

स्वस्थ वृद्धा अवस्था

Nepali Version

वृद्धाहरुका लागि ब्यायामको फाईदा

शारीरिक क्रियाकलाप र व्यायामले स्वास्थ्य अवस्था वा विरामी स्थित मानिसलाई प्राय जिवनभर फाईदा गर्छ । नियमित शारीरिक क्रियाकलाप र व्यायाममा भाग लिनाने विशेषगरी वृद्धाहरुमा निम्न लिखित फाईदाहरु हुन्छ :

- वृद्धा अवस्थामा लाग्ने रोगहरु जस्तै हृदय रोग , उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हड्डी खिईने, हड्डी भाचीने, र क्यान्सर को जोखिम कम गर्छ ।
- निरासापन र चिन्ताको भावना कम गर्छ ।
- जीवनको स्थरता वृद्धि गर्छ ।

प्रकार, तीव्रता, र ब्यायामको अवधि

- दैनिक ३० मिनट मध्यम खालको शारीरिक क्रियाकलापमा भाग लिने ।
- दिनभरमा ३० मिनेटको सेसनलाई २ वा ३ भागमा विभाजन ,गरेर १० वा १५ मिनेट मा गर्न सकिन्छ ।
- वृद्धाहरुका लागि सन्तुलित गतिविधि र शारीरिक ब्यायाममा चार प्रकारको ब्यायाम समावेश गर्नु पर्छ -धैर्य, शक्ति, सन्तुलन र तन्काउने ।

धैर्य



स्वास्थ्यमा फाईदा

- ✓ हृदय र फोक्सोको स्वास्थ्यमा सुधार
- ✓ शक्ति वृद्धि

क्रियाकलाप

- साईकल चलाउने
- हिड्ने
- नाच्ने
- पौडने

आवृत्ति र मात्रा

हप्ताको ३-७ दिन सम्म
२०-६० मिनेट/सेसन



ताकत

स्वास्थ्यमा फाईदा

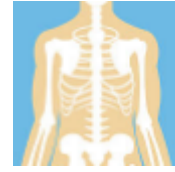
- ✓ हड्डी र मांसपेशी बलियो पार्ने
- ✓ बाथ रोगको दुखाई कम गर्ने

क्रियाकलाप

- वजनलाई तान्ने वा उठाउने
- धिनीलाई तान्ने

आवृत्ति र मात्रा

हप्ताको २-३ दिन सम्म
१-३ मांसपेशीको समूहलाई ८-१२ पटक
दोहोर्‍याउने



ब्यायामको प्रकार

सन्तुलन



स्वास्थ्यमा फाईदा

- ✓ लड्न र फैंक्चर हुने जोखिम कम गराउछ

क्रियाकलाप

- एउटा खुट्टामा उभिने
- बिस्तारै माथि चढ्ने र मुनि ओर्लने
- एडी र औलाहरुमा उभिने

क्रियाकलाप

हप्ताको १-७ दिन सम्म
१५-३० मिनेट/सेसन



तन्काउनु

स्वास्थ्यमा फाईदा

- ✓ शरीरमा लचकता वृद्धि गर्छ
- ✓ शरीरको अवस्था ठिक गर्छ

क्रियाकलाप

- प्रमुख मांसपेशीलाई तन्काउने

क्रियाकलाप

हप्ताको १-७ दिन सम्म
प्रतेक पटक २० सेकेण्ड सम्म तन्काउने



सुरक्षा : बिस्तारै सुरु गर्ने, पहिले हल्का व्यायामले शरीरलाई तताउने, प्रयाप्त तरल पदार्थ पिऊने ,सजिलो जुत्ता लगाउने, सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्ने, शरीरलाई हल्का र बिस्तारै तन्काउने ।