

اختبر قدراتك الجسدية



Test your Physical Abilities

Part I
Fitness Level

الجزء الأول
اللياقة البدنية

Prepared by
PT. Abeer AL-Tajalli
Public Awareness Committee

إعداد اختصاصي العلاج الطبيعي
عبير التجلي
لجنة التوعية الصحية

2015

كيف يمكنك قياس لياقتك البدنية؟



How to Measure
your Fitness Level?

1. **تمرين الضغط** خلال 60 ثانية (يقيس القوة العضلية والقدرة على التحمل)
1. **Push-ups Test** in 60 seconds (Measures muscle strength & endurance)

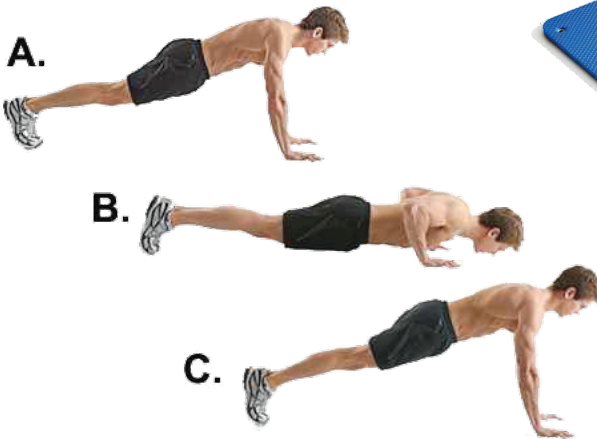
التمرين
The Exercise



ماذا تحتاج؟
What do you need?



ساعة إيقاف
Stopwatch



حصيرة رياضية
Sports Mat

التصنيف للنساء (ضغط خفيف) اعتماداً على المرحلة العمرية						
Rating for Women (Modified Pushups) Based on Age						
Age	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	العمر
Excellent	>48	>39	>34	>29	>19	ممتاز
Good	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19	جيد
Average	17-33	12-24	8-19	6-14	3-4	متوسط
Poor	6-16	4-11	3-7	2-5	1-2	ضعيف
Very Poor	<6	<4	<3	<2	<1	ضعيف جداً
Standards based on guidelines published by the American College of Sports Medicine-ACSM						

التصنيف للرجال (ضغط كامل) اعتماداً على المرحلة العمرية						
Rating for Men (Full Pushups) Based on Age						
Age	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	العمر
Excellent	>54	>44	>39	>34	>29	ممتاز
Good	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29	جيد
Average	35-44	24-34	20-29	15-24	10-19	متوسط
Poor	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9	ضعيف
Very Poor	<20	<15	<12	<8	<5	ضعيف جداً
Standards based on guidelines published by the American College of Sports Medicine-ACSM						

Result:

النتيجة:

2. **تمرين المعدة** خلال 60 ثانية (يقيس قوة عضلات المعدة والقدرة على التحمل)
2. The Crunch Test in 60 seconds (Measures abdominal strength & endurance)

التمرين
The Exercise



ماذا تحتاج؟
What do you need?



ساعة إيقاف
Stopwatch



حصيرة رياضية
Sports Mat

التصنيف للنساء اعتماداً على المرحلة العمرية				
Rating for Women Based on Age				
Age	<35 years	35-44 years	>45 years	العمر
Excellent	50	40	30	ممتاز
Good	40	25	15	جيد
Average	25	15	10	متوسط
Poor	10	6	4	ضعيف
Standards based on guidelines published by the American College of Sports Medicine-ACSM				

التصنيف للرجال اعتماداً على المرحلة العمرية				
Rating for Men Based on Age				
Age	<35 years	35-44 years	>45 years	العمر
Excellent	60	50	40	ممتاز
Good	45	40	25	جيد
Average	30	25	15	متوسط
Poor	15	10	5	ضعيف
Standards based on guidelines published by the American College of Sports Medicine-ACSM				

Result:

النتيجة:

3. اختبار الخطوات لمدة 3 دقائق (لقياس لياقة الأيروبيك)

يقيس هذا التمرين لياقة عمل وكفاءة القلب والرئتين اعتماداً على سرعة رجوع نبضات القلب للمعدل الطبيعي بعد التمرين. علماً بأن النبض الطبيعي للإنسان البالغ يتراوح ما بين 60-100 نبضة في الدقيقة.

3- The 3-Minute Step Test (Measures Aerobic Fitness)

This test measures your aerobic (cardiovascular) fitness level based on how quickly your heart rate returns to normal level after the exercise. The normal heart rate for adults ranges between 60 - 100 beats/minute.

التمرين The Exercise



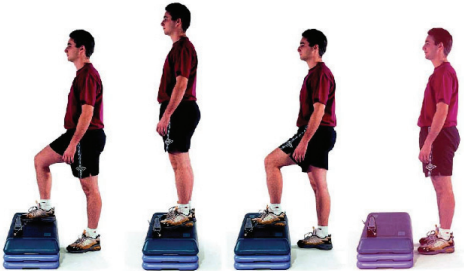
ماذا تحتاج؟ What do you need?



عتبة لا يزيد ارتفاعها عن 12 انشات أو 30 سم
A Step with no more than 12 inches height or 30 cm



جهاز قياس نبضات القلب وتركيز الأكسجين بالدم
Oximeter to measure Heart Rate & Oxygen level in Blood



ساعة إيقاف

التصنيف للنساء اعتماداً على المرحلة العمرية							
Rating for Women Based on Age							
Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+	العمر
Excellent	52-81	58-80	51-84	63-91	60-92	70-92	ممتاز
Good	85-93	85-92	89-96	95-101	97-103	96-101	جيد
Above Average	96-102	95-101	100-104	104-110	106-111	104-111	فوق المعدل الطبيعي
Average	104-110	104-110	107-112	113-118	115-120	116-121	طبيعي
Below Average	113-120	113-119	115-120	120-124	119-127	123-126	تحت المعدل الطبيعي
Poor	122-131	122-129	124-132	126-132	129-135	128-133	ضعيف
Very Poor	135-169	134-171	137-169	137-171	141-174	135-155	ضعيف جداً
Standards based on guidelines published by the American College of Sports Medicine-ACSM							

التصنيف للرجال اعتماداً على المرحلة العمرية							
Rating for Men Based on Age							
Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+	العمر
Excellent	50-76	51-76	49-76	56-82	60-77	59-81	ممتاز
Good	79-84	79-85	80-88	87-93	86-94	87-92	جيد
Above Average	88-93	88-94	92-98	95-101	97-100	94-102	فوق المعدل الطبيعي
Average	95-100	96-102	100-105	103-111	103-109	104-110	طبيعي
Below Average	102-107	104-110	108-113	113-119	111-117	114-118	تحت المعدل الطبيعي
Poor	111-119	114-121	116-124	121-126	119-128	121-126	ضعيف
Very Poor	124-157	126-161	130-163	131-159	131-154	130-151	ضعيف جداً
Standards based on guidelines published by the American College of Sports Medicine-ACSM							

Result:

النتيجة:

4. اختبار المشي مسافة ميل (لقياس لياقة الأيروبيك)

نصح بعدم القيام بهذا الاختبار إلا بعد التدريب على المشي بشكل روتيني لمدة 15-20 دقيقة في الأسبوع على الأقل، كما لا يفضل ممارسة المشي على جهاز المشي الكهربائي حتى لا يتم التلاعب بالنتائج الحقيقية. عند استعدادك لممارسة المشي، شغل ساعتك وابدأ المشي بأقصى سرعة ممكنة مع الحفاظ على خطوات ثابتة، حيث يمكنك الإسراع والإبطاء متى ما رغبت فالهدف من الاختبار هو إكمال الميل بأعلى سرعة ممكنة. قم بإيقاف ساعتك على أقرب ثانية عندما تصل إلى نهاية الميل (أي ما يساوي 1.6 كيلومتر). عند الانتهاء استمر بالمشي لدقائق معدودة لتهدأ، ويفضل القيام ببعض تمارين الاستطالة بعد الانتهاء من المشي.

(النتائج الخاصة بالمشي على حسب المرحلة العمرية للنساء والرجال كل على حدى مدرجة بالدقائق والثواني) وهي مستوحاة من معهد كوبر الرياضي والمجلس الأمريكي للتدريب ومصادر أخرى.

4- The Walking Test for One Mile (Measures Aerobic Fitness)

We suggest that DO NOT attempt this test until you are routinely walking 15 - 20 minutes several times per week. Do not perform this test on a treadmill as it will skew the results.

Warm up by walking slowly for 3 - 5 minutes. When you are ready to begin, start the stopwatch and walk as fast as you can while maintaining a steady pace. You can speed up and slow down as you wish as the goal is to complete the mile as quickly as possible. Stop you watch or check your time at the end of the mile (equals 1.6 kilometers) to the nearest second. When finished, keep walking for few minutes to cool down and follow up with few stretches.

(The results are according to age-adjusted standards for men and women listed in minutes & seconds). The information are collected from the Cooper Sports Institute, American Council of Exercise & other sources.



مسافة ميل (1.6 كم)
One Mile (1.6 km)



ساعة إيقاف
Stopwatch

ماذا تحتاج؟
What do you need?



أحذية للمشى
Walking Shoes

التصنيف للنساء اعتماداً على المرحلة العمرية

Rating for Women Based on Age

Age	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	العمر
Excellent	<13:12	<13:42	<14:12	<14:42	<15:06	<18:18	ممتاز
Good	13:12-14:04	13:42-14:36	14:12-15:06	14:42-15:36	15:06-16:18	18:18-20:00	جيد
Average	14:07-15:06	14:37-15:36	15:07-16:06	15:37-17:00	16:19-17:30	20:01-21:48	متوسط
Fair	15:07-16:30	15:37-17:00	16:07-17:30	17:01-18:06	17:31-19:12	21:49-24:06	معتدل
Poor	>16:30	>17:00	>17:30	>18:06	>19:12	>24:06	ضعيف

Standards based on guidelines published by the American College of Sports Medicine-ACSM

التصنيف للرجال اعتماداً على المرحلة العمرية

Rating for Men Based on Age

Age	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	العمر
Excellent	<11:54	<12:24	<12:54	<13:24	<14:06	<15:06	ممتاز
Good	11:54-13:00	12:24-13:30	12:54-14:00	13:24-14:24	14:06-15:12	15:06-15:48	جيد
Average	13:01-13:42	13:31-14:12	14:01-14:42	14:25-15:12	15:13-16:18	15:49-18:48	متوسط
Fair	13:43-14:30	14:13-15:00	14:43-15:30	15:13-16:30	16:19-17:18	18:49-20:18	معتدل
Poor	>14:30	>15:00	>15:30	>16:30	>17:18	>20:18	ضعيف

Standards based on guidelines published by the American College of Sports Medicine-ACSM

Result:

النتيجة:

ملاحظة:

تواصل مع طبيبك أو اختصاصي العلاج الطبيعي قبل اتخاذك لقرار مزاوله الرياضة بشكل يومي ومنتظم خاصة إذا كانت هي المرة الأولى لك أو كنت تعاني من مشكلة صحية أو أمراض مزمنة.

Note:

You should contact your doctor or physical therapist before deciding to start a new sport especially for the first time in your life or when you might suffer from health disorder or chronic diseases.

نصائح مفيدة



T
i
HELPFUL
S

خطوات لتحسين اللياقة البدنية



- ❖ اكتب أهدافك: لماذا تريد تحسين صحتك وأهدافك؟
- ❖ صحح قوامك: تصحيح القوام يساعد الجسم على العمل بكفاءة أفضل.
- ❖ ضع خطة تدريب: اعمل جدول زمني للقيام بالتمارين.
- ❖ كن ايجابياً: اكتب الصفات الايجابية التي تتصف بها.
- ❖ تصور وتخيل نجاحك: ارسم صورة ذهنية لنجاحك ولللنتائج الايجابية.
- ❖ الماء سر الحياة: اشرب كمية كافية من الماء فهو أفضل طارد للسموم.
- ❖ الرياضة صحة: قم بعمل تمارين التمدد والاستطالة قبل التدريب لتتجنب حدوث إصابة.
- ❖ الاستمرار ضروري: قم بالتمارين اليومية مع زيادة الوقت وشدة التمرين بانتظام.
- ❖ العقل السليم في الجسم السليم: تناول حصص كافية من الفواكه والخضراوات يومياً.
- ❖ الراحة ضرورية: اذهب للسريير مبكراً للنوم واحصل على كمية كافية من الراحة؟
- ❖ تنفس بعمق: خذ نفساً عميقاً وعد للعشرة لتحصل على الأوكسجين الكافي.
- ❖ غير وضعك: استبدل الجلوس بالوقوف، والوقوف بالمشي قدر الإمكان خلال اليوم.
- ❖ في النهاية: كافئ نفسك بعد كل انجاز تحققه!

Tips to Improve Physical Fitness

- ❖ Write your goals: why do you want to improve your health & fitness?
- ❖ Fix your posture: it helps your body to work more efficiently.
- ❖ Plan a workout: make a schedule time for your workout.
- ❖ Be positive: write down your positives.
- ❖ Visualize your success: picture your positive results and success.
- ❖ Water is a life secret: drink enough water as it the best detox.
- ❖ Sport = Health: stretch prior training to prevent injury.
- ❖ You must go on: exercise daily and increase intensity and time gradually.
- ❖ Good thinking = Good body: eat regular shares of fruits & vegetables daily.
- ❖ You should rest: go to bed earlier and get enough rest.
- ❖ Breathe deeply: take a deep breath and count to 10 to get enough oxygen.
- ❖ Change your position: stand instead of sit and walk instead of stand whenever possible through the day.
- ❖ At the end: reward yourself after each accomplishment!



10 نصائح للوقاية من حدوث إصابات

أثناء ممارسة التمارين

1- قم بعمل فحص روتيني للياقة البدنية: يستطيع اختصاصي العلاج الطبيعي معرفه حدودك وتقديم بعض الاقتراحات لممارسة التمارين.

2- قم بزيادة الوقت وشدة التمرين تدريجياً: إبدأ مع تمارين متوسطة الشدة لمدة 20 دقيقة 3 مرات في الأسبوع وقم بالزيادة تدريجياً.

3- قم بعمل تمارين الإحماء قبل البدء: تمارين الإحماء تتضمن المشي، الهرولة أو القيام بالأنشطة المنتظمة بمعدل طبيعي وبطيء.

4- لا تقم بممارسة التمارين وأنت جائع: تناول الطعام قبل التمارين بساعتين يساعد على إمدادك بالطاقة اللازمة.

5- قم بشرب الماء قبل ممارسة التمرين: حاول شرب كميته كافيه من الماء أي حوالي 16 اوز قبل التدريب بساعتين.

6- استمع الى جسمك: انتبه اذا أحسست بألم حاد، أو ضعف أو صداع أثناء ممارسه التمارين، فمحاولة إهمال الألم أثناء القيام بالتمارين يجعلك أكثر عرضه للإصابه بالألم مزمنه و شديدة.

7- خذ وقت كافي للراحة: من المهم اخذ فترة كافية للراحة ووقت كافي للنوم.

8- التدريب المتقطع: يساعد على التقليل من الإحساس بالملل أثناء التدريب، كما أنه يساعد على التدريب الكامل دون إجهاد مجموعة معينة من العضلات.

9- حاول ارتداء الملابس المناسبه للرياضة:

و ذلك يشمل معدات السلامة والحذاء واللباس المناسبين.

10- تذكر... يجب عليك السيطرة على النظام الغذائي الخاص بك.



10 Tips for Injury Prevention during Exercise

- 1 - Have a Routine Physical /Fitness Test: Your physical therapist can let you know what are your limits might be and suggest an appropriate amount of exercise for you.
- 2 - Gradually Increase Time and Intensity: Begin with moderate exercise of about 20 minutes, 3 times a week and gradually build upon this.
- 3 - Warm-up before Exercise: The warm up consists of walking, jogging or simply doing your regular activity at a snail's pace to prevent injuries.
- 4 - Don't Work out on an Empty Stomach: Eating about 2 hours before exercise can help fuel while exercising.
- 5 - Drink Before You Exercise: Try to drink 16 oz. of water in the two hours before your workout starts.
- 6 - Listen to Your Body: If you experience any sharp pain, weakness or light-headedness during exercise, pay attention. Pushing through acute pain is the fastest way to develop a severe or chronic injury.
- 7 - Take Time for Rest and Recovery: It is important to take some time-out and enough sleep to avoid over training syndrome.
- 8 - Cross Train: In addition to helping reduce workout boredom, cross-training allows you to get a full body workout without oversteering certain muscle groups.
- 9 - Dress Properly for your Sport: That includes appropriate safety equipment, proper footwear and clothing.
- 10 - Remember to control your diet.





أنواع وفوائد الأنشطة البدنية

ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام يساعد على تحسين الصحة ويحد من الأمراض حيث أن مزاوله التمارين بانتظام والبقاء نشطاً تجعلك انسان صحي، ومن أهم فوائد النشاط البدني:



- زيادة اللياقة والمرونة والتنسيق الحركي
- زيادة قوة العضلات وكثافة العظام
- تحسين التوازن
- تعزيز جهاز المناعة للجسم
- تحسين الصحة الذهنية والتركيز
- المحافظة على وزن مثالي
- تعديل نمط الحياة الروتينية

• يقلل من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض أو التحكم بها مثل: أمراض القلب والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم وسرطان الثدي والقولون وداء السكري (النوع الثاني) وخشونة المفاصل وهشاشة العظام.

أنواع الأنشطة البدنية	تمارين معتدلة الشدة تساهم في زيادة معدل ضربات القلب ومعدل التنفس	تمارين قوية الشدة تساعد على تقوية أداء القلب والرئة والعضلات
خلال وقت الفراغ	المشي السريع - ركوب الدراجة - السباحة - التزلج - التمارين الهوائية المائية	الركض - ركوب الدراجة - القفز على الحبل - السباحة السريعة - الرقص السريع
الرياضة	لعب الغولف - كرة البيسبول - كرة الريشة	لعبة التنس الأرضي - كرة الطائرة الشاطئية - كرة السلة - كرة القدم - الهوكي
الأنشطة المنزلية	البستنة - غسل السيارة - اللعب مع الأطفال - ركوب دراجة ثابتة - كنس أرضية المنزل - غسل الملابس - التسوق - طلاء المنزل	حمل الأغراض أثناء صعود الدرج - فتح وغلق الأبواب الثقيلة - اللعب في الحديقة مع الأطفال

ملاحظة هامة: ينصح بممارسة الأنشطة البدنية بشكل يومي لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة

لتحسين الصحة العامة

Types and Benefits of Physical Activity

Regular physical activity can improve health and help prevent or decrease many conditions and diseases. An important part of being healthy is exercising regularly and staying active.

Benefits of physical activity:

- Improving fitness, flexibility and coordination
- Increasing muscle power and bone density
- Improving balance
- Re-enforcing immune system
- Enhancing mental health and concentration
- Maintaining an optimal body weight
- Changing the routine of life style
- Controlling and lowering the risk of multiple disorders such as: heart diseases, strokes, high blood pressure, breast and colon cancers, type 2 diabetes, osteoarthritis and osteoporosis.



Types of Physical Activity	Moderate Activities Increase in Breathing Pattern and Heat Rate	Vigorous Activities Make Heart, Lungs and Muscles Work Harder
Leisure Activity	Walking, biking, swimming, aqua aerobics (in water)	Jogging, running, bicycling, jumping rope, fast swimming, fast dancing
Sports	Golfing, baseball, badminton	Tennis, beach volleyball, basketball, soccer, hockey
Home Activities	Gardening, waxing a car, playing with children, riding stationary bike, vacuuming, doing laundry, shopping, painting the house	Carrying heavy items up a flight of stairs, opening heavy doors, playing at the park with children

Important Notice: It is recommended to practice 3060- minutes of physical activity on daily basis to gain the basic health benefits

References

<http://my.clevelandclinic.org/health>

<http://www.fitness.gov/>

<http://www.topendsports.com/testing/balance>

[http://nihseniorhealth.gov/exerciseandphysicalactivityexercises
totry/balanceexercises](http://nihseniorhealth.gov/exerciseandphysicalactivityexercises
totry/balanceexercises)

ملاحظات

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

..... ■

Notes

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-