

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ

ਕਸਰਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਕੀ ਹੈ?

- ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕਸਰਤ ਸੁਝਾਅ

ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ 35% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ - ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਕਿੰਨੀ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀ ਟੀ ਐਨ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦਵਾਈਆਂ - ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਇੰਪਲਾਂਟੇਬਲ ਕਾਰਡੀਓਵਰਟਰ ਡਿਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ (ਆਈਸੀਡੀ) ਅਤੇ ਪੇਸਮੇਕਰ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਅਕਸਰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ) ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਰਗਬੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਧੜਕਣ (ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਧੜਕਣ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਮੌਸਮ - ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜੇ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਕਸਰਤ - ਯੋਗਾ, ਤਾਈ ਚੀ ਅਤੇ ਪਿਲੇਟਸ ਵਰਗੀਆਂ ਕਸਰਤ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਥਿਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੌਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਸਰਤ - ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਕੇਬਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਨੀ ਹੀ ਸਖਤ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਐਰੋਬਿਕ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰਤਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਲਾਨ ਮੋਵਰ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ। ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।

ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲਈ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 'ਟਾਕ ਟੈਸਟ' ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਟੈਸਟ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ।

ਚਾਹੇ ਇਹ ਤੁਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭਾਰ, ਘੱਟ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 'ਸੁਣਨਾ' ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਪੰਜ ਜਾਂ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਦੇ ਦਿਨ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਰਿਕਵਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਕਸਰਤ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ:

- ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖਾਣਾ - ਊਰਜਾ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ-ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ - ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ - ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਾਰਮਿੰਗ ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹੀ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਰਮਅੱਪ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ 15 - 20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਵਧੇਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖਣਾ।

- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ, ਓਟਸ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ, ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਹੌਲੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ - ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਬਲਾਕਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਡੇਅਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ - ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਪਮਾਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਪਾਣੀ, ਸਕੁਐਸ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੁਸ, ਕੈਫੀਨ ਮੁਕਤ ਚਾਹ) ਪੀਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੇ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

ਕਸਰਤ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛੋਟੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲਓ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਆਉਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਮਿਲਣਸਾਰ ਬਣੋ - ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ, ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਕਰਨ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਲ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ - ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਉਤਰਨ ਵਰਗੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਬੱਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹੋ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾ ਬਦਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ - ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ - ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਫਰਿੱਜ 'ਤੇ ਪੋਸਟ-ਇਟ ਨੋਟਸ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਓ (ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
- ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ - ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਚਣਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਿੱਠ ਥਪਥਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਠ-ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ।



bhf.org.uk

© ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ 2024, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ (225971) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (SC039426) ਦਰਜ ਚੈਰਿਟੀ

ਇਸ ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰਾਇਲ ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।