

داشتن فعالیت برای دردهای استخوانی عضلانی مهم است

فعالیت بیشتر چه نتایج خوبی می تواند برای شما به همراه داشته باشد؟



سلامت روان را بهبود می بخشد



سلامت عمومی را بهبود می بخشد



کیفیت زندگی را بهبود می بخشد



توانایی بدنی را بهبود می بخشد



انقباض را کاهش می دهد



درد را کاهش می دهد



چگونه فعال بودن می تواند درد من را بهبود بخشد؟

افزایش تدریجی فعالیت بدنی



کیفیت خواب بهتر و عزت نفس بهتر

تاب آوری را بهبود می بخشد

خستگی کمتر و انرژی بیشتر

بهبود تناسب اندام



با فعالیت بیشتر، خطر را کاهش دهید. فعالیت بدنی تمامی بزرگسالان احتمال این موارد را برای شما کاهش می دهد:



برای فعال ماندن این نکات برتر را دنبال کنید:

ایجاد فعالیت در زندگی روزمره:



1

آنچه از آن لذت می برید را پیدا کنید. اگر برای شما مناسب نیست، فعالیت دیگری را امتحان کنید

2

ابتدا مدت زمان فعالیت خود را افزایش دهید سپس شدت آن را افزایش دهید

3

مطمئن شوید که قبل از فعالیت اختصاصی بدن خود را گرم کرده و بعد از آن فعالیت خنک شوید

4

درد عضلانی پس از فعالیت بدنی بسیار متداول است، به خصوص اگر تازه ورزش منظم را شروع کرده اید، اما این به معنای آسیب نیست. با قوی و قوی تر شدن، این وضعیت بهتر می شود

5

عملکرد اغلب قبل از درد بهبود می یابد - عضلات قوی از مفاصل حمایت می کنند

6

اجازه ندهید روزهای بد، شما را دلسرد کنند یا باعث توقف شما شوند

7

زمانی از روز که معمولاً درد تان کمترین شدت را دارد، ورزش کنید

8

کفش بپوشید که پاهای تان را حمایت کند - جذب ضربه و پایداری مهم هستند

9

آهسته شروع کنید و به تدریج با هدف دوره های 10 دقیقه ای یا بیشتر ورزش را کم کم بیشتر کنید

10

برنامه های خود را به دوستان و خانواده خود بگویید