

النشاط مهم لآلام العضلات والعظام

كيف يساهم ممارسة المزيد من النشاط في تحسين صحتك؟



يحسن الصحة النفسية



يحسن الصحة العامة



يحسن نوعية الحياة



يحسن القدرة البدنية



يقلل من التصلب



يقلل الألم



كيف يمكن للنشاط أن يقلل شعوري بالألم؟

زيادة تدريجية في النشاط البدني



جودة نوم أفضل وتقدير أكثر للذات

يحسن المرونة

إرهاق أقل و طاقة أكبر

تحسين اللياقة البدنية



قلل من مخاطرك الصحية من خلال زيادة نشاطك. إن الحفاظ على النشاط البدني لجميع البالغين يقلل من فرصك في الإصابة بـ:



اتبع أهم النصائح التالية للحفاظ على نشاطك:

بناء النشاط في الحياة اليومية:



1

ابحث عن شيء تستمتع به. إذا كان أحد النشاطات غير مناسب لك، جرب شيئاً آخر

2

قم بزيادة مدة نشاطك أولاً، ثم حدّته

3

تأكد من الإحماء قبل النشاط المخصص، والتهدئة بعد ذلك

4

يعد ألم العضلات بعد النشاط البدني أمرًا شائعًا جدًا، خاصةً إذا كنت جديدًا في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ولكنه لا يعني حدوث ضرر. كلما أصبحت أقوى وأكثر لياقة، سوف يتحسن ذلك

5

غالباً ما تتحسن الوظيفة قبل أن يخف الألم - فالعضلات القوية تدعم المفاصل

6

لا تدع الأيام الصعبة تثبط عزيمتك أو تجعلك تتوقف

7

مارس الرياضة في وقت من اليوم يكون فيه الألم أقل حدة

8

ارتدِ أحذية داعمة - امتصاص الصدمات والاستقرار مهمان

9

ابدأ ببطء وقم بالبناء تدريجيًا بهدف قضاء جولات مدتها 10 دقائق أو أكثر

10

أخبر أصدقائك وعائلتك عن خططك