



כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה



מוסיפים חיים לשנים

טיפים לעידוד פעילות גופנית:

הדרגה -

התחילו "בקטן" והתקדמו בקצב שלכם: אפשר להתחיל עם עשר דק' פעילות ולהתקדם לפי יכולתכם עד הגעה לזמן המומלץ לביצוע פעילות גופנית.

הזדמנויות -

מצאו הזדמנויות לפעילות במטלות הבית השונות: לתלות כביסה, לקחת את הילדים לחוגים ברגל, לעבוד בגינה, ללכת עם הכלב, לעלות בקניון במדרגות רגילות ולא נעות, לחנות במקום קצת יותר רחוק, לרדת תחנה לפני מהאוטובוס וכו'...

בחירה והנאה -

בחרו פעילות גופנית שתאהבו, שתעודד אתכם להתמיד בה לאורך זמן.

זמינות -

התחשבו בבחירה של הפעילות הגופנית במקום נגיש ונוח לבצע כמו מקום ושעה. הסבירות שתצליחו להתמיד רק תעלה תבצעו את הפעילות מיד אחרי העבודה (אפילו בלי לעלות הביתה) או לפני העבודה.

זמן איכות -

תחשבו על ביצוע הפעילות הגופנית במשולב עם חברים או בן משפחה, זאת הזדמנות לבלות זמן משותף ביחד. הפעילות הגופנית יכולה להיות גם זמן איכות שלכם עם עצמכם. תפנו את הזמן הזה ותפרגנו לעצמכם.

המלצות לפעילות גופנית לפי גיל:

המלצה לפעילות גופנית אצל מבוגרים:

75 **דקות** בשבוע **או** **150** **דקות** בשבוע

פעילות עצימה:
התנשפות, קושי בדיבור
או שילוב של שניהם

פעילות בעצימות בינונית:
דיבור חופשי.

בנוסף: לפחות פעמיים בשבוע - פעילות המשלבת חיזוק שרירים.

המלצה לפעילות גופנית אצל

ילדים וצעירים (5-18):

3 פעמים

בשבוע
פעילות המשלבת
חיזוק שרירים.

ממצע של

60

דקות ביום

של פעילות גופנית
בעצימות בינונית - גבוהה.

לא חייבים למצוא שעה שלמה רצופה.
לא חייבים לקנות נעליים יקרות או להשקיע בציוד מיוחד.
כל מה שצריך הוא למצוא ולנצל הזדמנויות לפעילות גופנית
שיש לכל אחת ואחד מאתנו - כחלק משגרת היום יום.

הדרך הטובה ביותר להתחיל ולהתמיד היא למדוד את הפעילות שלכם
(במשך זמן או ע"י מדידת צעדים):

שימוש בטלפון החכם - בכל טלפון יש היום אפליקציה של מד צעדים.
טבלת פעילות - רשמו את ההישגים שלכם מדי יום ועקבו אחר ההתקדמות.
(ניתן להכין טבלה משפחתית שבה כל אחד מסמן את הפעילות שביצע
במהלך היום ובכך לאתגר את כל המשפחה).

שאל את הפיזיותרפיסט שלך, הוא בעל הידע.