

Več gibanja, manj bolečine!

Sprošččen um = sproščeno telo

Telo in um sta povezana. Tehnike sproščanja, čuječnost in skrb za duševno zdravje pomagajo pri obvladovanju bolečine in stresa. Poslušaj svoje telo ter sprejmi vzpone in padce.

Vsak dan je del tvoje poti.

1 NASVET:

- Poišči ravnovesje med telesno dejavnostjo in počitkom!
- Imaš slab dan ali teden? Ne obupaj - razmisli, kako lahko kljub temu nadaljuješ s telesno dejavnostjo.
- Ne bodi prestrog/a do sebe.



Telo je narejeno za gibanje. Začni postopno in vztrajaj.

Majhni koraki so velik napredek.

2 NASVET:

- Tudi malo telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Začni počasi in postopoma povečuj trajanje in intenzivnost.
- Dejavnost prilagodi svojim sposobnostim in počutju.

Vsak gib šteje

Nisi sam/a

Redno pregleduj svoje cilje. Vodi dnevnik telesne dejavnosti ali uporabi aplikacijo za spremljanje napredka.

Raje telovadiš sam/a ali v družbi?

3 NASVET:

- Pridruži se skupinam za telesno dejavnost.
- Poišči prijatelja za skupno aktivnost, to ti lahko pomaga pri motivaciji!
- Deli svoje uspehe. V pomoč so ti lahko družbena omrežja in orodja za spremljanje telesne dejavnosti.



Bolečina je lahko povezana s stresom ali utrujenostjo. Prilagajaj dejavnosti svojim zmožnostim in beleži, kaj bolečino lajša ter kaj jo poslabša.

4 NASVET:

- Če niste prepričani, kako varno začeti ali nadaljevati s telesno dejavnostjo, se posvetujte s kineziologom ali fizioterapevtom v centru za krepitev zdravja.

Bolečina ni vedno znak poškodbe