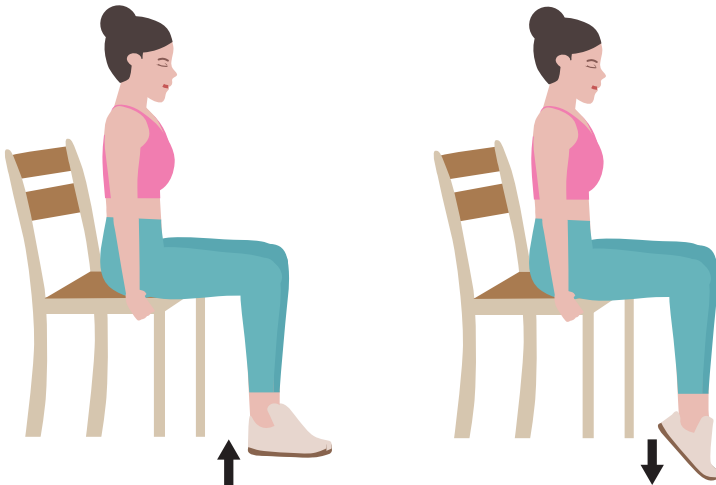


L-Eżercizzju

Jgħinek Tikkontrolla l-Glukożju fid-Demm

1

Movimenti tal-Għaksa minn Bilqiegħda



- Żomm saqajk ċatti mal-art.
- Għolli l-għarqub 'il fuq u 'l isfel waqt li żżomm il-ponot ta' saqajk mal-art.
- Irrepeti għal 30 sekonda.

2

Dawwar Qaddek minn Bilqiegħda



- a. Dur minn qaddek lejn naħa waħda, żomm il-pożizzjoni għal 5 sekondi u erġa' lura għall-pożizzjoni tal-bidu.
- b. Erġa' dur minn qaddek, imma lejn in-naħa l-oħra. Żomm il-pożizzjoni għal 5 sekondi u mur lura għall-pożizzjoni tal-bidu.
- ċ. Irrepeti għal 8 darbiet.

L-Eżercizzju

Itejjeb is-Sensittività għall-Insulina

3

**Għolli u nizzel saqajk
minn bilqiegħda**



- a. Għolli rkoppa waħda 'l fuq, nizzzilha, u għolli l-oħra u nizzzilha. Erga' għolli l-ewwel irkoppa u nizzzilha...u ibqa' sejjer hekk, qisek qed timxi fl-istess post.
- b. Irrepeti għal 30 sekonda.

4

Moviment bid-Dirgħajn minn Bilqiegħda



- Għolli dirgħajk mal-ġnubijiet tiegħek.
- Dawwar dirgħajk f'direzzjoni favur l-arloġġ mill-ispallejn. Irrepeti għal 10 darbiet.
- Dawwar dirgħajk f'direzzjoni kontra l-arloġġ mill-ispallejn. Irrepeti għal 10 darbiet.

L-Eżercizzju

Jagħti Spinta lil-Livelli tal-Energija

5

Estensjonijiet tal-Irkopptejn minn Bilqiegħda



- Għolli sieq waħda 'l quddiem bil-mod, filwaqt li żżomm irkopptok dritta kemm jista' jkun.
- Ipponta s-swaba' ta' sieqek lejn is-saqaf. Żomm il-pożizzjoni għal 3-5 sekondi.
- Niżżel sieqek bil-mod il-mod lura lejn il-pożizzjoni tal-bidu.
- Irrepeti għal 10 darbiet fuq kull rigel.

6

Tella' Dirgħajk minn Bilqiegħda



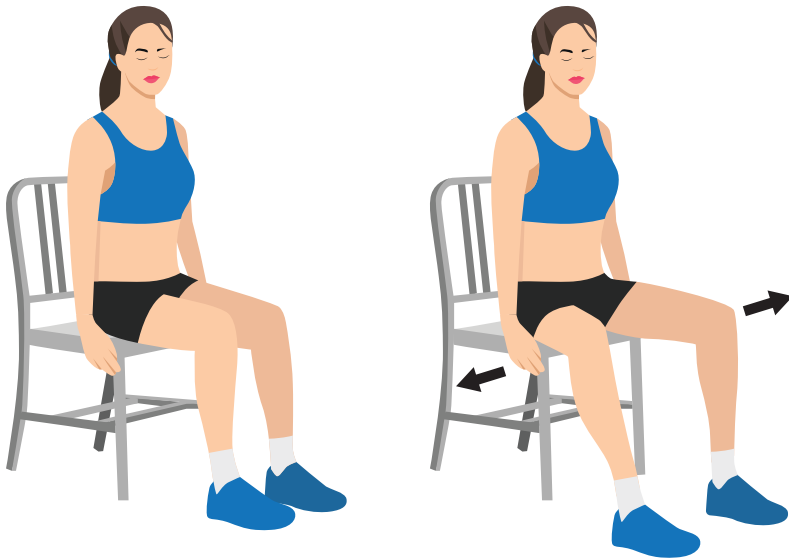
- Żomm il-minkbejn dritti, u għolli dirgħajk 'il fuq mill-ispallejn.
- Għolli u nizzel iż-żewġ dirgħajn bil-mod.
- Irrepeti għal 10 darbiet.

L-Ėżercizzju

Jappoġġja s-Saħħa tal-Qalb

7

Ĉaqliq tal-Ġenbejn minn Bilqiegħda

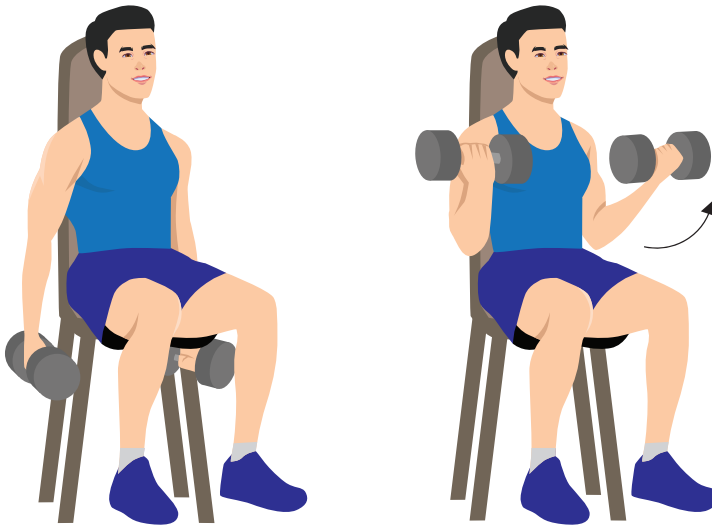


- Imbotta rkopptejk 'il bogħod minn xulxin, filwaqt li żżomm saqajk ċatti mal-art.
- Ressaq rkopptejk lura lejn il-pożizzjoni tal-bidu bil-mod il-mod.
- Irrepeti għal 10 darbiet.

8

Ħaddem il-Biceps b'Piż ta' 0.5kg minn Bilqiegħda

(Tista' tuża fliexken ta' 0.5L jew bottijiet tal-ikel bħala piż)



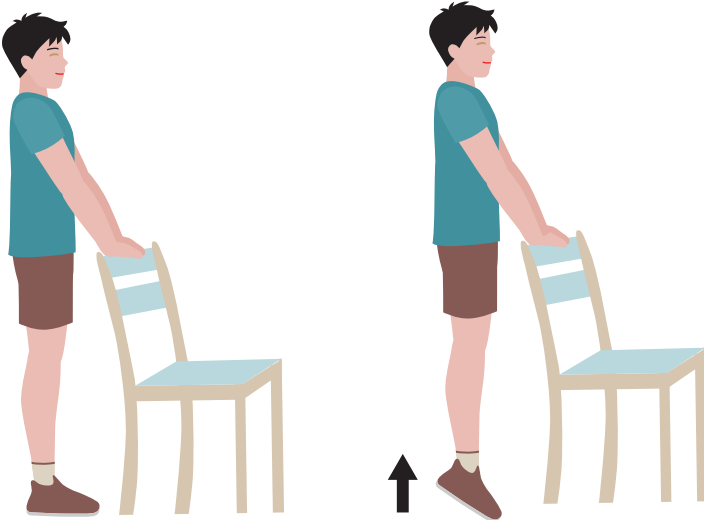
- Ħalli dirgħajk imdendlin fil-ġenb, bil-pala ta' jdejk tħares 'il quddiem.
- Ilwi minkbejk bil-mod il-mod biex tgħolli jdejk lejn spallejk, imbagħad erġa' niżżilhom 'l isfel.
- Irrepeti għal 10 darbiet b'kull diegħ.

L-Eżercizzju

Jikkontrolla l-Piż

9

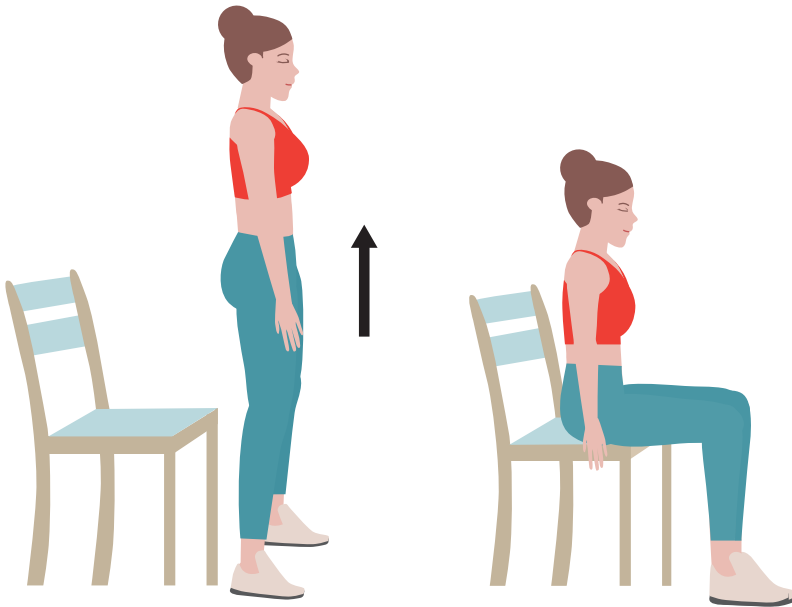
Ħaddem il-Pexxun Minn Bilwieqfa u Żomm ma' Wiċċ Stabbli



- Waqt li żżomm irkopptejk dritti, għolli l-għerieqeb bil-mod mill-art, biex toghla fuq is-swaba' ta' saqajk.
- Żomm din il-pożizzjoni għal 3 sekondi.
- Nizzel l-għerieqeb bil-mod mal-art.
- Irrepeti għal 10 darbiet.

10

Minn Bilqiegħda għal Bilwieqfa



- Ibda minn bilqiegħda; poġġi jdejk fuq kuxxtejk jew fuq il-ġnub tas-siġġu.
- Mil ftit 'il quddiem u żomm saqajk sodi mal-art biex tgħolli ġenbejk minn fuq is-siġġu sabiex tqum bilwieqfa.
- Qabel ma terġa' tpoġġi, aċċerta li tista' tħoss is-siġġu fuq in-naħa ta' wara ta' rkopptejk.
- Ilwi kemxejn irkopptejk biex timbotta ġenbejk lejn is-siġġu, u inżel bil-mod il-mod sakemm terġa' ssib ruġek bilqiegħda.
- Irrepeti għal 5 darbiet, strieh għal 15-il sekonda, imbagħad irrepeti sett ieħor.

L-Eżercizzju

Inaqqas l-Istress

11

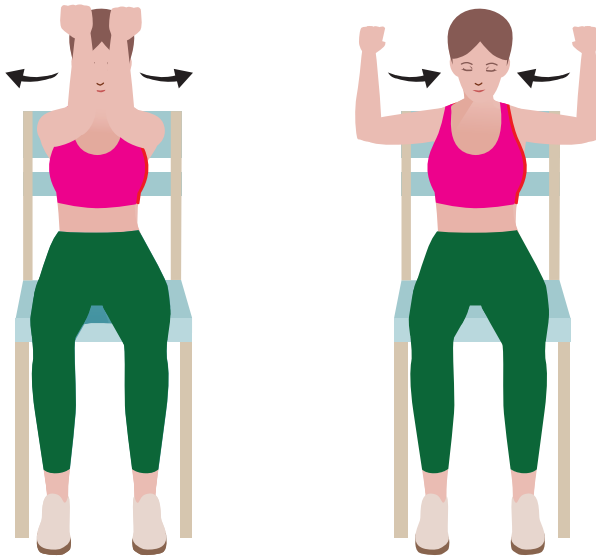
**Daqqiet ta' Sieq b'Lura Minn
Bilwieqfa Waqt li Żzomm ma'
Wiċċ Stabbli**



- Ilwi l-irkoppa l-leminija filwaqt li tressaq sieqek lura, u mbagħad erġa' niżżel sieqek mal-art.
- Irrepeti billi talterna bejn iż-żewġ riglejn.
- Irrepeti għal 10 darbiet fuq kull rigel.

12

Movimenti tal-Ispallejn minn Bilqiegħda



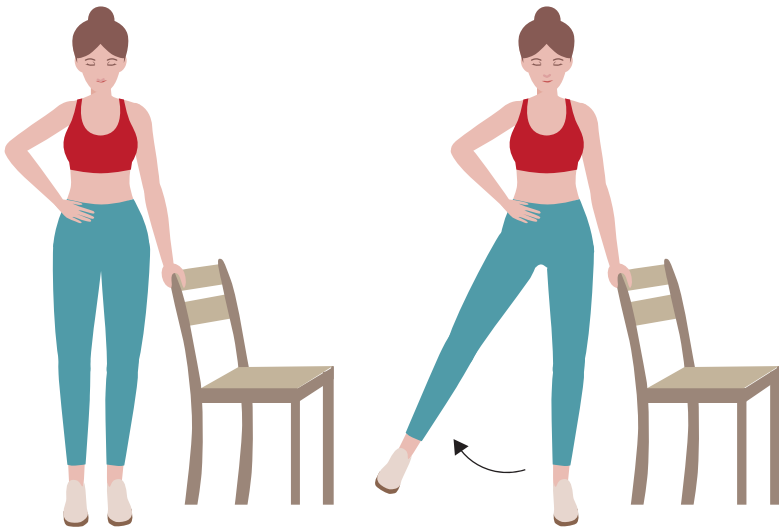
- Żomm dirgħajk intellgħin sal-livell tal-ispalla bil-minkbejn mgħawġin f'angolu ta' 90 grad.
- Ċaqlaq dirgħajk bil-mod il-mod 'il barra lejn il-ġenb, waqt li żżomm il-minkbejn milwijn sal-għoli tal-ispallejn.
- Erġa' lura għall-pożizzjoni tal-bidu.
- Irrepeti għal 10 darbiet.

L-Eżercizzju

Itejjeb il-Kwalità tal-Irqad

13

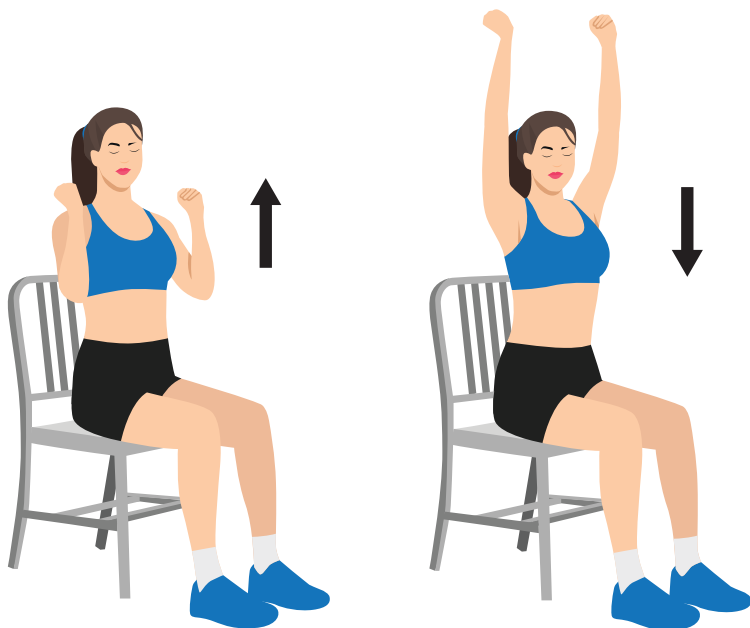
**Ċaqliq tal-Ġenbejn Minn Bilwieqfa u
Waqt li Żzomm ma' Wiċċ Stabbli**



- Żomm irkopptejk dritti bis-swaba' ta' saqajk ippuntati 'l quddiem.
- Oħroġ riġlek lejn il-ġenb waqt li żzommu dritt. Żomm il-pożizzjoni għal 3 sekondi, imbagħad niżżel sieqek lura bil-mod fil-pożizzjoni li bdejt biha.
- Irrepeti għal 10 darbiet b'kull riġel.

14

Għolli l-Ispallejn minn Bilqiegħda



- Għolli jdejg sal-livell tal-ispallejn bil-minkbejn milwijn u l-pali tal-idejn iħarsu 'l quddiem.
- Imbotta jdejg 'il fuq bħallikieku qed terfa' xi ħaġa fuq rasek, filwaqt li testendi dirgħajk kompletament.
- Niżżel idejk lura sal-livell tal-ispallejn bil-mod il-mod.
- Irrepeti għal 10 darbiet.

L-Eżercizzju

Iżommok b'Saħħtek

15

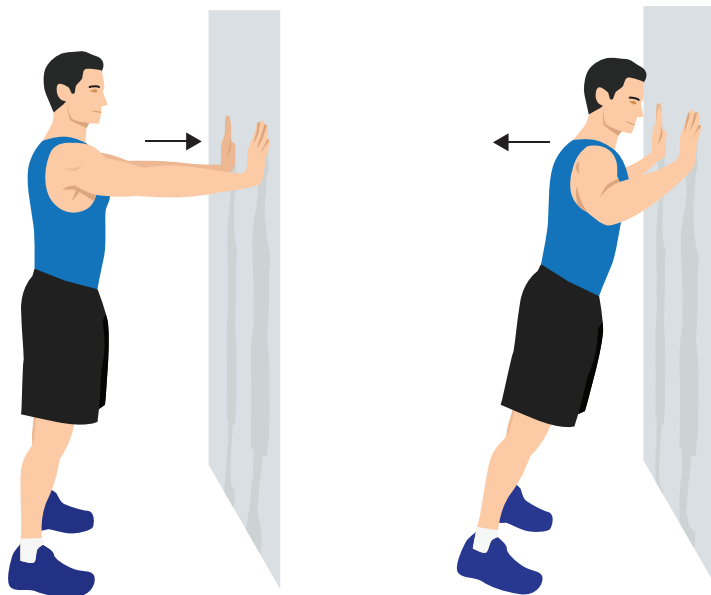
Estensjoni tal-Ġenbejn Minn Bilwieqfa u Waqt li Żzomm ma' Wiċċ Stabbli



- Żomm irkopptejk dritti u s-swaba' ta' saqajk ippuntati 'l quddiem.
- Mexxi riġel wieħed lura, filwaqt li żzommu dritt. Żomm il-pożizzjoni għal 3 sekondi, imbagħad mexxi riġlejk bil-mod lura għall-pożizzjoni li bdejt fiha.
- Irrepeti għal 10 darbiet b'kull riġel.

16

Imbotta mal-Ħajt minn Bilwieqfa



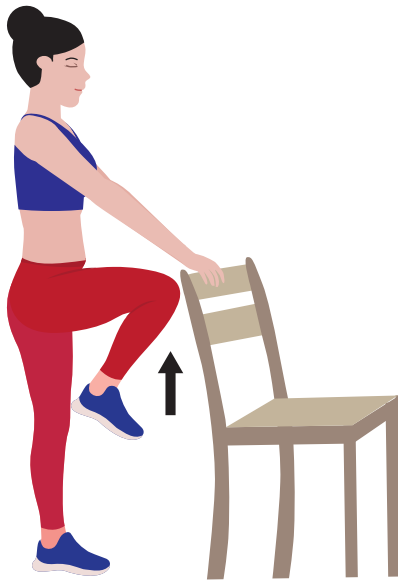
- Waqt li tħares lejn il-ħajt, poġġi jdejg mal-ħajt fil-livell tal-ispallejn, f'tit usa' mill-wisa' tal-ispallejn.
- Tbaxxa lejn il-ħajt f'moviment ikkontrollat.
- Żomm dahrek u ġenbejk dritti waqt li titbaxxa.
- Imbotta lilek innifsek lura bil-galbu u b'mod ikkontrollat.
- Irrepeti għal 10 darbiet.

L-Eżercizzju

Itejjeb il-Burdata

17

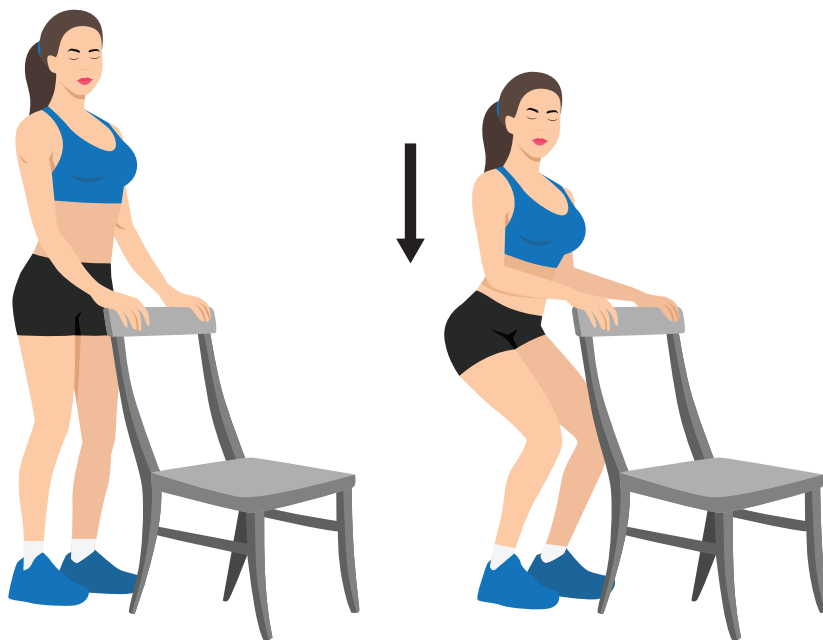
Imxi Fuq il-Post Minn Bilwieqfa u Waqt li Żzomm Ma' Wiċċ Stabbli



- Għolli rkoppa waħda sal-għoli tal-ġenbejn, imbagħad nizzzilha.
- Irrepeti fuq in-naħa l-oħra, waqt li talterna kontinwament.
- Irrepeti għal 30 sekonda.

18

Inżel Kokka Waqt li Żzomm Ma' Wiċċ Stabbli



- Oqgħod bilwieqfa b'saqajk miftuħin daqs l-ispallejn, sidrek 'il fuq u żomm ma' sigġu.
- Ilwi rkoopptejk bħallikieku se tpoġġi bilqiegħda.
- Niżżel lilek innifsek sakemm tibqa' tħossok komdu/komda, waqt li żzomm l-għerieqeb mal-art, imbagħad imbotta lilek innifsek 'il fuq biex terġa' lura bilwieqfa.
- Irrepeti għal 10 darbiet.