

POSTNATAL EXERCISES



تمارين ما بعد الولادة
ملحوظة: يرجى الحصول على موافقة الطبيب قبل العودة إلى التمارين

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

Formal Arabic, September 2020

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

WALKING



1 Start with small and gentle walks and slowly increase your walking time or distance

2 Break your walks up into small bouts throughout the day

3 Start with 10 minutes daily and aim to progress as your body is ready.

Note: please seek medical clearance prior to returning to exercise.

المشي

1. ابدأي بالمشي لفترات قصيرة وبليطف. قومي بزيادة وقت أو مسافة المشي
2. قسّمي فترات المشي إلى نوبات صغيرة على مدار اليوم
3. ابدأي بالمشي لمدة 10 دقائق يوميًا، مع زيادة هذه الوتيرة كلما أصبح جسمك جاهزًا.

يرجى ملاحظة ما يلي: تجنبي العودة إلى الجري حتى يوافق طبيبك أو الأخصائي الصحي على ذلك

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

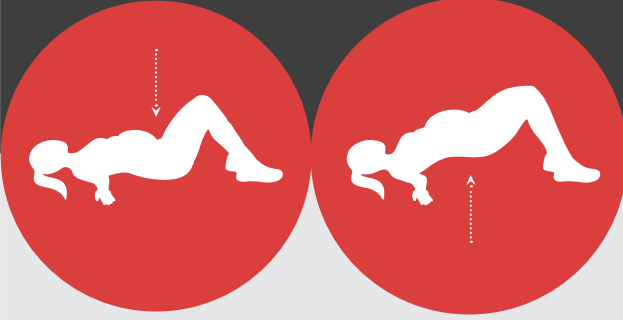
VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

PELVIC TILT



- 1 Lay on your back on the floor with your knees bent and feet on the floor in a comfortable position.
- 2 Allow back to arch. Allow back to flatten to the ground.
- 3 Engage pelvic floor

- 4 Repeat this movement for 10 repetitions.

Progress - Increase your repetitions, add another set of 10 as able.

Note: please seek medical clearance prior to returning to exercise.

تمرين إمالة الحوض

1. استلقي على ظهرك على الأرض مع ثني ركبتيك وقدميك على الأرض في وضع مريح
2. ارجعي إلى وضعية القوس
3. ارجعي إلى وضعية التسطيح على الأرض
4. استخدم قاع الحوض
4. كرري هذه الحركة 10 مرات

مستوى أصعب - قومي بزيادة التكرارات، أضيفي مجموعة 10 حركات أخرى بقدر الإمكان.

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

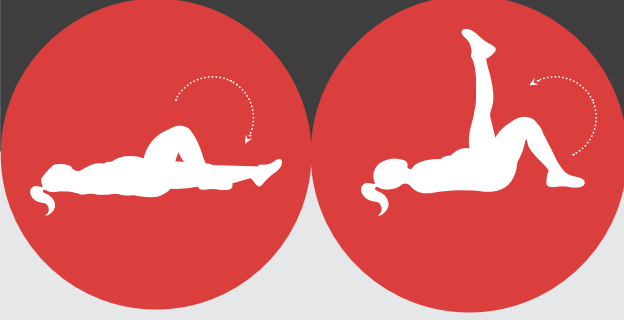
VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



SINGLE LEG LIFT



1 Lay on your back on the floor and have your knees bent and feet on the floor.

2 Bring one leg up and bend your knee towards your chest and return that leg to the starting position.

3 Repeat lift and lower for the other leg.

4 Complete five times per leg, 10 times total.

Progress - as you lift your leg to 90 degrees lengthen your leg out towards the roof, bring it back to 90 degrees then bring back to the floor.

Note: please seek medical clearance prior to returning to exercise.

رفع رجل واحدة

1. استلقي على ظهرك على الأرض مع ثني ركبتيك وقدميك على الأرض
2. ارفعي إحدى رجليك واثني ركبتيك باتجاه صدرك وارجعي رجليك المرفوعة إلى وضع البداية
3. كرري رفع وخفض الرجل الأخرى
4. أكمل التمرين بواقع 5 مرات لكل رجل بإجمالي 10 مرات لكلا الرجلين

مستوى أصعب - عندما ترفعين رجليك إلى 90 درجة، قومي بمد رجليك للخارج، ارجعيها إلى مستوى 90 درجة ثم أعيديها إلى الأرض

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

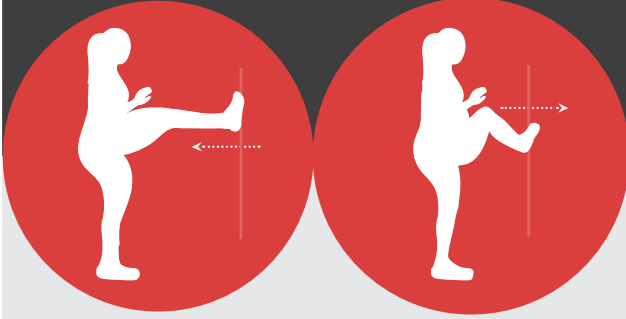
VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



STANDING SINGLE LEG WALL PRESS



- 1 Stand parallel to a wall and bring the leg closest to the wall up to 90 degrees (with the knee bent).
- 2 Press the foot of the straight standing leg into the floor.
- 3 Push the bent leg into the wall.
- 4 Hold this position for three seconds and bring the leg down to rest.

- 5 Repeat five times per each leg.

Note: You will feel the muscle in the standing leg working to stabilise the pelvis

Progress - increase your reps as able, aim to complete 10 reps per each leg.

Note: please seek medical clearance prior to returning to exercise.

الضغط على الحائط برجل واحدة

1. قفي بشكل موازي للحائط واجعلي رجلك قريبة من الحائط حتى 90 درجة (مع ثني الركبة)
2. اضغطي بقدم الرجل الواقفة المستقيمة على الأرض
3. ادفعي بالرجل المثنية على الحائط
4. حافظي على هذه الوضعية لمدة 3 ثوان ثم انزلي الرجل المرفوعة للراحة.
5. كرري ذلك 5 مرات لكل رجل

ملحوظة: ستشعرين بأن عضلات الرجل الواقفة تعمل لتحقيق استقرار الحوض

مستوى أصعب - قومي بزيادة عدد المرات بقدر الإمكان، وحاولي إكمال 10 مرات لكل رجل

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

WALL PUSH UP



- 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 towards 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 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 ten.
 - Note: please seek medical clearance prior to returning to exercise.

الضغط على الحائط برجل واحدة

1. باعدي بين قدميك بعرض الكتفين، وقفي على مسافة ذراع تقريباً من الحائط.
2. ضعي كفيك على الحائط بمستوى ارتفاع الكتفين وبعدي بينهما بعرض الكتفين.
3. تنفسي مع ثني مرفقيك وتحريك صدرك ببطء نحو الحائط مع إبقاء قدميك على الأرض (لا بأس إذا ارتفع الكعبان عن الأرض).
4. اخرجي زفيراً واستخدمي ذراعيك لدفع جسمك ببطء إلى وضع البداية، مع عودة ذراعيك إلى الوضع المستقيم. كرري ذلك 10 مرات.

مساعدة - اقتربي أكثر من الحائط.

مستوى أصعب - قومي بزيادة عدد مرات القيام بالنشاط إلى 2 x 10

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

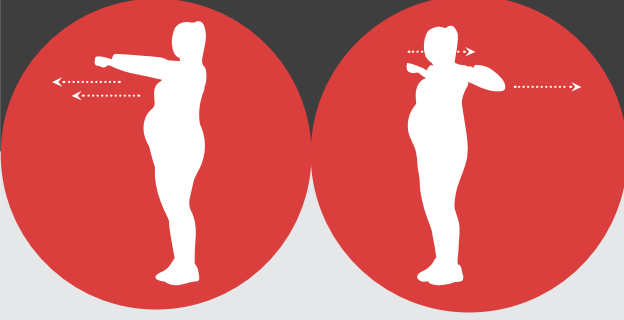
VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



SHOULDER SQUEEZE



- 1 Choose to either stand or sit up straight in a chair
- 2 Extend your arms straight in front of you with your palms facing down and fingers curved like you are holding a bar.
- 3 Pull your arms back, bending your elbows until they are behind your back. Squeeze your shoulder blades, hold for three seconds and release. Repeat 10 times.

Progress- Increase your repetitions to two times 10. For an extra challenge look at adding a resistance band to this exercise.

Note: extra beneficial for those who are breast feeding or experiencing upper back tightness

Note: please seek medical clearance prior to returning to exercise.

تقوية العضلات ضغطاً باليدين على الحائط

1. اجلسي منتصبه على كرسي.
2. مدي ذراعيك مباشرة أمامك مع توجيه كفك نحو الأسفل وتكون الأصابع مثنية كأنك ممسكة بقضيب.
3. اسحبي ذراعيك للخلف مع ثني مرفقك حتى يصبحا خلف ظهرك. اضغطي على لوح الكتف واستمري في ذلك لمدة 3 ثوان ثم ارخي. كرري ذلك 10 مرات.

مستوى أصعب - قومي بزيادة التكرارات إلى 2×10 . ولجعل الأمر أصعب قليلاً، حاولي استخدام شريط مقاومة مطاطي في هذا التمرين.

ملحوظة: هذا التمرين مفيد جداً للمرضعات أو من يعانين من شد في أعلى الظهر

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



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 بالملكات. 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

