

توصیه های کاربردی تمرینی برای افراد مبتلا به دیابت نوع 2

انعطاف پذیری	تعدالی	مقاومتی	هوازی	
کشش ایستا یا پویا، دیگر کشش ها یا یوگا	تمرین ایستادن بر روی یک پا، استفاده از تجهیزات تعادلی، تای چی، تمرین مقاومتی برای پایین تنه و قسمت مرکزی بدن	وزنه های آزاد، کش های مقاومتی، ماشین و / یا استفاده از وزن بدن برای اعمال مقاومت	پیاده روی کردن / دویدن با سرعت آرام، شنا کردن یا تمرین با ابزارهای هوازی تمرینات متداوم یا متناوب	مثال (چه کاری باید انجام داد)
کشش تا نقطه کشیدگی یا کمی قبل از احساس درد(ولی بدون درد)	سبک تا متوسط	متوسط تا شدید نسبتا سخت تا خیلی سخت	متوسط تا شدید نسبتا سخت تا خیلی سخت	شدت (با چه درجه سختی)
یا کشش ایستا انجام دهید و یا کشش پویا را برای ۱۰ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید. این کار را ۲ تا ۴ بار در هر کشش تکرار نمایید	همه زمان	حداقل ۸ تا ۱۰ ایستگاه (حرکت ورزشی)، ۱ تا ۳ ست، ۱۰ تا ۱۵ تکرار نزدیک به خستگی در هر حرکت	برای اکثر افراد حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته (۳۰ دقیقه در هر جلسه می تواند کافی باشد) می تواند طولانی تر یا کوتاه تر باشد، اگر آمادگی جسمانی بالاتری دارید انجام دادن ۷۵ دقیقه فعالیت ورزشی شدید(حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه مناسب است) در هفته می تواند مناسب باشد	مدت (چه قدر)
۲ تا ۳ روز در هفته، روزانه هم می توان انجام داد	۲ تا ۳ روز در هفته، روزانه هم می توان انجام داد	حداقل ۲ جلسه در هفته، اما ۳ روز بهتر است. حداقل ۱ روز در بین جلسات استراحت دهید	۳ تا ۷ جلسه در هفته، ۲ روز پشت سر هم بدون تمرینات هوازی در برنامه نداشته باشید	تواتر (چند وقت یکبار)
کشش را در زمان ها و دفعات بیشتری انجام دهید	اگر بالای ۴۰ سال سن دارید، تمرینات تعادلی را بیشتر از توصیه های گفته شده در این جدول انجام دهید.	میزان کار را افزایش دهید، تکرارها را به ۸ تا ۱۰ تکرار کاهش دهید. ست های بعدی را اضافه کنید.	اگر می خواهید آمادگی جسمانی خود را ارتقا دهید، بر روی تمرینات سخت و تناوبی تمرکز کنید	میزان پیشرفت (چگونگی حفظ آمادگی جسمانی)