

# خطة التمارين

لإدارة متلازمة تكيس المبايض (PCOS)





## خطة التمارين لإدارة متلازمة تكيس المبايض (PCOS)

تم تصميم هذه الخطة لمعالجة التحديات الشائعة المرتبطة بـ متلازمة تكيس المبايض، مثل مقاومة الأنسولين، إدارة الوزن، اختلال التوازن الهرموني، والتوتر. من خلال الجمع بين تمارين الكارديو، تمارين القوة، وتمارين المرونة، يمكنك تحقيق أقصى فائدة لصحتك.

### إرشادات عامة

**المدة:** استهدف ممارسة التمارين لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة أسبوعيًا.

**الانتظام:** احرص على التمارين ٤ - ٥ أيام في الأسبوع على الأقل.

**الشدة:** ابدئي بتمارين متوسطة الشدة وزيديها تدريجيًا مع تحسن لياقتك.

**التنوع:** اجمعي بين أنواع مختلفة من التمارين لتشغيل مجموعات عضلية متعددة وتجنب الشعور بالملل.

**الإحماء والتهدئة:** ابدئي دائمًا بـ ٥ - ١٠ دقائق من الإحماء، واختتمي بالتمدد لتجنب الإصابات وتعزيز التعافي.



## الخطة الأسبوعية لتمارين متلازمة تكيس المبايض

**اليوم الأول: كارديو + تمارين المعدة  
الإحماء:** ٥ دقائق مشي سريع أو جري خفيف.

**تمارين الكارديو (٣٠ - ٤٠ دقيقة):**

المشي السريع، ركوب الدراجة، أو السباحة.  
حافظي على وتيرة متوسطة (يمكنك التحدث ولكن تشعرين بارتفاع معدل نبضات قلبك).

**تمارين المعدة (١٠ دقائق):**

تمرين البلانك: ٣٠ - ٦٠ ثانية.

**تمرين البايسيكل كرنش:** ١٥ عدة لكل جانب.

**تمرين التويست الروسي** (بوزن أو بدونه): ٢٠ تكرار.

كرري التمارين ٢ - ٣ جولات.



اليوم الثاني: تمارين القوة (تركيز على الجزء السفلي من الجسم)  
**الإحماء:** ه دقائق من تمارين التمدد الديناميكية (مثل تأرجح الساقين ورفع الركبتين).

**التمارين:** (٣ جولات × ١٢ - ١٥ تكرار لكل تمرين).

**القرفصاء (Squats):** بوزن الجسم أو بأوزان.

**تمرين الطعنات (Lunges):** بالتبادل بين الساقين.

**الرفعة الميتة (Deadlifts):** باستخدام الدمبل أو البار.

**جسر الألوية (Glute Bridges):**

**التهدئة:** ه دقائق من تمارين التمدد (للأرجل والفخذين والألوية).





تعارين لإدارة متلازمة تكيس المبايض

اليوم الثالث: بيلا تيس  
مدة الجلسة: ٣٠ - ٤٥ دقيقة.

التركيز على

وضعية توازن الهرمونات: مثل وضعية الطفل، الكوبرا،  
والطي الأمامي.

تقليل التوتر: مثل وضعية القطة - البقرة، وضعية الكلب المتجه  
للأسفل، ووضعية الاسترخاء.

الفوائد: تحسين المرونة، تقليل التوتر، وتعزيز الدورة الدموية.



## اليوم الرابع: تمارين HIIT (التدريب المتقطع عالي الكثافة) الإحماء: ٥ دقائق من تمارين الكارديو الخفيفة.

### التمارين (٢٠ - ٢٥ دقيقة):

٣. ثانية مجهود عالٍ، ثم ١ دقيقة استراحة منخفضة الكثافة.  
مثال: الجري السريع لمدة ٣٠ ثانية، ثم المشي لمدة دقيقة (كرري  
٢٠ دقيقة).

### أو اختاري من هذه التمارين:

نط الحبل، تمارين القفز (Jumping Jacks)، بيربيز (Burpees)، تمرين  
التسلق الجبلي (Mountain Climbers)، تمرين القرفصاء مع القفز  
(Jump Squats).

### التهدئة: ٥ - ١٠ دقائق تمدد.



## تمارين لإدارة متلازمة تكيس المبايض

اليوم الخامس: تمارين القوة (تركيز على الجزء العلوي من الجسم)  
**الإحماء:** ه دقائق من تمارين التمدد وحركات الذراعين.

**التمارين:** (٣ جولات × ١٢-١٥ تكرار لكل تمرين):

**تمارين الضغط (Push-Ups):** (يمكن تعديلها على الركبتين).

**تمرين ضغط الأكتاف بالدمبل (Dumbbell Shoulder Press).**

**تمرين التجديف بالدمبل (Dumbbell Rows).**

**تمرين الترايسبس ديبس (Tricep Dips)** باستخدام مقعد أو كرسي.

**التهدئة:** تمديد الذراعين والكتفين والصدر.





تعارين لإدارة متلازمة تكيس المبايض

## اليوم السادس: استشفاء نشط خيارات النشاط:

تمارين تمدد (٢٠ - ٣٠ دقيقة).  
المشي الخفيف أو السباحة.

**الهدف:** تعزيز الاستشفاء، تقليل آلام العضلات، والاسترخاء.

## اليوم السابع: راحة أو نشاط خفيف

استراحة كاملة أو ممارسة أنشطة خفيفة مثل التأمل، التمدد،  
أو المشي الهادئ.



## نصائح للنجاح

- **الاستمرارية أهم من الشدة:**  
ابدئي بوتيرة تناسبك وركزي على بناء روتين مستدام.
- **استمعي لجسمك:**  
تجنبي الإرهاق وخذي استراحات عند الحاجة.
- **تتبعي تقدمك:**  
اكتبي في مذكرتك تحسن الطاقة، المزاج، والأعراض.
- **حافظي على الترطيب:**  
اشربي الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.
- **ادمجي التمارين مع تغذية صحية:**  
ادعمي نشاطك بوجبات متوازنة.

هذه الخطة، عند دمجها مع نظام غذائي متوازن وإدارة فعالة للتوتر، يمكن أن تحسن أعراض متلازمة تكيس المبايض بشكل ملحوظ وتعزز الصحة العامة. تأكدي من استشارة طبيبك قبل بدء أي روتين رياضي جديد، خاصة إذا كنت تعاني من أي مشكلات صحية أخرى.