

बुर्जुग लोगो के लिए व्यायाम का लाभ

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम अधिकांश व्यक्तियों का स्वास्थ्य स्थिति या बीमारी के बावजूद जीवन भर लाभ करता है। विशेष रूप में बुर्जुग के लिए नियमित शारीरिक गतिविधियों और व्यायाम करने से निम्न लाभ होता है

- बुढापे में हृदय रोग उच्च रक्तचाप, मधुमेह, आस्टियोपोरोसिस, हड्डी के फ्रैक्चर और कैंसर जैसे कुछ बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं को विकसित करने का जोखिम कम कर सकते हैं।
- आवसाद और चिंता की भावना को कम करते हुए मनोदशा और आत्मसम्मान को सुधारता है।
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाते हैं।

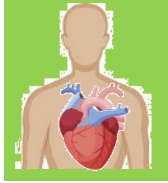
प्रकार, तीव्रता और व्यायाम की अवधि

- रोज ३० मिनट की मध्यम तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि।
- ३० मिनट की मात्रकी व्यायाम दिन में २ या ३ में विभाजित कर के हर भागमें १० या १५ मिनट व्यायाम कर सकते हैं।
- वृद्ध वयस्कों के लिए एक संतलित शारीरिक गतिविधि को चार बनियादी प्रकार के व्यायाम शामिल करना चाहिए- धीरज, शक्ति, संतुलन और खीचना

धीरज

स्वास्थ्य लाभ

- ✓ दिल और फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार
- ✓ सहनशक्ति में सुधार



गतिविधि

- सायक्लिंग
- पैदल चलना
- नृत्य
- तैरना

बार और मात्रा

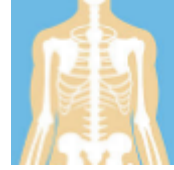
- ३ - ७ दिन / सप्ताह
- २० - ६० मिनट / सत्र



ताकत

स्वास्थ्य लाभ

- ✓ हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करता है
- ✓ गठिया के दर्द को कम करता है



गतिविधि

- भार उठाना या ढकेलना
- पुली के साथ व्यायाम करना

बार और मात्रा

- ✓ २ - ३ दिन / सप्ताह
- ✓ १-३ प्रमुख मांसपेशी समूहों को ८-१२ बार दोहराना

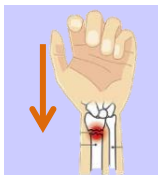


व्यायाम के प्रकार

संतुलन

स्वास्थ्य लाभ

- ✓ फ्रैक्चर और गिरने का जोखिम कम करता है



गतिविधि

- १ पैर पे खड़ा होना
- सिडि में धीरे धीरे ऊपर और नीचे चढ़ना
- एडी और पैर की उंगलियों पर खड़ा होना

बार और मात्रा

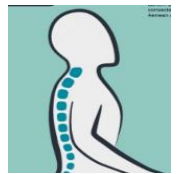
- १-७ दिन / सप्ताह
- १५ - ३० मिनट / सत्र



खीचना

स्वास्थ्य लाभ

- ✓ शरीर संचालन की लचीलापन बढ़ता है
- ✓ आसन में सुधारे आता है



गतिविधि

- प्रमुख मांसपेशियों को खीचना

बार और मात्रा

- १-७ दिन / सप्ताह
- २० सेकेन्ड हर खींच



सावधानी : धीरे धीरे प्रगति बढ़ना, शरीरको धीरे तालीम से गरम करीए, पर्याप्त तरल पदार्थ पिए, स्थिर जूते पहनें, सुरक्षित वातावरण सनिश्चित करे, धीरे और स्थिर गतिमें खींचे