

فيزيولوجيا التمرين



مكتب شركة

IPC Health

106 Station Road

Deer Park VIC 3023

171 Deer Park VIC 3023 صندوق البريد

رقم الشركة الأسترالية (ACN) 136 685 151

رقم العمل الأسترالي (ABN) 68 846 923 225

دير بارك

106 Station Road

Deer Park 3023

سانت ألبانز

1 Andrea Street

St Albans 3021

صن شاين

Level 1, 499 Ballarat Road

Sunshine 3020

ألتونا ميدوز

330 Queen Street

Altona Meadows 3028

هوبرز كروسينج

117-129 Warringa Crescent

Hoppers Crossing 3029

ويندهام فال

510 Ballan Road

Wyndham Vale 3024

1300 472 432

ipchealth.com.au

الموقع الإلكتروني

ipchealth@ipchealth.com.au

البريد الإلكتروني



IPCHHealth_au



IPC Health



IPC Health



هل توجد رسوم؟

قد تُفرض رسوم على هذه الخدمة. لمعرفة المزيد، يرجى التواصل مع فريق خدمة العملاء لدينا.

هل يمكنني الحصول على مترجم فوري؟

نعم، يتوفر المترجمون الفوريون مجانًا. يرجى إعلامنا عند حجز موعد.



مَن الذين يمكنهم استخدام هذه الخدمة؟

تقدم IPC Health خدمات فيزيولوجيا التمرين إلى الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعيشون أو يعملون أو يدرسون في بريمانك أو ويندهام أو هوبسونز باي.

كيف يمكنني حجز موعد؟

تواصل مع أقرب موقع IPC Health إليك. قد تضطر إلى الانتظار حتى يُتاح لك موعد.

اختصاصيو فيزيولوجيا التمرين متخصصون يساعدونك على:

- تحسين صحتك ولياقتك البدنية من خلال النشاط البدني
- التحرك بشكل أفضل والتحرك أكثر
- معاودة الشعور باللياقة والقوة بعد الإصابة أو المرض
- التحكم في مرضك المزمن والتعايش معه
- تحسين صحتك العقلية ورفاهيتك
- إنشاء برنامج تمارين رياضية مناسب لك
- البقاء بصحة جيدة وتحقيق أهدافك

كيف يمكن لاختصاصي فيزيولوجيا التمرين تقديم المساعدة؟

يساعد اختصاصيو فيزيولوجيا التمرين لدينا على التحكم في حالاتك الصحية أو إصابتك عن طريق التوعية وممارسة التمارين الرياضية.

تشمل خدمات اختصاصي فيزيولوجيا التمرين وضع برامج تمارين رياضية فردية والدعم الفردي ومجموعات ممارسة التمارين الرياضية، ويمكن أن تساعدك على العثور على مجموعة محلية لممارسة التمارين الرياضية تناسب احتياجاتك.

يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على تحسين جودة حياتك والتحكم في ما يأتي:

- مرض السكري من النوع 2
- التحكم بالوزن
- الأمراض المزمنة
- كوفيد 19 طويل الأمد
- هشاشة العظام والتهاب المفاصل
- معالجة الألم
- السرطان
- التوازن ومخاطر السقوط
- السلس
- الصحة العقلية

