

ਬਿਹਤਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਕਸਰਾਂ



ਨਿਯਮਤ ਸੰਤੁਲਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਉੱਤਮ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਵੇਂ ਠੋਕਰ ਵੱਜਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹

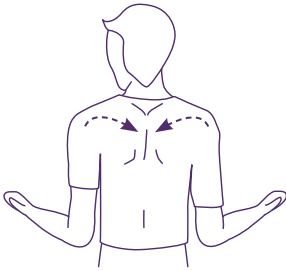
ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ।



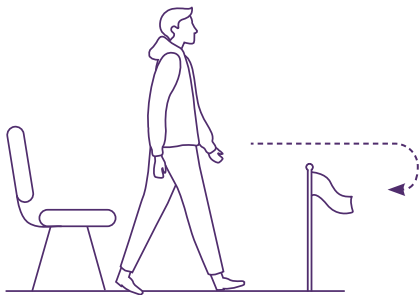
ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਪਾਈਲੇਟ, ਟੈਨਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਵੀ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।¹



ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ, ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।¹



ਮੌਰਾਂ ਨੂੰ ਝਟਕਾਓ: ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ। ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਸ ਲਓ। ਮੌਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਝਟਕੋ ਅਤੇ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਓ।¹



ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਦੌੜੋ: ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 10 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਇੱਕ ਮਾਰਕਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਰੱਖਕੇ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਾਰਕਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ, ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ।¹

ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ **TELUS ਹੈਲਥ ਲਿਵਿੰਗ ਵੈੱਲ ਕੰਪੇਨੀਅਨ (TELUS Health LivingWell Companion)**TM, ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਹ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਣ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

☎ 1-844-979-2008 | 🌐 telus.com/livingwell-punjabi | ✉ healthsolutions@telus.com

¹ ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ। ਬਿਹਤਰ ਸੰਤੁਲਨ: ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਾਂ। <https://www.health.harvard.edu> 'ਤੇ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ। ਦਸੰਬਰ 2019 ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ।