

It-8 Pass:

Issa tista' wkoll tinkludi moviment tar-riglejn billi tistira l-irkobba 'il quddiem sa fejn hu komdu ghalik. Fl-aħħar iġbed il-pala u s-swaba ta' saqajk lej u mbagħad niżżilhom l-isfel 'il bogħod minnek

L'eżercizzju jista' jkun ta' gost speċjalment meta jsir fi grupp jew f'pixxina b'ilma shun.



Waqt eżercizzju fi grupp (fuq ix-xellug) u dak bil-gymball (fuq il-faċċata), l-ghajjnuna ta' persuna oħra tnaqqas xi riskju li wiehed jista' jwegġa



L-Eżercizzju t-Tajjeb għall-Kultadd!

Iċċaqqlaq għall-Aħjar

Informazzjoni miġbura minn Mr Alan Zammit, Physiotherapist
 Editor: Dr Mariella Borg Buontempo
 Koordinaturi tal-proġett Ms Mary Vella, ARAM President u
 Dr Marvic Sammut
 Disinn u fotografija ta' Mr Stefan Attard



Arthritis and Rheumatism
 Association Malta



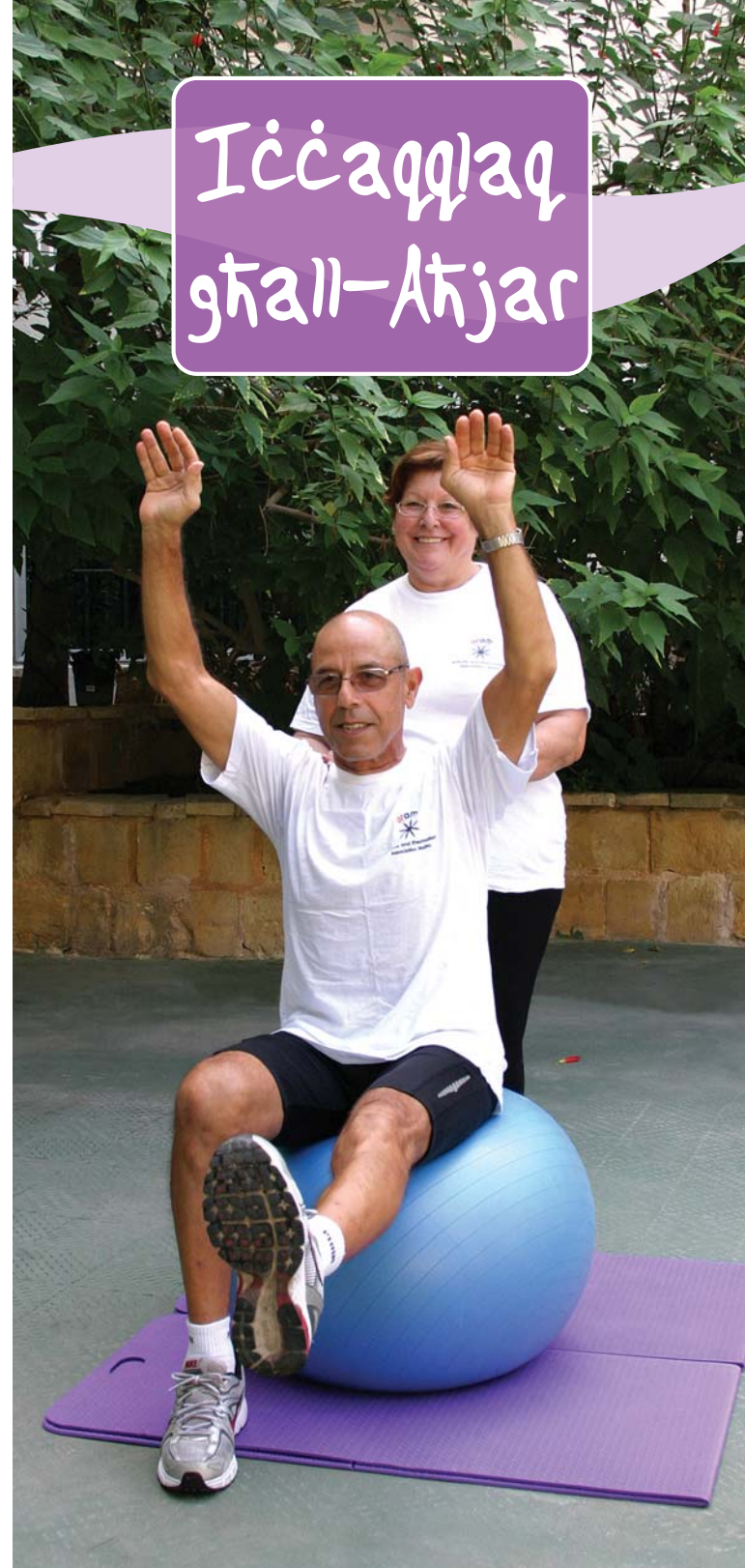
Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Sahha u Prevenzjoni tal-Mard
 5B, The Emporium, Triq C. De Brocktoff, Msida MSD 1421 Malta.
 Tel: 2326 6000, www.ehealth.gov.mt



Ministeru tas-Sahha, l-Anzjani
 u Kura fil-Komunita

SAHHEK
 għal qalbna

© 2012



Introduzzjoni

L-eżerċizzju jista' jghin biex inaqqas l-ugieġh u l-ebusija tal-ġogi u l-muskoli. Jghinek ukoll iżżid fis-saħħa u tkun tiflaħ aktar għall-ġurnata tax-xogħol.

L-eżerċizzju jista':

- Isahħaħ il-muskoli madwar il-ġogi
- Jghinek iżżomm is-saħħa tal-għadam
- Itik aktar enerġija għall-matul il-jum
- Jghinek torqod aħjar
- Ikollok aktar kontrol fuq il-piż tiegħek
- Ikollok aktar kunfidenza fik innifsek.

Dejjem kellem lit-tabib jew lill-fizjoterapista tiegħek dwar liema eżerċizzju huwa l-aktar addattat għalik u għall-kundizzjoni li tinsab fiha bħalissa.

L-eżerċizzju jista' jikkonsisti minn movimenti ħfief għall-ġogi u movimenti li jghinu l-qalb, il-pulmun u s-saħħa ġenerali tal-ġisem. Dan jinkludi l-mixi, l-ghawm u wkoll eżerċizzji ta' rilassament.

Ara li tkun qiegħed komdu, kemm jekk int bil-qiegħda jew bil-wieqfa. Jghin li jkollok ma xiex isserrah dahrek.

Dawn li ġejjin huma sensiela ta' eżerċizzji ta' ftit strapazz



L-1 Pass:

Iftaħ is-swaba kemm tiflaħ waqt li sserrah l-id fuq l-imħadda. Żomm l-id l-oħra taħt il-polz biex iżżomm l-id li qiegħed teżerċità soda



I1-2 Pass:

Ibda billi tiġbed it-truf tas-swaba lejn il-wiċċ tal-id



I1-3 Pass:

Bil-mod ħafna għamel ponn u fl-aħħar iġbed il-polz lej



I1-4 Pass:

Irrepeti l-eżerċizzju tal-id bid-dirghajn dritti u viċin ġembejk. Żomm il-muskoli tal-ghonq u tal-ispalla rilassati



I1-5 Pass:

Ibda' bl-eżerċizzju ta' qabel billi bil-mod tagħmel ponn u tilwi jdejk mill-minkeb



I1-6 Pass:

Tella' jdejk bil-mod lejn l-ispalla sa fejn thoss li hu komdu għalik



I1-7 Pass:

Erfa' dirghajk 'il fuq kemm tista' u fl-aħħar iftaħ is-swaba ta' jdejk.

Tista' iżżid il-livell ta' diffikultà tal-eżerċizzju billi toqgħod bil-qiegħda fuq *gymball*. Dan jghin biex tistimula il-muskoli tad-dahar. Tista' wkoll iżżomm *weights* ħfief f'idejk waqt li tagħmel l-eżerċizzju.