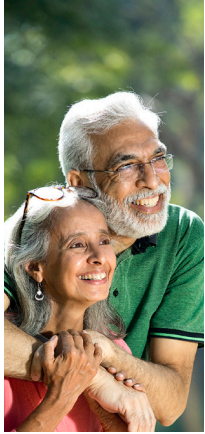


## शारीरिक गतिविधि— मेरे लिए क्या लाभ हैं?

शारीरिक गतिविधि शरीर की कोई भी गतिविधि है।

व्यायाम फिटनेस में सुधार करने या बनाए रखने के लिए एक विशिष्ट गति और अवधि के साथ की जाने वाली शारीरिक गतिविधि है। दोनों के तालमेल से आपको इन लाभों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।



### शारीरिक स्वास्थ्य

- ✓ सशक्त और अधिक ऊर्जावान महसूस करना।
- ✓ उम्र के साथ आने वाली कई स्वास्थ्य समस्याओं को रोकना और प्रबंधित करना।
- ✓ मस्तिष्क के स्वास्थ्य और स्वस्थ वजन को बनाए रखना और सुधार करना।

### मानसिक स्वास्थ्य

- ✓ अपनी नींद की मात्रा और गुणवत्ता में सुधार करना।
- ✓ तनाव को प्रबंधित करें और अपने मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना।
- ✓ अपनी भलाई की भावना में सुधार करना।

### जीवनशैली

- ✓ अपनी गतिशीलता और स्वतंत्रता बनाए रखना।
- ✓ स्वयं के गिरने के जोखिम को कम करना — अपना संतुलन बनाए रखना या सुधार करना।
- ✓ अपनी आराम की गतिविधियों का आनंद लेना जारी रखना।

## क्या शारीरिक रूप से सक्रिय रहना मेरे लिए सुरक्षित है?



### हाँ, किसी भी उम्र में और क्षमता के साथ!

आप किसी भी उम्र में शारीरिक रूप से सक्रिय होना शुरू कर सकते हैं — भले ही आप कभी भी शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं रहे हों या यदि आपने गतिविधियां बंद कर दी हो।

आप अपने स्वास्थ्य की विशिष्ट स्थिति और क्षमताओं के लिए अपनी योजना को अनुकूलित कर सकते हैं।



### जब आपको जरूरत हो, पेशेवर सलाह लें

यदि आप सामान्य रूप से स्वस्थ हैं, तो आप स्वयं से हल्की-से-मध्यम गतिविधियाँ कर सकते हैं।

यदि निम्न में से कुछ भी लागू होता है, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें:

- आपने लंबे समय से व्यायाम नहीं किया है और अधिक मेहनत वाली शारीरिक गतिविधियाँ शुरू करने की योजना बना रहे हैं।
- आप दवाएं ले रहे हैं या कोई अन्य स्वास्थ्य समस्या है।
- आप अभी भी हाल की सर्जरी से उबर रहे हैं।
- आपके गिरने या अपना संतुलन आसानी से खोने जैसी चीज़ें पहले हुई हैं।

सुनिश्चित नहीं हैं कि और भी सलाह कब लेनी है? एक बेहतर सुझाव प्राप्त करने के लिए [सक्रिय प्रभावली प्राप्त करें](#) (पृष्ठ 4 देखें) को पूरा करें।

## मुझे कौन सी गतिविधियाँ करनी चाहिए?

दिशानिर्देशों का पालन करें। यह ब्रोशर वयस्कों (65+ वर्ष) के लिए कनाडा के 24-घंटे की गतिविधियों के दिशानिर्देशों को दर्शाता है। अपने स्वास्थ्य के लाभ और कार्यात्मक क्षमताओं के लिए, इन सलाहों में से अनेकों गतिविधियों और गहनताओं को शामिल करें।

गतिविधियों के प्रकार		लाभ
<b>एरोबिक गतिविधियाँ</b>	प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट की मध्यम से अधिक मेहनत वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि करें। <b>मध्यम मेहनत</b> — आप आसानी से चैट कर सकते हैं। <b>अधिक मेहनत</b> — आप आसानी से चैट नहीं कर सकते।	आपके दिल, फ्रेफ़ड़े और रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखता है। घर का काम आसानी से करने में आपकी मदद कर सकते हैं। अधिक करना बेहतर है!
	<i>तेजी से चलना, पहाड़ियों या सीढ़ियों पर चलना; लंबी पैदल यात्रा, साइकिल चलाना, तैराकी, टेनिस, डांस क्लास, पिकलबॉल।</i>	
<b>मांस-पेशियों की मजबूती और ताकत वाली गतिविधियाँ</b>	आपकी सभी प्रमुख मांसपेशी समूहों का उपयोग करके सप्ताह में 2-3 दिन गतिविधियों को शामिल करें। मांसपेशियों की मजबूती के लिए, एक वजन चुनें जिसे आप 6-10 बार उठा सकते हैं, पुल सकते हैं या पुश कर सकते हैं। मांसपेशियों की ताकत के लिए, हल्के वजन का उपयोग करें जिसे आप 8-10 बार कर सकते हैं लेकिन तेज लेकिन नियंत्रित गति से।	मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। हड्डियों को मजबूती बनाए रखने में मदद करता है। भारी सामान उठाने या बगीचे का भारी काम करने में मदद करता है।
	<i>वज़न, रबर बैंड, अपने शरीर का वज़न, ज़्यादा विकल्पों के लिए फ़िटनेस सेंटर में शामिल हों।</i>	
<b>संतुलन की गतिविधियाँ</b>	आपको सीधा रखने के लिए चुनौती देने वाली गतिविधियाँ करें। इन गतिविधियों को प्रतिदिन किया जा सकता है, संतुलन में सुधार का प्रयास करते समय अधिक करना बेहतर होता है।	ड़े रहने या चलते समय आपके संतुलन को बनाए रखने या सुधारने में मदद करता है। गिरने से रोकने में मदद करता है। एक उच्च शेलफ़ तक पहुंचने में मदद करता है।
	<i>अपने पंजे पर चलना, टाई ची करना। संतुलन अभ्यास करने के वीडियो देखें।</i>	
<b>लचीलेपन की गतिविधियाँ</b>	ऐसी गतिविधियाँ जहाँ आप स्ट्रेच करते हैं, झुकते हैं और आरामदायक गतियों से आगे बढ़ते हैं। रोजाना करें।	आपके शरीर को अधिक आसानी से और नए तरीकों से आगे बढ़ने में मदद करता है।
	<i>स्ट्रेचिंग रूटीन, योग, चीगोंग, पिलेट्स... अपने पूरे शरीर को शामिल करने के लिए अनेक प्रकार की गतिविधियाँ करें।</i>	
<b>गतिहीन व्यवहार</b>	8 घंटे या उससे कम तक सीमित करें। गतिहीन समय को विभाजित करने का प्रयास करें और स्क्रीन पर मनोरंजन के समय को प्रति दिन 3 घंटे से कम तक सीमित करें।	

<b>सफलता के लिए सुझाव</b>		
<b>परिस्थितियों और गतिविधि के लिए पोशाक</b>	ठंडे तापमान में, परतों में पोशाक पहनें। गर्म, नम परिस्थितियों में व्यायाम करने से परहेज़ करें। उचित जूते पहनें।	जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम हवा के तापमान को ठीक से महसूस नहीं कर पाते हैं। इससे आप ठंड से होने वाली समस्याओं जैसे शीतदंश या आर्द्र परिस्थितियों में निर्जलीकरण के अधिक जोखिम में होते हैं।
<b>वार्म-अप और कूल डाउन</b>	शुरू करने से पहले वार्म-अप गतिविधियां करें। रुकने से पहले कूल-डाउन करें — अपनी गतिविधि की तीव्रता को धीरे-धीरे कम करें।	चोटों से बचने के लिए अपने दिल, फ्रेफ़ड़े और मांसपेशियों को तैयार करें। अपनी श्वास और हृदय गति को सामान्य करने के लिए धीरे-धीरे कूल-डाउन करें।
<b>सावधानी से चलना</b>	स्थिति को धीरे-धीरे बदलें, जैसे फ़र्श से उठना या वजन उठाना। तेजी से बदलाव वाली गतिविधियों से बचें।	जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, जल्दी उठने से हमें चक्कर आ सकते हैं। इससे आपके गिरने और चोट लगने का जोखिम बढ़ जाता है।
<b>सांस लेना!!</b>	अपनी सांस न रोकें।	वजन उठाते समय, पुश या पुल करते समय सांस छोड़ें और सामान्य होने पर सांस लें।
<b>हाइड्रेटेड रहना</b>	पहले, दौरान और बाद में पानी पिएं। बहुत प्यास लगने तक प्रतीक्षा न करें।	जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हो सकता है कि हमें पहली बार पानी की आवश्यकता होने पर हमें उतनी प्यास न लगे।
<b>अपने स्वास्थ्य की स्थितियों और दवाओं को समझना</b>	अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें: <ul style="list-style-type: none"> <li>• यदि आपको एक से अधिक चिकित्सीय समस्या है,</li> <li>• यदि आप स्थितियों को प्रबंधित करने के लिए अनेक दवाएं ले रहे हैं।</li> </ul>	शारीरिक गतिविधि में संलिप्त होने पर आपको अपनी दवाओं, लक्षणों या आहार का प्रबंधन करने के बारे में सलाह की आवश्यकता हो सकती है।

यदि गतिविधि के दौरान आप असुविधा का अनुभव करते हैं:

- ✓ अधिक आरामदायक गति तक धीमा करें या गतिविधि को रोक दें।
- ✓ यदि आपको आगे बढ़ने या घर जाने के लिए मदद चाहिए, तो इसके लिए कहें।



### **अपनी गतिविधि रोकें या कम कर दें**

यदि गतिविधि के दौरान या उसके बाद आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दें:

- आपको चक्कर आते हैं, थोड़ी अस्वस्थता या कमजोरी महसूस होती है।
- आपको सीने में दर्द या सांस लेने में असामान्य परेशानी है।
- आपको कोई नया दर्द या सूजन है जो गतिविधि को रोक देता है।

**यदि लक्षण बने रहते हैं, तो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लें।**

## मैं सफल होने के लिए सबसे अच्छी योजना कैसे बना सकता हूँ?

### प्रेरित रहें

**सोचें** कि शारीरिक गतिविधि आपके स्वास्थ्य और जीवन शैली को कैसे बेहतर बना सकती है।

शारीरिक गतिविधि को प्राथमिकता देने का **प्रयास** करें और सकारात्मक परिणाम सामने आएंगे।

### लक्ष्य निर्धारित करें

लक्ष्य **निर्धारित** करें और उन्हें पूरा करने की कल्पना करें।

एक प्लान **बनाएं** और अपनी प्रगति को रिकॉर्ड करें।

आपको ट्रैक पर **रखने** में मदद करने के लिए अपने परिवार और दोस्तों से कहें।

### आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है?

- मजबूत बनना?
- ब्लड प्रेशर कम करना?
- ब्लड शुगर को नियंत्रित करना?
- चिंता को कम करना?

### पहले से सक्रिय है?

#### इसे जारी रखें!

**सुनिश्चित करें** कि आप चार अलग-अलग प्रकार की गतिविधि कर रहे हैं।

**एक नई गतिविधि** का प्रयास करें या जारी गतिविधि को थोड़ा अधिक करें।

### चुनें कि आपके लिए कौन सी चीज़ें सही रहती हैं

आपके लिए जो सही हो ऐसे एक गतिविधि और मेहनत का **चयन** करें।

**आप** अकेले या परिवार और दोस्तों के साथ सक्रिय हो सकते हैं।

**आप** बाहर या अंदर सक्रिय हो सकते हैं।

विभिन्न अभ्यासों और उन्हें ठीक से और सुरक्षित रूप से करने के बारे में **जानें**।

*व्यायाम करने के तरीके के बारे में आप जितना अधिक जानेंगे, आपको उतना ही अधिक आत्मविश्वास प्राप्त होगा।*

### अपनी गति निर्धारित करें

कम गति से **शुरू** करें और धीरे-धीरे आगे बढ़ें।

स्वयं को **चुनौती** दें लेकिन अपने शरीर पर भी ध्यान दें।

**जैसे जैसे आप गतिविधियों** के लिए अभ्यस्त हो जाते हैं, कुछ अतिरिक्त समय तक करें या तीव्रता बढ़ाएं।

**कोई भी छोटी-मोटी परेशानी** गतिविधियों में अभ्यस्त होने के साथ ही दूर हो जानी चाहिए।

**यदि किसी** गतिविधि के दौरान या बाद में आपको बहुत थकान या दर्द होता है, तो इसे बदलने पर विचार करें।

व्यायाम शुरू करने में आपकी मदद के लिए एक योग्य व्यायाम पेशेवर से परामर्श करना एक अच्छा निवेश है! व्यायाम पेशेवर जिन्हे वृद्ध वयस्कों के साथ काम करने का प्रशिक्षण होता है, वे उम्र और स्वास्थ्य के मुद्दों की पहचान कर सकते हैं और उसके अनुसार योजना प्रदान कर सकते हैं ताकि आप सुरक्षित और प्रभावी रूप से शारीरिक रूप से सक्रिय रह सकें!

### आज ही शुरुआत करें!

सक्रिय रहना, अच्छी तरह से उम्र बढ़ने के लिए सबसे अच्छा तरीका है।

अधिक जानकारी के लिए:

कैनेडियन 24-घंटे गतिविधि दिशानिर्देश: <https://csepguidelines.ca/>

CSEP की सक्रिय प्रश्नावली प्राप्त करें: <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

CSEP क्लिनिकल एक्सरसाइज़ फ़िज़ियोलॉजिस्ट™ (CSEP-CEP) या CSEP प्रमाणित निजी ट्रेनर® (CSEP-CPT) जैसे योग्य व्यायाम पेशेवर को खोजने के लिए कैनेडियन सोसाइटी फ़ॉर एक्सरसाइज़ फ़िज़ियोलॉजी (CSEP) की वेबसाइट पर जाएं: <https://csep.ca/>

© CSEP, 2022 हम CIHR इंस्टीट्यूट ऑफ़ एजिंग वॉलंटरी सेक्टर आउटरीच अवार्ड और न्यू होराइज़न्स फ़ॉर सीनियर्स प्रोग्राम से फ़ंडिंग को स्वीकार करते हैं।