

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ- ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੈ।
ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

- ✓ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ✓ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ✓ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

- ✓ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ

- ✓ ਆਪਣੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ—ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?



ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ!

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਗਏ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ? ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [ਐਕਟਿਵ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ](#) (ਪੰਨਾ 4 ਦੇਖੋ) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਰੇਸ਼ਰ ਬਾਲਗਾਂ (65+ ਸਾਲ) ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ 24-ਘੰਟੇ ਹਰਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

	ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਲਾਭ
ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ	<p>ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।</p> <p>ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ - ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ - ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।</p>
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ	<p>ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਦਿਨ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹਾ ਭਾਰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 6-10 ਵਾਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 8-10 ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਪਰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਤੀ ਨਾਲ।</p>	<p>ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਬਾਗ ਦਾ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>
ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ	<p>ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਉੱਚ ਸ਼ੈਲਫ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>
ਲਚਕਤਾ ਕਸਰਤਾਂ	<p>ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਮੋੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ।</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p>
ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ	<p>- 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।</p>	

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ		
ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ	ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਲੇਅਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਗਰਮ, ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਹੀ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੋ।	ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਢੁਕਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਕਾਰਨ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ੍ਰੌਸਟ ਬਾਈਟ ਜਾਂ ਨਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ	ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਓ — ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘਟਾਓ।	ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਓ।
ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ	ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ। ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਸਾਹ ਲਵੋ !!	ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।	ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕਦੇ ਜਾਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਲਓ।
ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ	ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ।	ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ।
ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ	ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ✓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹੋ।

! ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਜਾਂ ਘਟਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਹਲਕਾ ਸਿਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋ

ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣਗੇ।

ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨਾ?
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ?
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ?
- ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ?

ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ?

ਲੱਗੋ ਰਹੋ!

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ।

ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਮਿੰਟ ਜੋੜੋ ਜਾਂ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਓ।

ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਦੁਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਿਵੇਸ਼ ਹੈ! ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ, ਉਹ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ!

ਅੱਜ ਹੀ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ!

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਕੈਨੇਡੀਅਨ 24-ਘੰਟੇ ਹਿਲਜ਼ੁਲ ਨਿਰਦੇਸ਼: <https://csepguidelines.ca/>

CSEP ਦੀ ਐਕਟਿਵ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ (CSEP) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

CSEP ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ™ (CSEP-CEP) ਜਾਂ CSEP ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਪਰਸਨਲ ਟ੍ਰੇਨਰ® (CSEP-CPT): <https://csep.ca/>