

WHEELCHAIR WORKOUT



تمرين الكرسي المتحرك

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

Formal Arabic, September 2020

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

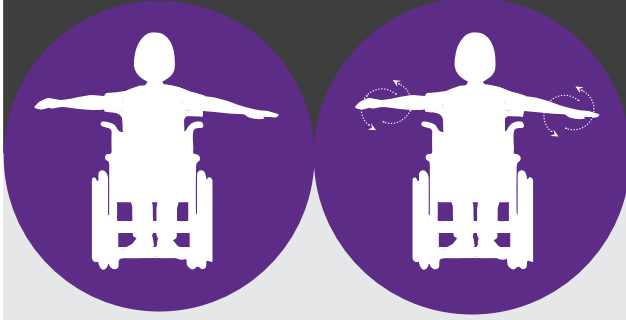


CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

ARM CIRCLES



- 1 **Position your arms out to the side of your body 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.**

Progress - Aim to complete both arms at once.

*Check your wheelchair is locked

حركة الذراعين الدائرية

1. ضع ذراعيك على جانب جسمك وفي خط موازي للأرض.
2. حرّك ذراع واحد بشكل دائري للأمام. ابدأ بدوائر صغيرة ثم اجعلها أكبر.
3. اعكس الاتجاه بعد 15 ثانية.
4. كرّر ذلك لكلا الذراعين.

تحقق من أن الكرسي المتحرك مُقفلًا.

مستوى أصعب - حاول القيام بالتمرين لكلا الذراعين في وقت واحد.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



THE BOXER



- 1 **Position your arms out to the side of your body 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.**

Progress - Aim to complete both arms at once.

**Check your wheelchair is locked*

تمرين قبضة الملاكم

1. اجلس على الكرسي، ثم اصنع قبضة بيدك وارفع مرفقك لأعلى في وضع الملاكمة.
2. قم بلكمة بيدك اليسرى للأعلى وفوق مستوى رأسك. ارجع يدك إلى وضعية الملاكمة.
3. قم بلكمة بيدك اليمنى للأعلى وفوق مستوى رأسك. ارجع يدك إلى وضعية الملاكمة.
4. كرر ذلك 6 مرات لكل يد.

تحقق من أن الكرسي المتحرك مقفلاً

مستوى أصعب - قم بزيادة عدد المرات بواقع مرتين أو احمل وزناً خفيفاً مثل العلب أو قناني الماء على كل يد.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



SIDE BEND



1 Sit comfortably in your chair.

2 Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.

3 As you breathe out 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.

*Check your wheelchair is locked

الإنحناء الجانبية

1. اجلس بشكل مريح على الكرسي.
2. اجلس مستقيماً مع وضع أطراف أصابعك خلف أذنيك ومرفقيك متجهين للخارج.
3. اخرج زفيراً وأثناء ذلك انحنى 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.

تحقق من أن الكرسي المتحرك مقفلاً.

نصيحة - تأكد من أنك لا تتحني للأمام، وحافظ دائماً على استقامة عمودك الفقري ولا تدفع برأسك للأمام بأطراف أصابعك.
مستوى أصعب - قم بزيادة عدد الانحناءات على كل جانب بواقع مرتين.

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



OVERHEAD STRETCH



- 1 Lift both hands over your head.
- 2 Lace your fingertips and face your palms towards the ceiling.
- 3 Push your hands backwards, don't over push to where it is not comfortable.

- 4 Hold for five seconds bring your hands back and repeat 10 times.

Tip: Do not over extend, only extend back to where you are comfortable and remember to breathe.

*Check your wheelchair is locked

شدُّ الذراعين فوق الرأس

1. ارفع كلتا يديك فوق مستوى رأسك.
2. اجعل أصابعك متشابكة مع بعضها ووجه كفك نحو السقف.
3. ادفع بيديك للخلف، لا تفرط في الدفع لدرجة أنك تشعر بعدم الارتياح.
4. استمر لمدة 5 ثواني، وارجع يديك إلى الوراء. كرر ذلك 10 مرات.

تحقق من أن الكرسي المتحرك مقفلاً.

نصيحة: لا تفرط في التمدد، فليكن ذلك فقط بمدى مريح بالنسبة لك، وتذكر أن تتنفس.

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



TRICEP PRESS



- 1 **Hold the arm rests of your chair beside you while in seated position.**
- 2 **Straighten your arms so that you lift your body a little off the chair, then lower yourself slowly. Repeat 10 times.**

Progress – Complete two rounds of this exercise.

**Check your wheelchair is locked*

تمرين الضغط على العضلة ثلاثية الرؤوس في مؤخرة العضد

1. امسك بسنادات الذراعين في الكرسي بجانبك وأنت في وضعية الجلوس.
2. افرد ذراعك بحيث ترفع جسمك قليلاً عن الكرسي، ثم اخفض جسمك للأسفل ببطء. كرر ذلك 10 مرات.

تحقق من أن الكرسي المتحرك مقفلاً.

مستوى أصعب - أكمل جولتين من هذا التمرين

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



SHOULDER PULLS



- 1 **Sit up straight in your 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 elbow until they are behind your back. Squeeze your shoulder blades, hold for three seconds. Repeat 10 times.**

Progress - Increase your repetitions to 2 times 10. For an extra challenge look at adding a resistance band to this exercise.

**Check your wheelchair is locked*

تمرين شد الكتف

1. اجلس منتصبًا على كرسيك.
2. مَد ذراعيك مباشرة أمامك مع توجيه كفيك نحو الأسفل وتكون الأصابع مثنبة كأنك ممسكًا بقضيب.
3. اسحب ذراعيك للخلف مع ثني مرفقك حتى يصبح خلف ظهرك. اضغط على لوح الكتف واستمر في ذلك لمدة 3 ثوانٍ. كرر ذلك 10 مرات.

تحقق من أن الكرسي المتحرك مقفلاً.

مستوى أصعب - قم بزيادة التكرارات إلى 2 x 10. ولجعل الأمر أصعب قليلاً، حاول استخدام شريط مقاومة مطاطي في هذا التمرين.

**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 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

