

چطور به طور ایمن ورزش کنیم؟

اگر در ایام تابستان می‌خواهید برای ورزش کردن به بیرون بروید، باید احتیاط کنید تا دچار آسیب نشوید از جمله این احتیاطات می‌توان به این موارد اشاره کرد



اگر در ایام تابستان می‌خواهید برای ورزش کردن به بیرون بروید، باید احتیاط کنید تا دچار آسیب نشوید از جمله این احتیاطات می‌توان به این موارد اشاره کرد:

خود را در وضعیت جسمی مناسب نگهدارید. پیش از شروع ورزش با انجام تمرینات قدرتی، استقامتی و کششی بدنتان را آماده کنید. فراموش نکنید که پیش از شروع ورزش عضلاتان را گرم کنید و پیش از بازی کردن تمرینات کششی انجام دهید. قوانین بازی را که می‌خواهید انجام دهید، و از آنها پیروی کنید. بسیاری از مقررات بازی‌ها برای ایمن نگهداشتن شما و دیگران در حین ورزش وضع شده‌اند.

تجهیزات مناسب داشته باشید. هرگز بدون تجهیزات محافظتی مانند دستکش و کلاه و غیره بازی نکنید. استراحت کنید- به خصوص هنگامی که خسته هستید یا احساس درد می‌کنید. بدن نیاز به زمان دارد تا در بین وعده‌های تمرین و بازی بهبود پیدا کند و به این ترتیب از فشار بیش از حد یا خستگی جلوگیری به عمل آید. استراحت کافی به شما کمک می‌کند تا قدرت خود را بازیابید، و استراحت هنگامی که احساس درد می‌کنید، ضروری است.