

صحت مند بڑھاپہ

Urdu Version

زیادہ عمر کے بالغوں کے لئے ورزش کے فوائد

جسمانی مشقت اور ورزش ہر ایک کیلئے زیادہ فائدہ مند ہے چاہے وہ صحت کے مسائل یا بیماری کا شکار ہوں۔ خاص طور پر بوڑھے لوگوں کے لئے باقاعدگی سے ورزش یا ورزش میں حصہ لینے کے فوائد کی فہرست مندرجہ ذیل ہیں:

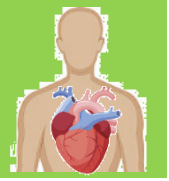
- اس طرح بڑھاپے میں دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، آسٹیوپوروسس، ہڈی کا ٹوٹنا اور کینسر جیسی عام بیماریوں اور صحت کے مسائل کو بڑھنے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
- ڈپریشن اور بے چینی کے احساس کم کرتی ہے جبکہ دماغ کی حالت اور خود اعتمادی کو بہتر بناتی ہے
- زندگی کے معیار کو بہتر بناتی ہے۔

اقسام، شدت اور ورزش کی مدت

روزانہ 30 منٹ کیلئے اعتدال پسند جسمانی سرگرمی 30 منٹ سیشن بالترتیب فی سیشن 15 یا 10 منٹ کے ساتھ پورے دن میں 2 یا 3 سیشن میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ نیچے دیئے گئے ٹیبل کے مطابق بڑی عمر کے بالغوں کے لئے ایک متوازن سرگرمی پروگرام کے لئے چار اقسام کی بنیادی ورزش کو شامل کرنا چاہئے - برداشت، طاقت، توازن اور اسٹریچنگ۔

برداشت

صحت کے فوائد



- ✓ دل اور پھیپھڑوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔
- ✓ صلاحیت کو بہتر بنانا

سرگرمیاں

- سائیکلنگ
- پیدل چلنا
- رقص
- تیراکی

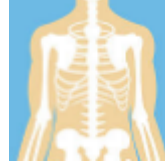
باقاعدگی اور تعدد

ہفتے میں 3-7 دن
20-60 منٹ/ہفتہ



مضبوطی

صحت کے فوائد



- ✓ ہڈیوں & پٹھوں کو مضبوط بنانا
- ✓ جوڑوں کے درد میں آسانی

سرگرمیاں

- وزن اٹھانا یا دھکیلنا
- جرخوں کے ساتھ لٹکنا

باقاعدگی اور تعدد

2-3 دن/ہفتہ

1-3 بڑے گروپ کے پٹھوں کیلئے
3 سیٹس کو 8-12 دفعہ دہرائیں



ورزش کی اقسام

توازن

صحت کے فوائد



- ✓ گرنے اور فریکچر کے خطرے کم کرنا ہے

سرگرمیاں

- 1 ٹانگ پر کھڑے ہونا
- چڑھانی چھڑنا اور اترنا قدم آہستہ اٹھانیں
- ایڑیوں اور پنچوں پر کھڑے ہوں

باقاعدگی اور تعدد

1-7 دن/ہفتہ

15-30 منٹ/سیشن



کچھاؤ

صحت کے فوائد



- ✓ نفل و حرکت میں اضافہ
- ✓ پوسچر کو بہتر بنانیں

سرگرمیاں

- بڑے پٹھوں کو کھینچنا

باقاعدگی اور تعدد

1-7 دن/ہفتہ

15-30 منٹ/سیشن



حفاظتی اقدامات : پیش رفت آہستہ آہستہ، آرام سے جسم گرم کرنا، آہستہ اور آرام سے اسٹریچنگ انجام دیں، مناسب پانی ساتھ لیں، آرام دہ جوتے پہننا، محفوظ ماحول کو یقینی بنائیں۔