



مرض الربو
والعلاج بالنشاط
البدني والتمارين
.....



ASTHMA
AND EXERCISE
.....



How does exercise benefit people with asthma?

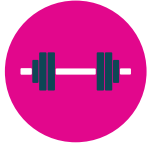
- Increase Aerobic fitness by Regular exercise.
- Control asthma and reduce the amount of medication required.
- decrease exercise-induced attack.



SWIMMING



WALKING



SOME SMALL DUMBBELLS

WHAT IS IMPORTANT WHEN PEOPLE WITH ASTHMA EXERCISE?

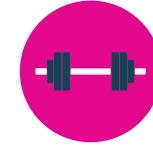
- Using pre-exercise medication, most people with asthma can participate in physical activity equally with people without asthma.
- Prolongation of a warm-up period.
- Start with low intensity.
- Gradually increase the intensity
- Unfit people should start with walking.
- Each session should last between 20 - 60 minutes, and is repeated 3-5 times/week.
- swimming is one of the best forms of exercise(except scuba diving).
- In severe asthma focus on strength training (e.g. lifting weights), flexibility training and light (aerobic) physical activity.

ما هي الاعتبارات الهامة التي يجب مراعاتها؟

- زد شدة ومدة التمارين تدريجياً.
- استخدم بخاثة الموسعة للشعب (Ventolin أو Salbutamol) قبل 10 دقيقة من بدء التمرين.
- قم بالإحماء لمدة طويلة (٢٠ دقيقة تقريباً)، وارفع كثافة الإحماء تدريجياً.
- قم بتحديد فواصل زمنية للاستراحة أثناء التدريبات.
- اختتم التدريب بالتبريد لمدة تتراوح بين ٥ إلى ١٥ دقيقة.
- قم بأداء التمارين بدرجة خفيفة إلى متوسطة.
- توقف عن التمرين فور شعورك بضيق في الصدر أو صعوبة بالتنفس.
- عند الرغبة في ممارسة التمارين المكثفة (عالية الشدة)، استشر طبيبك أولاً.

كيف تفيد التمارين الأشخاص المصابين بالربو؟

- تقليل عدد نوبات ضيق التنفس.
- الحد من ضيق التنفس.
- تحسين اللياقة البدنية.
- تحسين الحالة البدنية والنفسية.



بعض الأوزان الصغيرة



المشي



السباحة

Type of training	Intensity	Frequency (times/week)	Duration
Aerobic (cardio) training	Low	5 or more sessions	At least 30 minutes
Strength training	70% of 1 RM*	2 or more sessions	2-3 sets of 8-12 repetitions

المدة	التكرار (مرات/أسبوع)	الشدة	نوع التدريب
٣٠ دقيقة على الأقل	٥ جلسات أو أكثر	منخفضة - متوسطة الشدة	التدريب الهوائي (تنشيط القلب)
٢-٣ مجموعة بمعدل تكرار ٨-١٢ مرة	جلستان أو أكثر	٧٠% من 1 *RM	تدريب القوة (رفع الأوزان)

