

EXERCISE CARDS

Index

1.Lower Limbs

2 Strength and Balance

3.Walking

إرشادات مفيدة

- لا تمارس التمارين إذا كنت متوَعكاً أو تشعر بدوخة أو بدوار أو بوجع غير عادي
- توقف عن التمارين إذا شعرت بدوخة أو بقصور في التنفس أو إذا شعرت بوجع زائد أو من نوع مختلف
- توقف عن التمارين إذا شعرت بعدم الأمان عند ممارستها
- استخدم مسنداً لليدين، كمنضدة المطبخ، لحين إرشادك بخلاف ذلك

Handy Hints

- Do not exercise if you feel unwell, dizzy, light headed, or have an unusual pain
- Stop exercising if you feel dizzy, short of breath or experience an increased or different pain.
- Stop the exercise if you do not feel safe
- Use hand support, eg kitchen bench, until advised otherwise

إرشادات مفيدة

- زد من صعوبة التمارين بخطوات صغيرة عن طريق:
 - خفض الاعتماد على مسند لليدين ... استخدم حوض (مجلى) المطبخ أو منضدة المطبخ أو ظهر كرسي ثقيل الوزن أو طاولة أو درابزين لدعم نفسك
 - قَرِّب قدميك من بعضهما البعض
 - زد عدد مرات التمرين
 - زد فترة التمرين
 - استخدم أثقالاً خفيفة

Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

Handy Hints

- Progress exercises in small steps by:
 - Reducing hand support ... use the kitchen sink or bench, the back of a heavy chair, a table or a suitable rail for support
 - Move your feet closer together
 - Increasing the number of repetitions
 - Increasing the time you exercise
 - Using light weights

Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

Created by Calvary Community Health, Kogarah Community Physiotherapists Photos courtesy of Lindsay Hewson

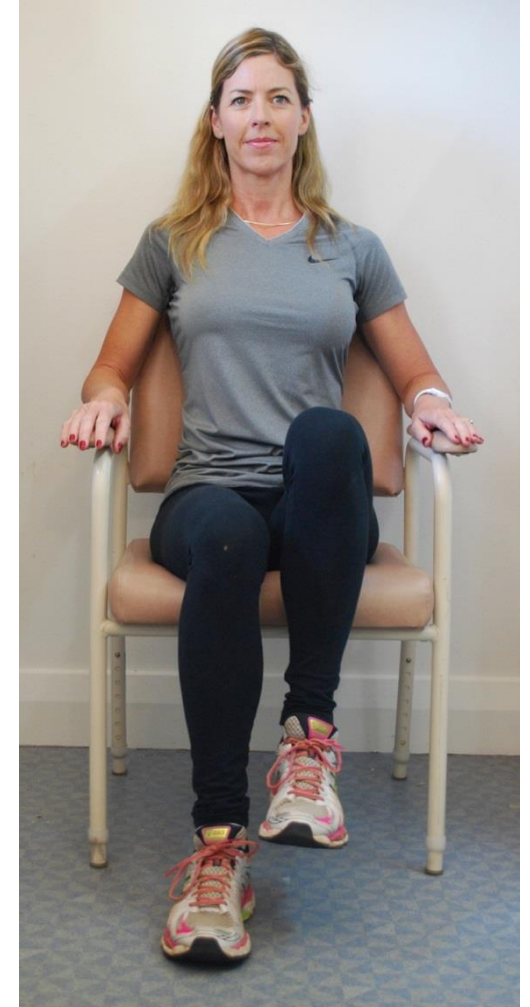
إرشادات مفيدة

- اشمل التمارين ضمن نشاطاتك اليومية
- قم بتمارين توازن خلال انتظار غليان الماء في إبريق تسخين الماء أو أثناء جلي الصحون في مجلى المطبخ
- اجلس على الكرسي وانهض عنه عدة مرات بدلاً من القيام بذلك مرة واحدة
- انزل واصعد السلالم مرتين بدلاً من مرة واحدة
- مارس التمارين أثناء مشاهدة التلفزيون

Handy Hints

- Integrate exercises into daily activities
 - Doing balance exercises while waiting for the kettle to boil or washing up at the kitchen sink
 - Get in and out of chair a number of times instead of just once
 - Walk the stairs twice instead of once.
 - Exercise in front of the TV

- ارفع ركبتيك
باتجاه صدرك



- Lift your knee towards your chest

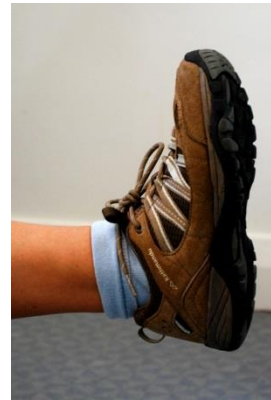
- ارفع ساقيك إلى
الجانب باتجاه
الكرسي



- Lift your leg out to the side of the chair

Card 3 Arabic Sitting, knee straightening

• مد ركبتك



- Straighten your knee

Card 4 Arabic Sitting, Feet rocking

- إرفع كعبيك
- إرفع أصابع
رجليك

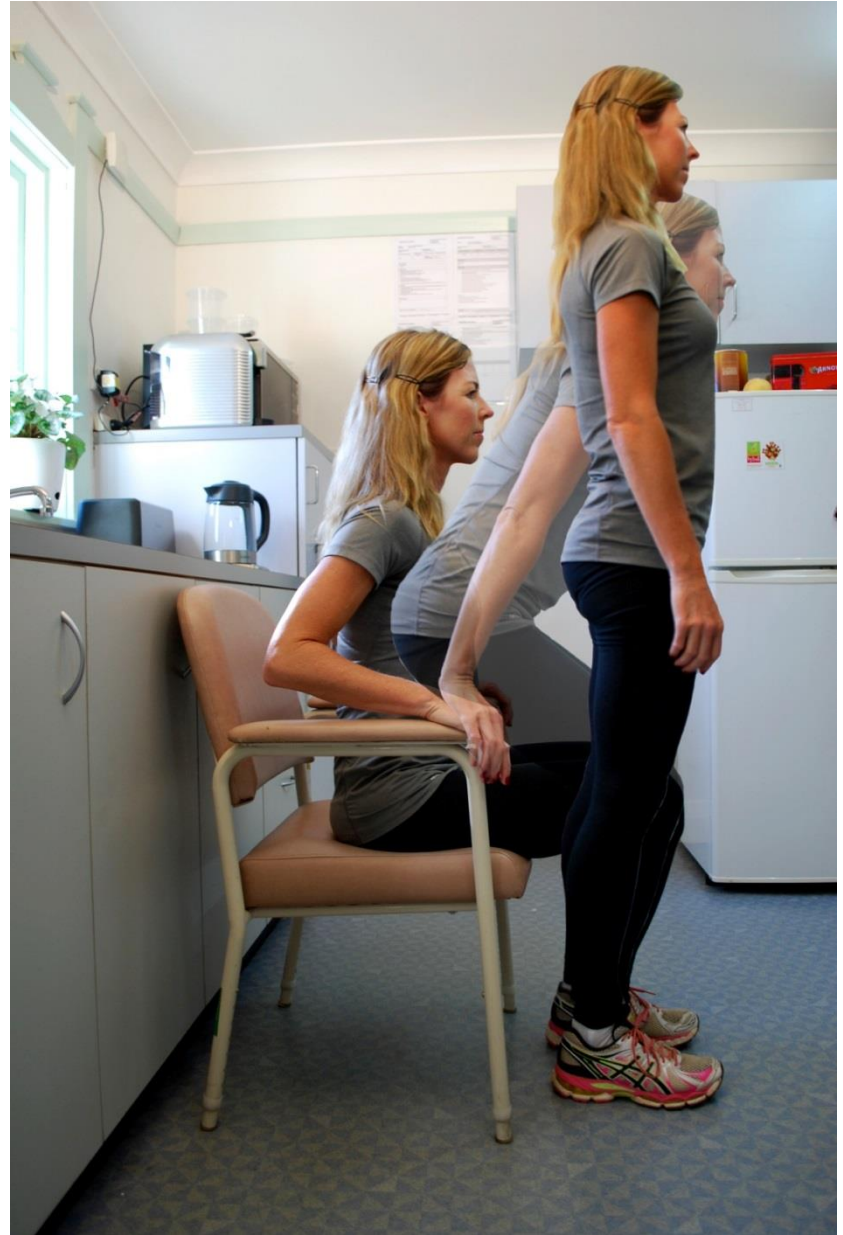
- Lift your heels
- Lift your toes



Card 5 Arabic Sit to Stands

- قفّ على قدميك
- ثم اجلس

- Stand up
- Then sit down



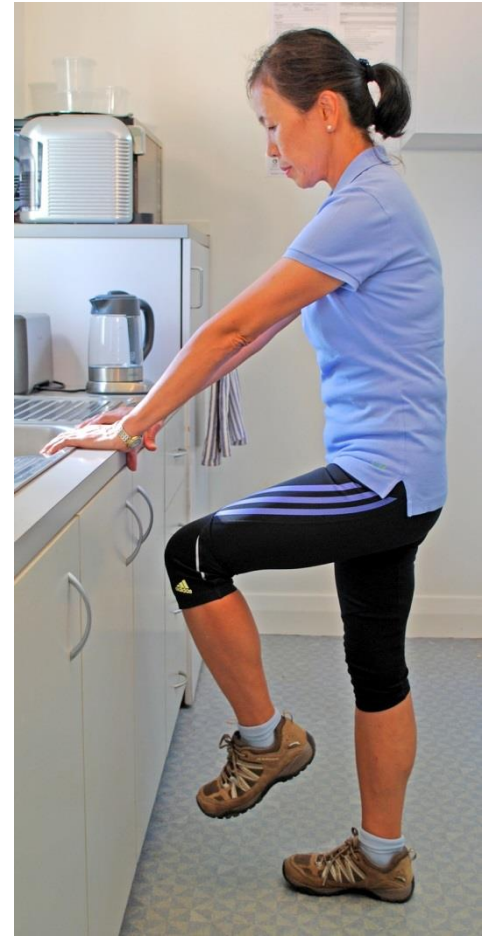
Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

Created by Calvary Community Health, Kogarah Community Physiotherapists Photos courtesy of Lindsay Hewson

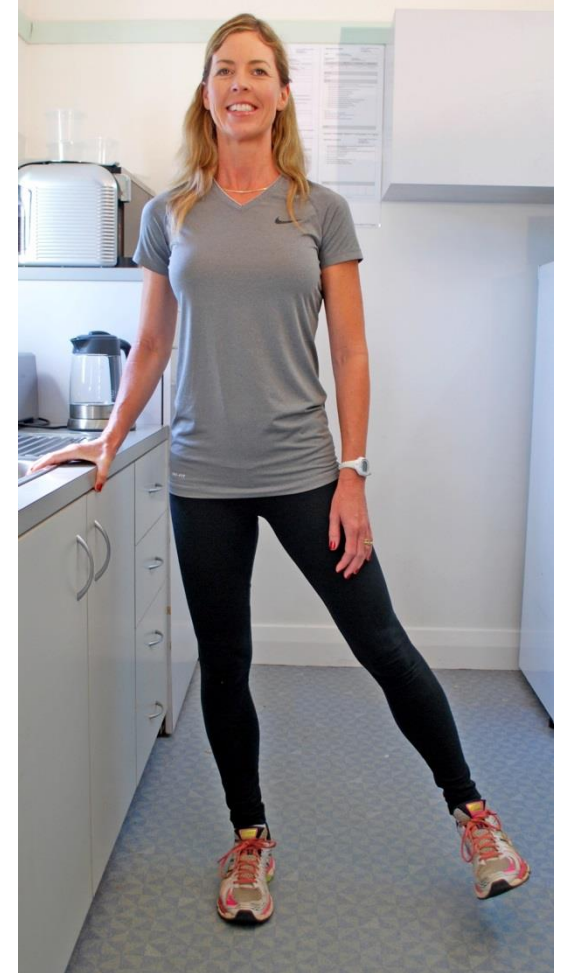
Card 6 Arabic Marching

- اخطو في مكانك
- اثنى ركبتيك

- March on the spot
- Bend your knees



- ارفع كل من
ساقيك إلى
الجانب



- Lift your leg sideways

Card 8 Arabic Hip extension

- مد ركبتيك
- ارفع كل من ساقيك إلى الورااء



- Straighten your knee
- Lift your leg backwards



Card 9 Arabic Knee bends

- إبقى ثابتا
- إثنى ركبتيك

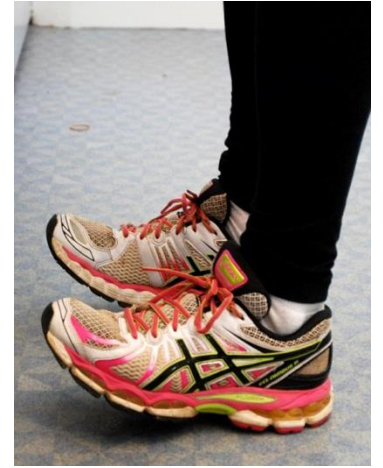
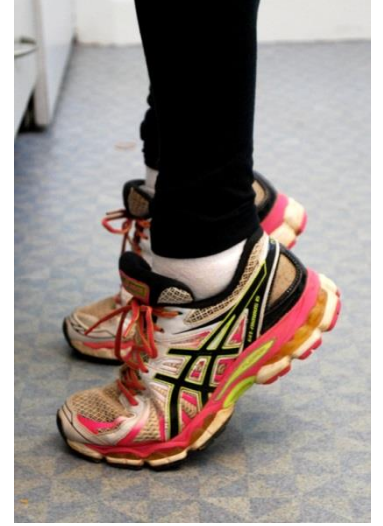
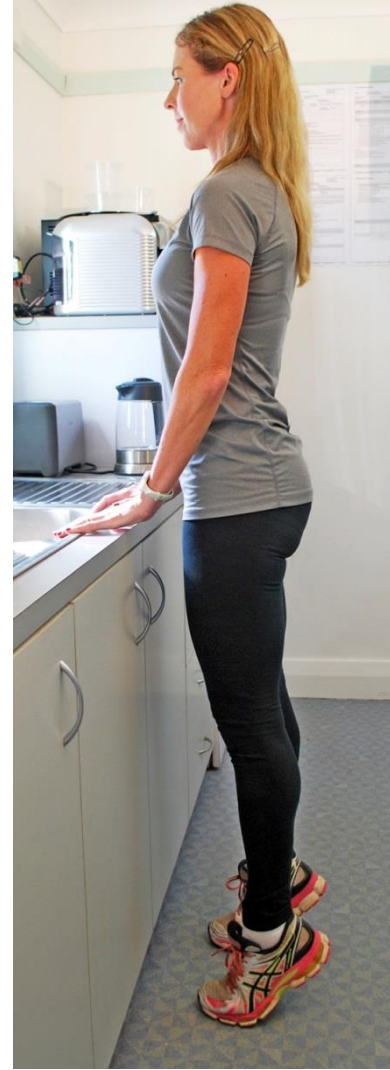
- Stand still
- Bend your knees



Card 10 Arabic Heel raises

- إمسك السياج
- إرفع كعبيك
- إرفع أصابع
رجليك

- Hold the rail
- Lift your heels
- Lift your toes



Card 11 Arabic Knee flexion

- إثني ركبتك

- Bend your knee



Card 12 Arabic

Feet apart steady standing

- القدمان
متباعدتان
- إبقى ثابتا
- إحفظ توازنك



- Feet apart
- Stand still
- Keep your balance

- القدمان متباعدتان
- ابقى ثابتا
- اِحفظ توازنك
- اِستدير نحو اليسار
- اِستدير نحو اليمين

- Feet apart
- Stand still
- Keep your balance
- Turn to the right
- Turn to the left



- القدمان
متباعدتان
- إبقى ثابتا
- إحفظ توازنك
- إرفع ذراعيك الى
الامام
- إرفع ذراعيك
جانبا



Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

- Feet apart. Stand still. Keep your balance
- Lift your arms forwards Lift your arms

Card 15 Arabic

Feet together steady standing

- القدمان متلاصقتان
- إبقى ثابتا
- إحفظ توازنك

- Feet together
- Stand still
- Keep your balance

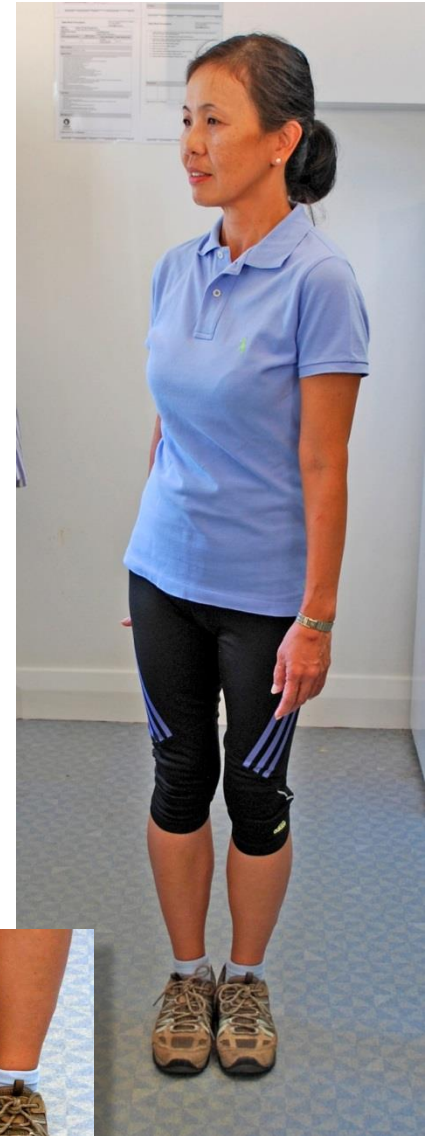
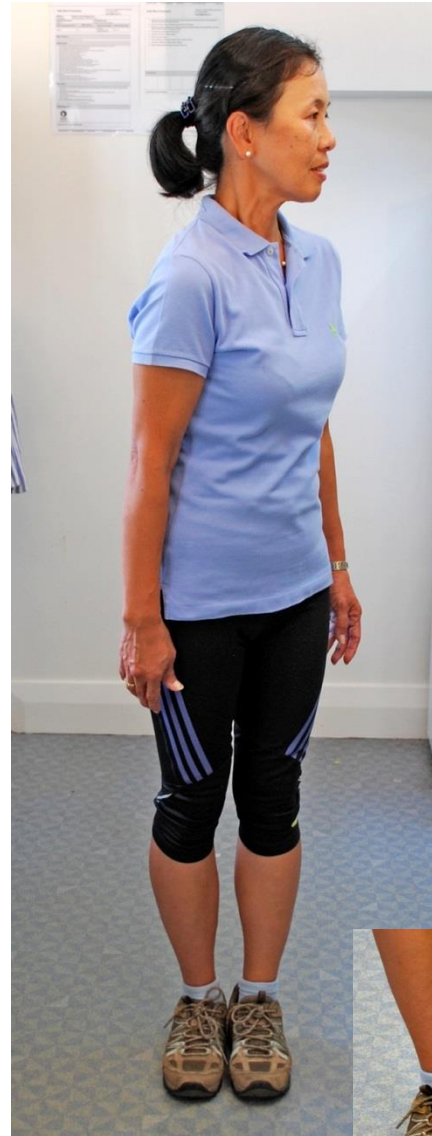


Card 16 Arabic

Feet together steady standing
Moving head and shoulders

- القدمان متلاصقتان
- إبقى ثابتا
- إحفظ توازنك
- إستدير نحو اليسار
- إستدير نحو اليمين

- Feet together
- Stand still
- Keep your balance
- Turn to the right
- Turn to the left



Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

Created by Calvary Community Health, Kogarah Community Physiotherapists Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 17 Arabic

Feet together steady standing

Moving arms

- القدمان متلاصقتان
- ابقى ثابتا
- اِحفظ توازنك
- ارفع ذراعيك الى الامام
- ارفع ذراعيك جانبا



- Feet together, Stand still, Keep your balance
- Lift your arms forwards
- Lift your arms sideways.

Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

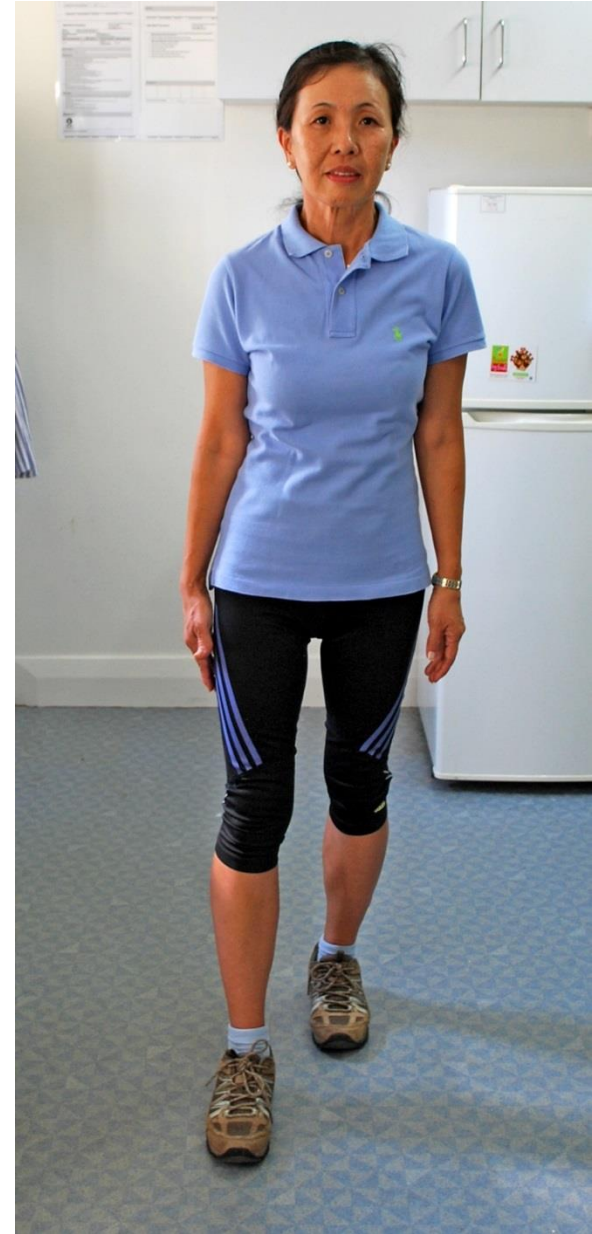
Created by Calvary Community Health, Kogarah Community Physiotherapists Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 18 Arabic

Feet step standing , steady standing

- اخط خطوة
- ابقى ثابتا
- اِحفظ توازنك

- Take a step
- Stand still
- Keep your balance



Card 19 Arabic

Feet step standing steady standing

Turning head and shoulders

- اخط خطوة
- ابقى ثابتا
- اِحفظ توازنك
- اِستدير نحو اليسار
- اِستدير نحو اليمين

- Take a step
- Stand still
- Keep your balance
- Turn to the right
- Turn to the left



Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

Created by Calvary Community Health, Kogarah Community Physiotherapists Photos courtesy of Lindsay Hewson

- اخط خطوة
- ابقى ثابتا
- اِحفظ توازنك
- ارفع ذراعيك الى الامام
- ارفع ذراعيك جانبا

- Take a step, Stand still, Keep your balance
- Lift your arms forwards
- Lift your arms sideways.



Card 21 Arabic

Feet tandem steady standing

- ضع كعب قدم
أمام أصابع القدم
الأخرى
- إبقى ثابتا
- إحفظ توازنك

- Place heel in front of toes
- Stand still
- Keep your balance



Card 22 Arabic
Single leg stand

- قف على ساق واحدة
- إحفظ توازنك

- Stand on one leg
- Keep your balance



- القدمان
متباعدتان
- إبقى ثابتا
- مدّ ذراعيك إلى
الأمام



- Feet apart
- Stand Still
- Reach forwards

Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

Created by Calvary Community Health, Kogarah Community Physiotherapists Photos courtesy of Lindsay Hewson

- القدمان متباعدتان
- إبقى ثابتا
- مدّ كل من ذراعيك إلى الجانب

- Feet apart
- Stand Still
- Reach sideways



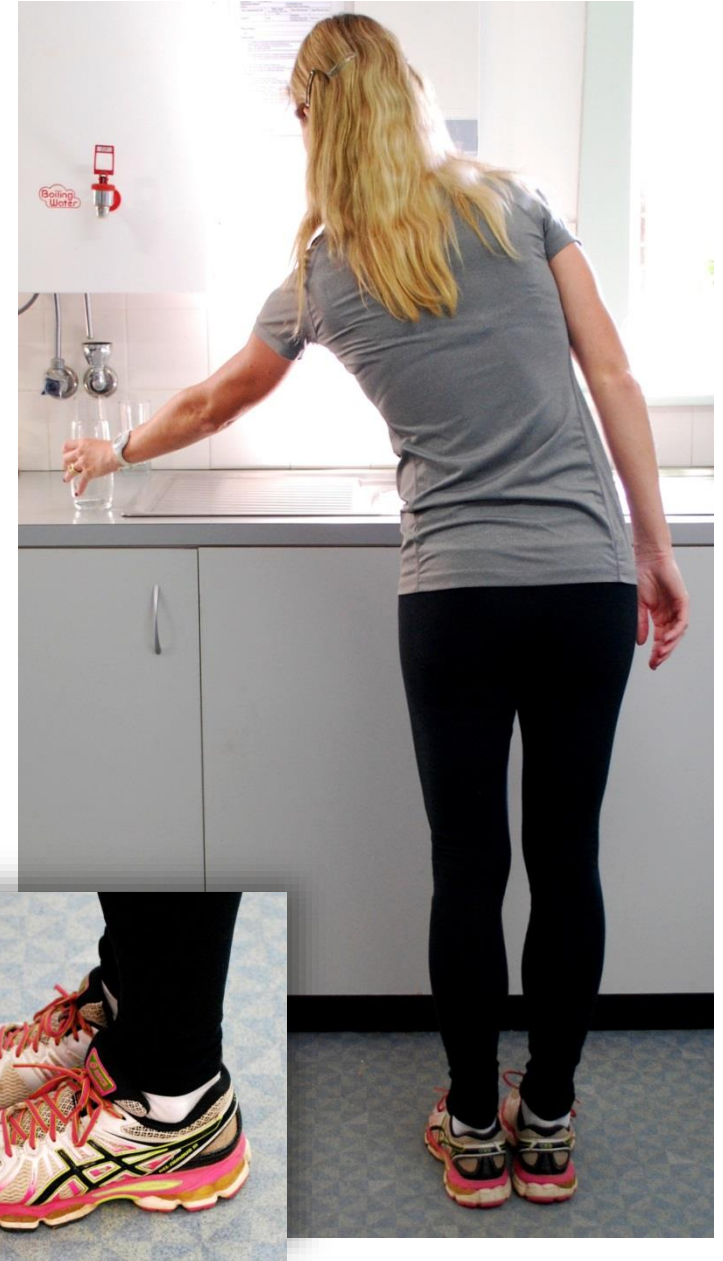
Card 25 Arabic
Feet together, Reaching forwards

- القدمان
متلاصقتان
- إبقى ثابتا
- مدّ ذراعيك إلى
الأمام

- Feet Together
- Stand Still
- Reach forwards



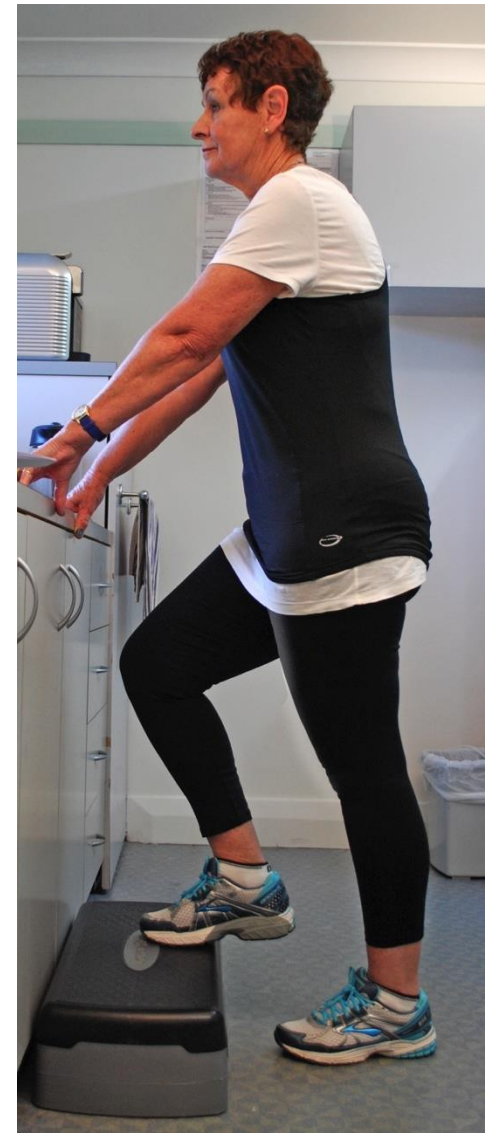
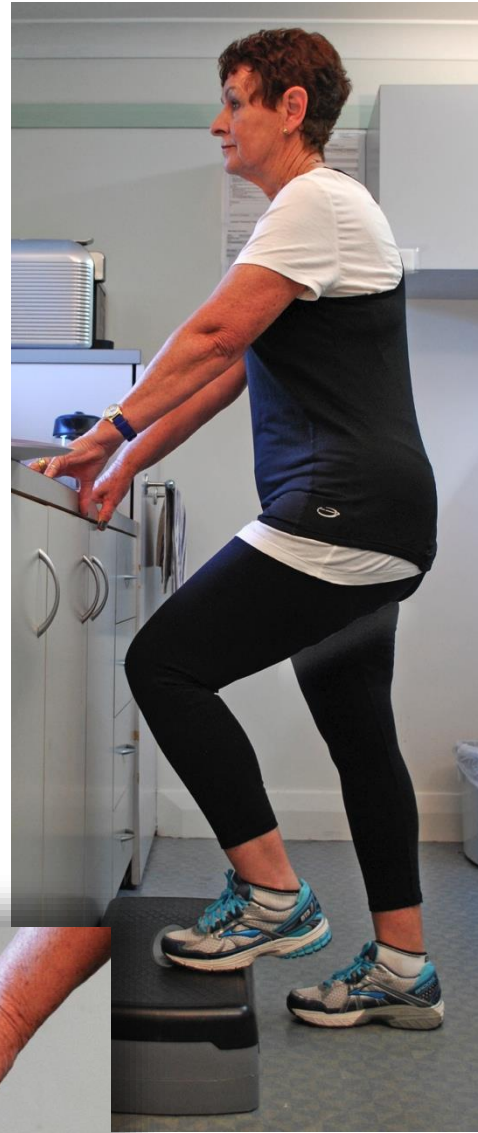
- القدمان متلاصقتان
- إبقى ثابتا
- مدّ كل من ذراعيك إلى الجانب



- Feet Together
- Stand Still
- Reach sideways

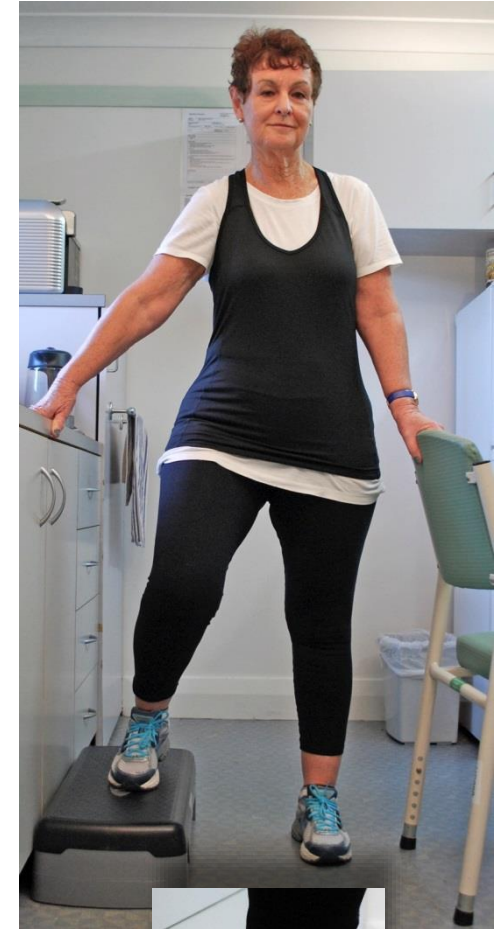
- واجه درّجة السلم
- اطرق أصابع قدميك على درّجة السلم

- Face the step
- Tap your toe on the step



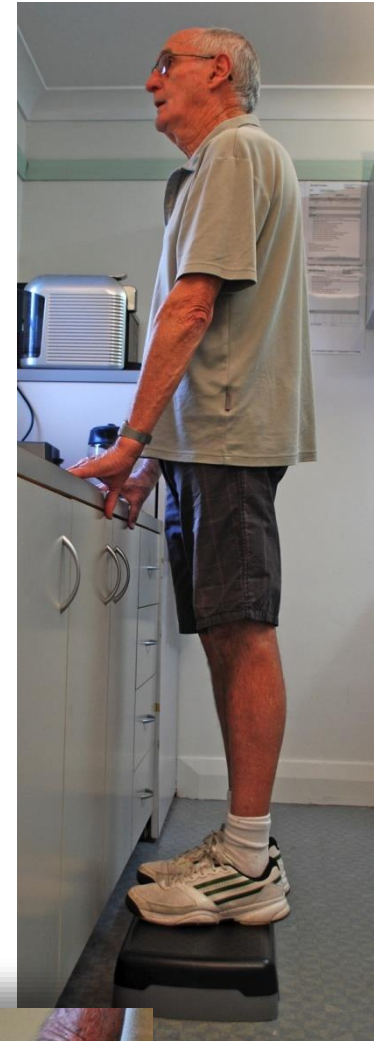
• استدر إلى
الجانب
• اطرق كل من
قدميك على
درجة السلم

- Turn sideways
- Tap your foot on the step



Card 29 Arabic Forwards step ups

- واجه درجۃ السلم
- إصعد الدرجۃ
- إنزل الدرجۃ
-



- Face the step
- Step up onto step
- Step down



Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

Created by Calvary Community Health, Kogarah Community Physiotherapists Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 30 Arabic
Sideways step ups

- استدر إلى
الجانب
- إصعد الدرجة
- إنزل الدرجة
-

- Turn sideways
- Step up onto step
- Step down

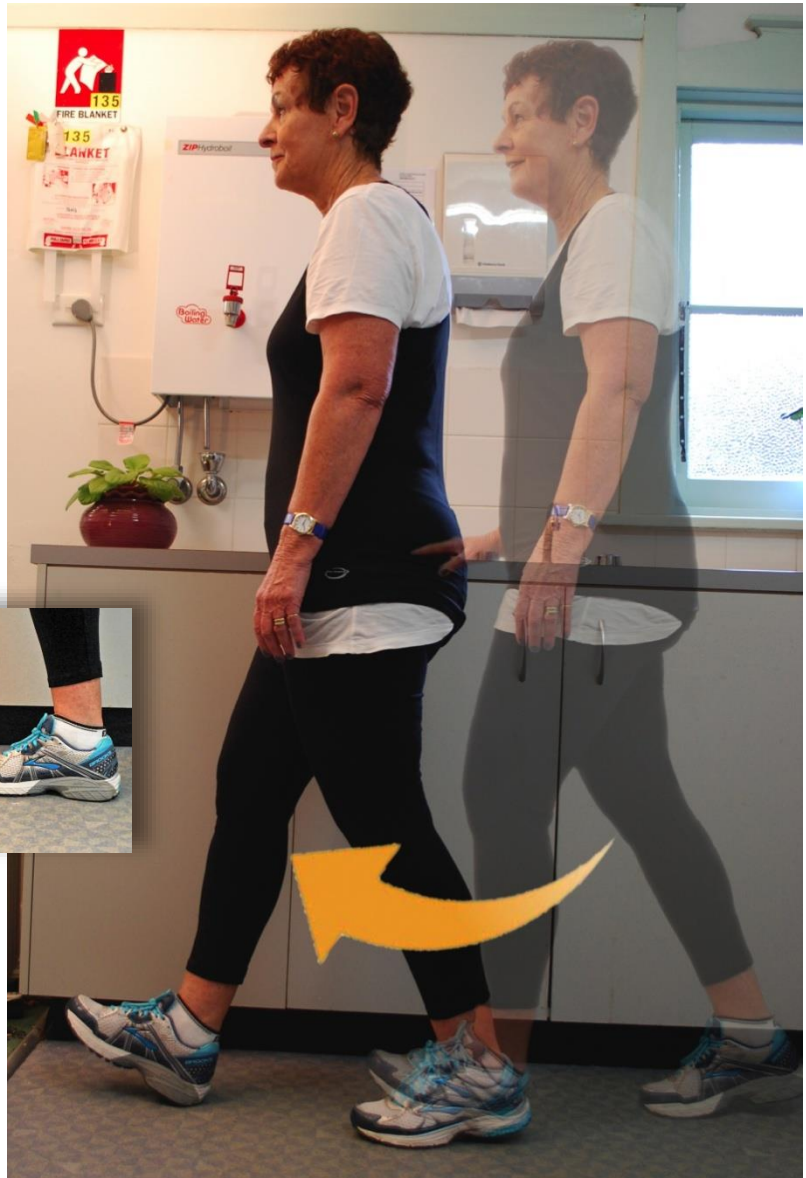


Translated Home Based Strength and Balance Exercises Cards.

Created by Calvary Community Health, Kogarah Community Physiotherapists Photos courtesy of Lindsay Hewson

Card 31 Arabic Walk forwards

- إمشي الى
الامام



- Walk forwards

• إمشي الى الخلف



- Walk backwards

• إمشي بأتجاه
جانبي

- Walk sideways



Card 34 Arabic Tandem walk

- امش إلى
الأمام بوضع
كعب قدم
أمام أصابع
القدم الأخرى



- Walk forwards heel to toe

Card 35 Arabic
Figure of eight walking

- امش بشكل
الرقم ثمانية
باللغة
الإنكليزية
(8)



- Walk in the shape of an eight

ARABIC

• 1

واحد

• 6

ستة

• 2

إثنان

• 7

سبعة

• 3

ثلاثة

• 8

ثمانية

• 4

أربعة

• 9

تسعة

• 5

خمسة

• 10

عشرة

Acknowledgements

- **Members of the working party**

Lynelle Bartram, Meng Chen, Simone Edwards, Carmel Illsley, Pauline McGrath, Annette Mooney, Rhonda Passlow

- **Volunteers**

Lindsay Hewson (photographer), Francis Edwards , Maureen Hyland, Leanne Rudloff, Caecilia Soetanto

- **And from the consumer perspective**

Meng Chen, Abdou Ebeid, Maria Ioannou, Catherine Kefalianos , Sidney Leung , Janet Ma, Susanne Senna, Frank Taglieri, Tony Trajceski

Translated Home Based Strength and Balance Exercises.

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists . Photos courtesy of Lindsay Hewson