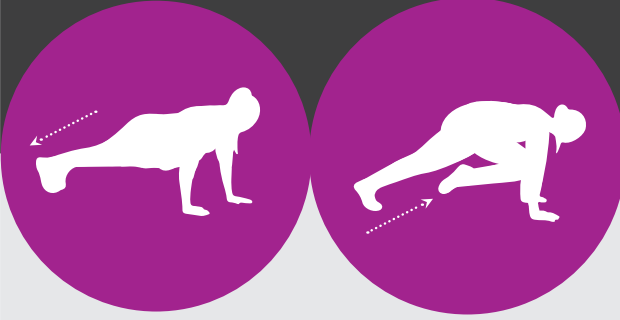
VICTORIA  
State  
Government

VicHealth

HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL



# MOUNTAIN CLIMBERS



- 1 Put both hands and knees on the floor
- 2 Extend your legs in a high plank position, where your knees are no longer touching the floor
- 3 Drive your right knee forward towards your right elbow while keeping your left leg straight
- 4 In one smooth motion, switch your legs. Driving your left knee forward and right leg back

- 5 Continue by doing 10 on each side or for 30 seconds.

**Extra Support** – If you have trouble doing floor exercises, try doing the same movement while holding onto your kitchen bench.

**Progress** – If you would like to make it a little harder for yourself, try to go a little faster or attempt 2 rounds.

## تسلق الجبال

1. ضع كلتا يديك وركبتيك على الأرض.
2. افرد رجليك في وضع عالي مستقيم، بحيث لا تلامس ركبتيك الأرض.
3. حرك ركبتيك اليمنى للأمام نحو مرفقك مع إبقاء رجلك اليسرى مستقيمة.
4. في حركة واحدة وسلسلة، بدّل رجليك. ادفع بركبتيك اليسرى للأمام والرجل اليمنى للخلف.
5. كرّر ذلك 10 مرات لكل جانب أو لمدة 30 ثانية.

مساعدة - إذا كنت تواجه مشكلة في أداء التمارين على الأرض، حاول القيام بنفس الحركة وأنت ممسكاً بكرة المطبخ.

مستوى أصعب - إذا كنت ترغب في جعل الأمر أصعب بقليل، حاول أن تسرع قليلاً أو جرب القيام بجولتين.

THIS  
GIRL  
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE  
the  
GAME

VICTORIA  
State  
Government



HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL

VicHealth

# PUSH UP



- 1 **Begin on your hands and knees and looking down towards the floor**
- 2 **Place your hands on the ground underneath your shoulders. Your knees should be at a comfortable distance apart and your torso in a straight plank position**
- 3 **Breathe in as you slowly lower your elbows to bring your chest toward the ground and pause for a second**
- 4 **Breathe out as you push up from the ground back to your starting position**

- 5 **Start by doing five push ups and then working your way up.**

**Extra Support** – If you have trouble with your knees and have trouble doing floor activities, try doing a wall push up - standing straight facing a wall, with palms on the wall and bringing your chest to the wall.

**Progress** – If the knee push ups become easy try lifting yourself on your toes, keeping your back straight like a plank and bringing your chest to the floor.

## رفع الجسم بالدفع باليدين ضغطاً على الأرض

1. ابدأ على يديك وركبتيك وانظر للأسفل نحو الأرض.
2. ضع يديك على الأرض تحت مستوى كتفيك. يجب أن تكون ركبتيك على مسافة مريحة وجذعك في وضع مستقيم.
3. خذ شهيقاً وأنت تخفض مرفقيك ببطء لجلب صدرك نحو الأرض وتوقف لمدة ثانية.
4. اخرج زفيراً وأنت تدفع ضغطاً بيديك على الأرض إلى وضع البداية.
5. ابدأ بالقيام بخمس دفعات ثم استمر في التمرن.

مساعدة - إذا كنت تعاني من مشكلة في ركبتيك وتواجه صعوبة في القيام بالأنشطة الأرضية، جرب تمرين الدفع على الحائط - وذلك بالوقوف بشكل مستقيم في مواجهة الحائط مع وضع كفيك على الحائط والإقتراب بصدرك من الحائط.

مستوى أصعب - إذا أصبح تمرين دفع الركبة سهلاً، حاول رفع نفسك على أصابع قدميك، وحافظ على ظهرك مستقيماً مثل اللوح الخشبي واخفض صدرك نحو الأرض.

THIS  
GIRL  
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE  
the  
GAME

VICTORIA  
State  
Government



HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL

VicHealth

# LUNGE



- 1 Stand straight, looking forward, toes pointing forward and back straight
  - 2 Step forward with one leg (about one leg distance), while keeping your back leg straight and looking forward
  - 3 Lift your back heel and lower your back knee towards the floor, until both knees are bent at approximately 90 degrees. Your front knee should not go over your front foot
  - 4 Once you have reached this position, drive your weight upwards back to starting position, keep the heel of your back leg lifted and repeat
  - 5 Try to keep your weight in the heel of your front foot
  - 6 Do 10 repetitions on each leg.
- Extra Support** – If you need extra support hold on to something steady like a wall or a chair and only go low enough that is comfortable for you.
- Progress** - Try adding a light weight in each hand (soup can or water bottle).

## تمرين الاندفاع العضلي

- 1 قف بشكل مستقيم، متجهاً إلى الأمام وأصابع القدمين تشير إلى الأمام وإلى الخلف بشكل مستقيم.
- 2 اخطو للأمام برجل واحدة (بمسافة خطوة واحدة تقريباً)، مع الحفاظ على استقامة رجليك الخلفية وأنت متجهاً إلى الأمام.
- 3 ارفع خلفية عقب القدم وانزل بخلفية ركبتيك نحو الأرض، حتى تنتهي الركبتان بحوالي 90 درجة. يجب أن لا تمر ركبتيك من الأمام فوق قدمك.
- 4 بمجرد وصولك إلى هذه الوضعية، ادفع بوزنك للأعلى إلى وضع البداية، وحافظ على خلفية عقب القدم مرفوعة، وركز ذلك.
- 5 حاول أن تركز وزنك على عقب قدمك الأمامي.
- 6 كرر ذلك 10 مرات في كل رجل.

مساعدة - إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، تمسك بشيء ثابت مثل حائط أو كرسي وانخفض حسبما يكون مريحاً لك.

مستوى أصعب - حاول حمل وزن خفيف في كل يد (علبة حساء أو قنينة ماء).

THIS  
GIRL  
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE  
the  
GAME

VICTORIA  
State  
Government

VicHealth

HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL



# SIT UP



- 1 Lie down on your back
- 2 Bend your knees and place your feet on the ground to make sure you are stable
- 3 Cross your hands across your chest
- 4 Curl your body up towards your knees
- 5 Slowly lower your body back on to the floor and repeat 10 times.

**Extra Support** – If you have trouble with floor exercise sit in a chair with your feet flat on the floor, keeping one hand behind your head and the other reaching towards the floor. Lean over to the side you're going to touch the floor. Return to your starting position and repeat on the opposite side.

**Progress** – Complete 2 rounds of this exercise.

## تمرين عضلات البطن

1. استلق على ظهرك
2. اثن ركبتيك ثم ضع قدميك على الأرض في وضع مستقر.
3. ضع يديك متصالبتين على صدرك
4. اثن جسمك نحو ركبتيك.
5. اخفض جسمك ببطء نحو الأرض وكرّر ذلك 10 مرات.

مساعدة - إذا كنت تواجه مشكلة في ممارسة التمارين على الأرض، اجلس على كرسي مع وضع قدميك على الأرض وابقاء إحدى يديك خلف رأسك والأخرى نحو الأرض. انحن إلى الجانب الذي ستلمس فيه الأرض. ارجع إلى وضع البداية وكرّر ذلك على الجانب الأخر.

مستوى أصعب - اكمل جولتين من هذا التمرين.

THIS  
GIRL  
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE  
the  
GAME

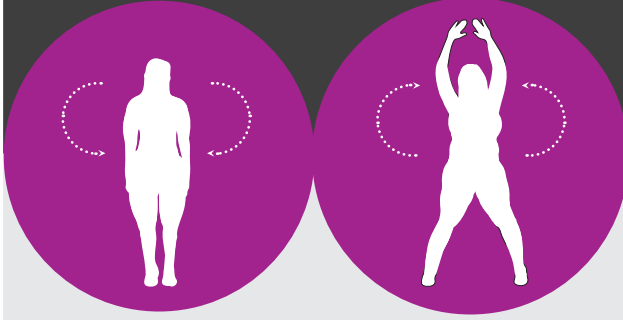
VICTORIA  
State  
Government

VicHealth

HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL



# STAR JUMP



- 1 **Face forward with your feet together and arms next to your body**
- 2 **Jump slightly up in the air and bringing your legs away from your body, and your hands up and above your head**
- 3 **Bring your arms and legs back to the starting position. Repeat 15 times.**

**Extra Support** – Slow down the exercise by stepping one leg out at a time, while holding on to a chair or wall for support.

**Progress** – Increase the intensity of the star jump by completing two rounds of 15.

## تمرين قفزة النجمة

1. اتجه للأمام مع ضمّ قدميك وذراعيك بجانب جسمك.
2. اقفز قليلاً في الهواء وبعاد بين رجليك، ويديك مرفوعتين للأعلى وفوق مستوى رأسك.
3. ارجع ذراعيك ورجليك إلى وضع البداية. كرّر ذلك 15 مرة.

مساعدة - قم بإبطاء التمرين عن طريق مبادعة رجل واحدة في كل مرة، وأنت ممسكاً بكرسي أو مستنداً إلى حائط للحصول على الدعم.

مستوى أصعب - قم بزيادة شدة تمرين قفزة النجمة بإكمال جولتين بحيث تشتمل كل جولة على 15 قفزة

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 نمة 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

Formal Arabic, September 2020

HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL



CHANGE  
the  
GAME

VICTORIA  
State  
Government

VicHealth