

Déchirure musculaire - Prévention

- يمكن أن تساعدك الخطوات التالية على منع تقلصات العضلات أو التمزق.
- تجنب الإفراط في التدريب: مارس الرياضة وفقًا لقدراتك واستمع إلى نفسك.
 - الإحماء قبل أي نشاط بدني.
 - تمدد بعد أي نشاط بدني.
 - عند التخطيط للتدريبات الخاصة بك ، قم بجدولة فترات التهدئة.
 - حافظ على رطوبتك أثناء ممارسة الرياضة.
 - اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ، وفقا لاحتياجاتك من الطاقة.
 - جهز نفسك بشكل صحيح في الطقس البارد.
 - تأكد من الحفاظ على نمط حياة صحي والنوم.