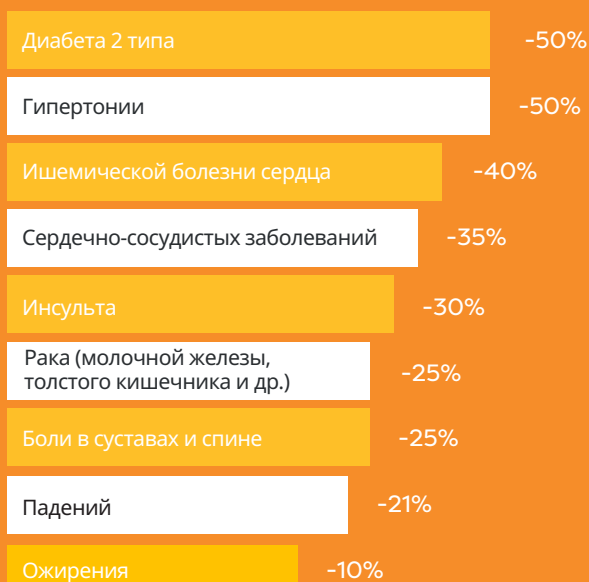


Физическая нагрузка – средство от боли в мышцах и суставах

Что хорошего может дать активный образ жизни?

-  Уменьшает боль
-  Уменьшает скованность в суставах
-  Расширяет физические возможности
-  Повышает качество жизни
-  Улучшает здоровье в целом
-  Улучшает психическое здоровье

Движение снижает риски для здоровья. Физическая активность снижает вероятность развития:



Как физическая активность может облегчить боль?



Улучшение сна и повышение самооценки



Плавное наращивание физических нагрузок

Улучшение физической формы

Снижение утомляемости и прилив сил

Повышение выносливости

Вот несколько советов по активному образу жизни:

1

Выберите упражнение по душе. Если упражнение не подходит, попробуйте другое.

2

Сначала наращивайте продолжительность, а затем интенсивность нагрузки.

3

Перед упражнениями обязательно проводите разминку, а после – заминку.

4

После физических нагрузок очень часто болят мышцы, особенно с непривычки, но это не признак травмы. По мере развития сил и выносливости боль будет притупляться.

5

Часто функция сустава улучшается до появления боли: сильные мышцы поддерживают суставы.

6

В плохие дни не падайте духом и не бросайте начатое.

7

Выбирайте для упражнений часы, когда боль менее выражена.

8

Носите обувь с поддержкой: амортизация и устойчивость – это важно.

9

Начинайте медленно и постепенно наращивайте нагрузку, стремясь к интервалам по 10 минут и более.

10

Расскажите о своих планах друзьям и семье.

Встраивайте нагрузки в повседневную жизнь:

