

ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਜਸ਼) ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਰੀਰਕ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਆਪਣੇ 90ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕ ਵੀ ਆਪਣੀ ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਐਰੋਬਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬਾਗਵਾਨੀ ਸਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਬੇਹਦ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ, ਘੱਟ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਹਿਜ਼ ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਧੜ, ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਲ ਸਰਗਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ (2½ ਘੰਟਿਆਂ) ਤਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਸਾਡੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਸਖਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ www.csep.ca/guidelines 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ (New Physical Activity Guidelines) ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ:

- ਅਰਬਨ ਪੋਲ ਵਾਕਿੰਗ (ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਡੰਡਿਆਂ ਜਾਂ ਸੋਟੀਆਂ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ) ਜਾਂ ਮਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੈਰ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਡ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੇਜ਼ ਪੈਦਲ ਚਾਲ
- ਚੈਰਿਟੀ ਲਈ ਦੌੜ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਚਾਲ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ
- ਦੁਬਾਰਾ ਪੰਸਦੀਦਾ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਈਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੜੇ ਵਰਜਸ਼ ਵਾਲੇ ਬਾਈਕ 'ਤੇ
- ਸੁਭਾਵਿਕ ਲੰਬੀ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ
- ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨੀ
- ਕਿਸ਼ਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਚੱਪੂ ਚਲਾਉਣੇ
- ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਐਕੁਆਫਿਟ ਕਲਾਸਾਂ
- ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਕੀਇੰਗ ਜਾਂ ਸਨੋਸ਼ੂਇੰਗ

ਲੇਖ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਗੈਰਥ ਆਰ. ਜੋਨਸ (Gareth R. Jones),
ਪੀਐਚਡੀ, ਸੀਐਸਈਪੀ-ਸੀਈਪੀ

ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਸਕੂਲ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ
ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਸਾਇੰਸਿਜ਼

ਐਸੋਸੀਏਟ ਸਾਇੰਟਿਸਟ, ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥੀ
ਲਿਵਿੰਗ ਐਂਡ ਕਾਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਓਕਾਨਾਗਨ

ਫੋਟੋਆਂ - ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ ਦੀ
ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਨਾਲ

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ: ਮਾਨਿਤ ਸ਼ਾਹ

ਵਿਹਵਾਰਕ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।



ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਛਪਾਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ
ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਖੋਜ ਸਾਫ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼:

- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਗਰਮ, ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਾਂ?

ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਵਰਜਸ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਕਰੋ। ਫੇਰ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਰਜਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤਕ ਵਾਧਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ 45-60 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਜਸ਼ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਰਫਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਵਰਜਸ਼ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਜਨਕ ਬਣਾਓ। ਵਰਜਸ਼ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੋਗੇ।

ਜਦੋਂ 'ਤੇਜ਼' ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਸ ਰਫਤਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜਸ਼ ਲਈ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਮੈਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?" ਜਾਂ "ਕੀ ਇਹ ਵਰਜਸ਼ ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਜਨਕ ਹੈ?" ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਐਰੋਬਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਾਂ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਵਾਂ?

ਬਸ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਸਖਤ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਉਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਗੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਵਰਜਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਸਰੀਰ, ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇ
- ਉਹਨਾਂ ਉਪਯੋਗੀ (ਸਰੀਰਕ) ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਐਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਵਾਏ ਕਿ ਚੁਣੌਤੀਜਨਕ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਐਨੀ ਅਸਾਨ ਵੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਲੱਗੇ

ਵਰਜਸ਼ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੱਧਰ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਉਮਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ। ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਛੋਟੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਠੀਏ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਜਸ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਪਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫੇਰ ਇੱਕ ਐਕੁਆਫਿਟ ਕਲਾਸ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੜੇ (ਵਰਜਸ਼ ਵਾਲੇ) ਸਾਈਕਲ ਲਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬਾਈਕ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਕੇ ਜਾਂ ਉਤਰ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਜਸ਼ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਹਨ ਜੋ ਉਦੋਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਸਤਰ ਤਕ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵਾਕਰਾਂ (ਪੈਦਲ-ਚੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਦੋਂ ਵੀ ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਾਂਘਿਆਂ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਗੋ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਦੇ ਹੋ।



ALCOA
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

ਟੈਲ ਫਰੀ:
ਫ਼ੋਨ:
ਈ-ਮੇਲ: info@activeagingcanada.ca
ਵੈਬ: www.activeagingcanada.ca

1-800-549-9799
519-925-1676

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
/ 本文件亦有简体中文版本。 / 本檔亦有繁體中文版本。