

经常运动能够起到 缓解肌肉骨骼疼痛的重要作用

多运动能给您带来哪些益处？



减轻疼痛



缓解僵硬



提高身体机能



改善生活质量

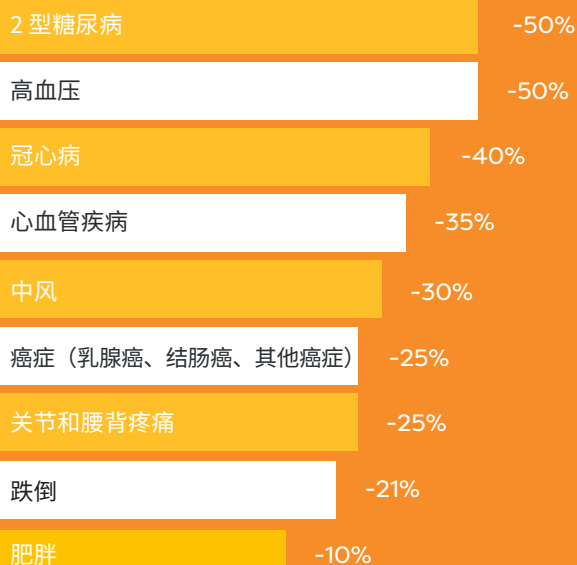


改善整体健康



改善心理健康

多运动可以帮助降低健康风险。对所有成年人来讲，坚持运动可以降低得以下病症的风险：



多运动能够如何改善疼痛？



提高睡眠质量，增强自信心



逐渐增加身体活动量

改善体能

缓解疲劳，提升精力

提高复原能力

遵循以下重要建议来帮助您坚持运动：

1 找到您的爱好所在。如果某项活动不适合您，那就尝试别的活动

2 先增加运动时长，再增加其强度

3 确保在进行专门运动之前先热身，并在运动之后进行放松恢复

4 身体活动后出现肌肉酸痛很常见，尤其在您刚开始定时锻炼时，但这并不意味着会出现损伤。在您变得更强壮、体能更好时，这种情况也会有所好转

5 身体的活动能力通常比疼痛更早得到改善——强健的肌肉可以为关节提供支持

6 不要让疼痛严重的日子打击您的积极性或导致您停止运动

7 选择一天中疼痛最轻的时候进行锻炼

8 穿可以提供支撑的鞋子——减震和稳定性很重要

9 一开始先慢慢来，逐渐增加运动强度和时长，尽量每次运动 10 分钟或更长时间

10 把您的计划告诉您的朋友和家人

把运动融入日常生活，包括：

