

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਯੀ ਉਮਰ

Punjabi Version

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਲਾਭ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਲਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲਾਭ ਦੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਹੇਠਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਹੱਡੀ ਭੰਜਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਨਾਲ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰਨ।
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।

ਕਿਸਮ, ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ

- ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਮਿੰਟ
- 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ 2 ਜਾਂ 3 ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ 15 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਚਾਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹਿਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਧੀਰਜ, ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਖਿੱਚਿਆ ਅਭਿਆਸ।

ਧੀਰਜ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ✓ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ



ਸਰਗਰਮੀ

- ਸਾਈਕਲਿੰਗ
- ਤੁਰਨਾ
- ਨੱਚਣਾ
- ਤੈਰਾਕੀ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ

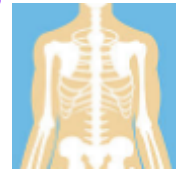
ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 3-7 ਦਿਨ
20-60 ਮਿੰਟ/ਸੈਸ਼ਨ



ਤਾਕਤ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ
- ✓ ਗਠੀਏ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਸੌਖ



ਸਰਗਰਮੀ

- ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ
- ਪੁਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ

2-3 ਦਿਨ / ਹਫ਼ਤੇ
1-3 ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ 8-12 ਦੁਹਰਾਉ



ਕਸਰਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸੰਤੁਲਨ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਭੰਜਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਘਾਟ



ਸਰਗਰਮੀ

- 1 ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜਨਾ
- ਪੈੜੀ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੌਲੀ ਚੜ੍ਹਨ
- ਏੜੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਓੰਗਲਾਂ 'ਤੇ ਖੜਨਾ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 1-7 ਦਿਨ
15-30 ਮਿੰਟ/ਸੈਸ਼ਨ



ਖਿੱਚਿਆ ਅਭਿਆਸ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਗਤੀ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਓ
- ✓ ਆਸਣ ਸੁਧਾਰ



ਸਰਗਰਮੀ

- ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਖਿੱਚਿਆ ਅਭਿਆਸ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 1-7 ਦਿਨ
20 ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਕਸਰਤ



ਸੁਰੱਖਿਆ: ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ, ਸਰਗਰਮੀ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ ਉਪ, ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ, ਸਥਿਰ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨਣ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਹੌਲੀ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚਿਆ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ।