



ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ



ਕਮਰਤ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?3

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ4

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮਾਹਟ ਲਿਆਉਣੀ)5

1. ਗਰਦਨ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 5

2. ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 6

3. ਬਾਂਹ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 7

4. ਕੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 8

5. ਗੋਡੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 8

6. ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 1 9

7. ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 2 9

ਸਟ੍ਰੈਚ (ਫੈਲਾਉਣਾ) ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ10

8. ਬਾਂਹਵਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸਟ੍ਰੈਚ 10

9. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ 11

10. ਪਿੰਜਣੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ 12

11. ਲੱਤ ਦਾ ਸਟ੍ਰੈਚ 13

ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ14

12. ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ 14

13. ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ 15

14. ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ 16

15. ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਕਦਮ 17

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ - ਜਾਰੀ

- 16. ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਉਣਾ 18
- 17. ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ..... 19
- 18. ਅੱਡੀ-ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਮੁਦਰਾ 20
- 19. ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ 21
- 20. ਕੰਧ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ..... 22

ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ.....23

ਆਮ ਸਲਾਹ.....23

ਨਿੱਜੀ ਟਿੱਪਣੀ.....24

ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਨਾ-ਟਾਲਣ ਯੋਗ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਹੋਵੋ ਪਰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਅਕੜਾਹਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ - ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਰਥ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਿਮ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਬੈਠੋਗੇ।
- ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਹੌਲੀ ਰੱਖੋ, ਸਿਰਫ ਓਨੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮਾਹਟ ਲਿਆਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੜ੍ਹਾ।
- ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਜੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸੁਝਾਅ:

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਸਿਰ ਉੱਪਰ, ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ।

ਵਾਰਮ-ਅੱਪ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮਾਹਟ ਲਿਆਉਣੀ)

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮਾਹਟ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗਰਮਾਹਟ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

□ 1. ਗਰਦਨ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

- ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰੋਂ ਦੇਖੋ।
- ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰੋਂ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

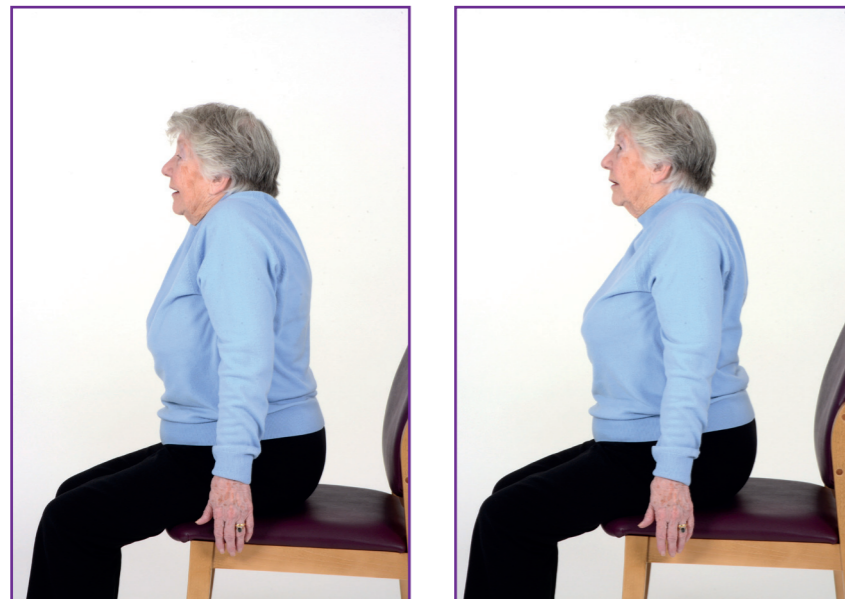
□ 2. ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਦੋਵੇਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



- ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 3. ਬਾਂਹ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵੱਲ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵੱਲ ਲਿਆਓ।

5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।

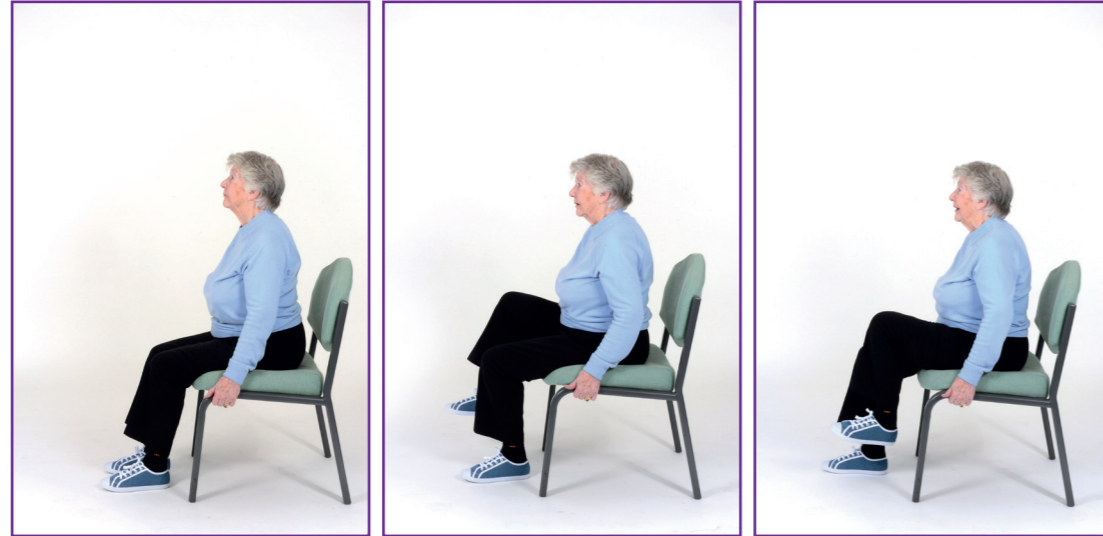


ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 4. ਕੁਲੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

- ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ - ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ (ਪਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ)।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।

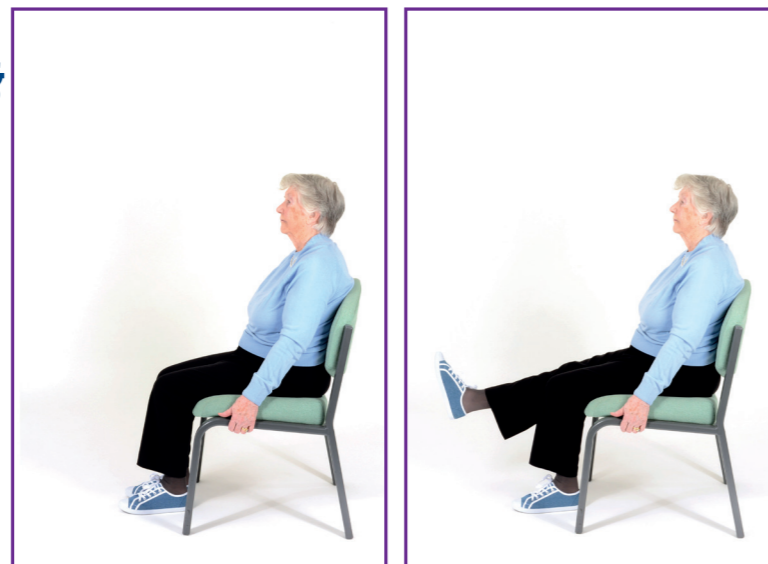


ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 5. ਗੋਡੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

- ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 6. ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 1

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕੇ ਬਗੈਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਥਪਥਪਾਓ।

10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 7. ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ 2

- ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ।

10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਸਟ੍ਰੈਚ (ਫੈਲਾਉਣਾ) ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮਾਹਟ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਫੈਲਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

□ 8. ਬਾਂਹਵਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸਟ੍ਰੈਚ

ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਓ।

ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- 10 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
- 10 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 9. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਕਾਟੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੰਮ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੇਖੋ।

- 10 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੁਹਰਾਓ।
- 10 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।



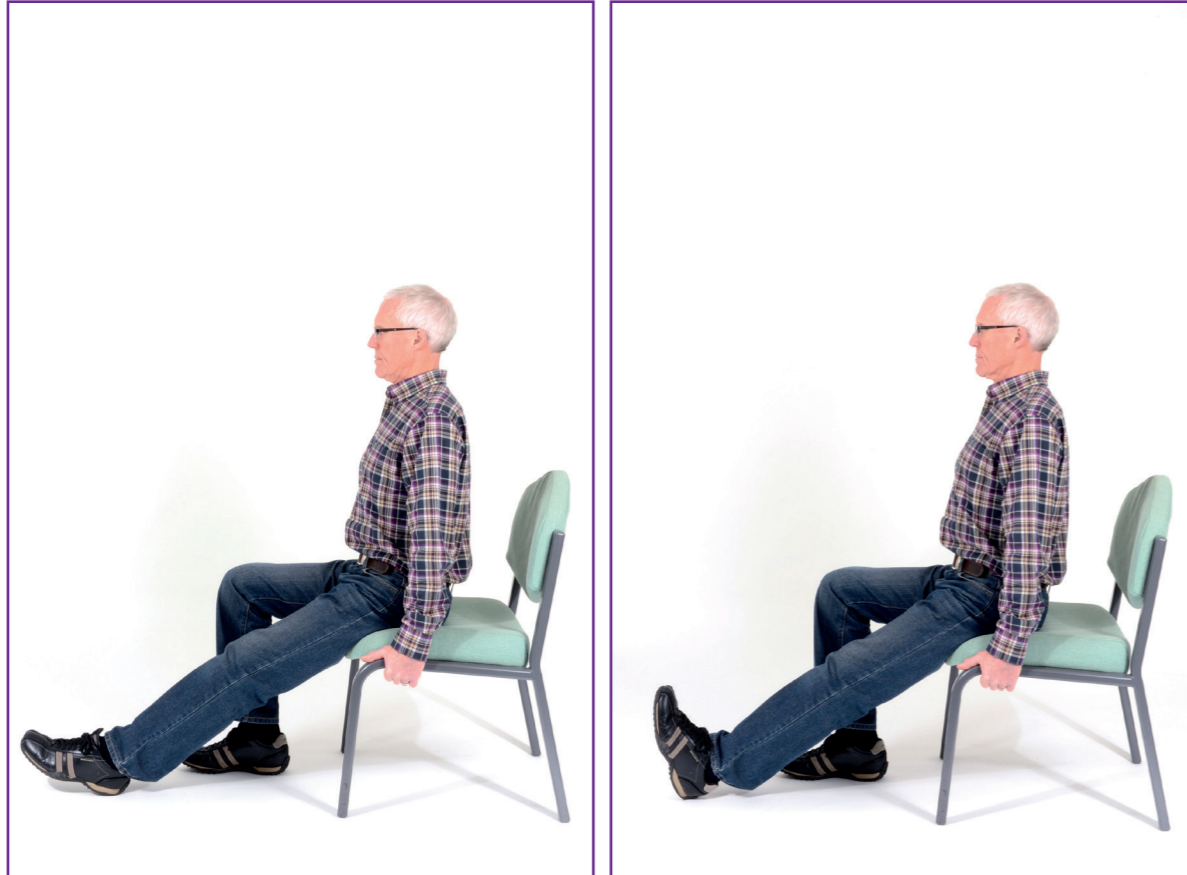
ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 10. ਪਿੰਜਣੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ

ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ।

ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।

- 10 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 11. ਲੱਤ ਦਾ ਸਟ੍ਰੈਚ

ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠੋ - ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਉਪਰਲੇ ਅੱਧ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।
- 10 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
- 10 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮਾਹਟ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ।

□ 12. ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

- ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ।
- ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਪਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਮੌਰ) ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਰਸ਼ ਵੱਲ ਧੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨੀਚੇ ਰੱਖੋ।

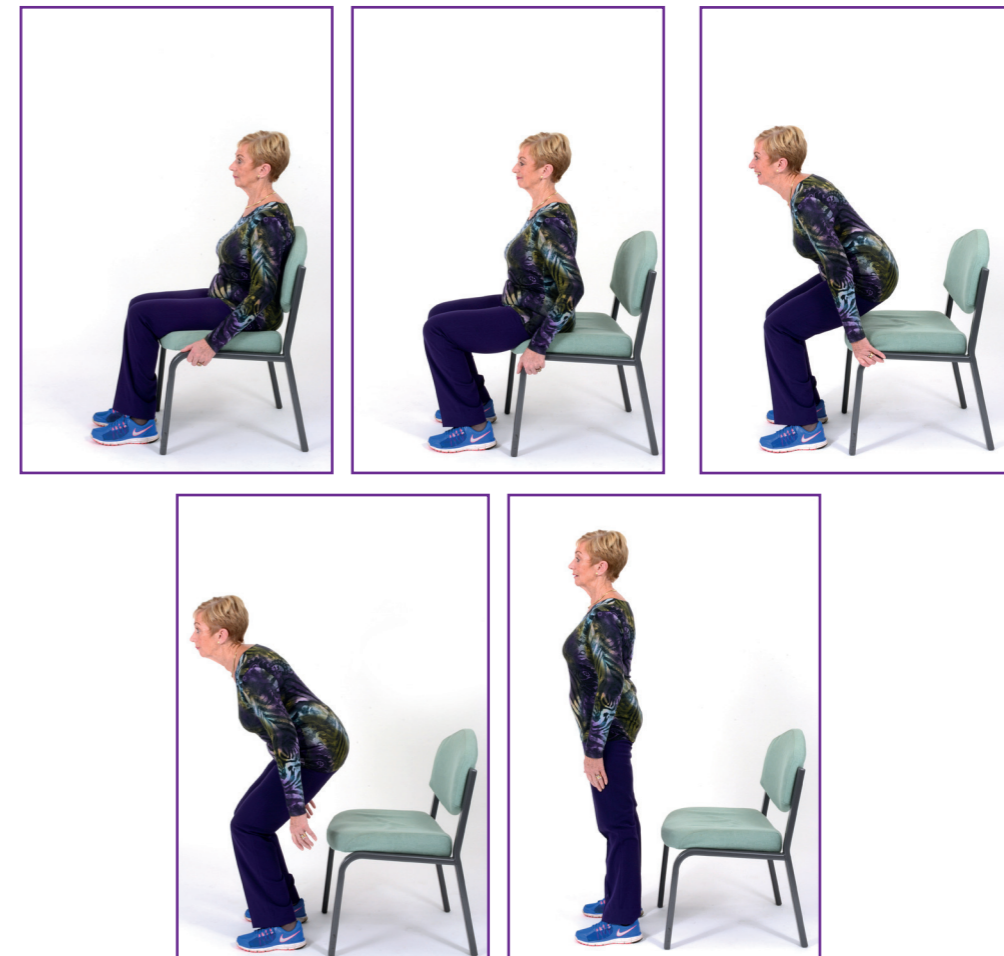
5 ਤੱਕ ਗਿਣੋ। 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 13. ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

- ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਆ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
- ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਰਸੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ (ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਓ।
- ਕਸਰਤ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਤ੍ਹਾ)।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹਲਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

□ 14. ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ

- ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 15. ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਕਦਮ

- ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਓ। ਉਸ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਪਾਓ।
- ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਓ। ਉਸ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਪਾਓ।
- ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 16. ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਉਣਾ

- ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ।
- ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ।
- ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



□ 17. ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ

- ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- 5 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਗਿਣੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲਿਆਓ।
- ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 18. ਅੱਡੀ-ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਮੁਦਰਾ

ਇਸ ਕਸਰਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਮੁਹਰੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਰੱਸੀ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- 5 ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਮੁਹਰੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਰੱਸੀ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲਿਆਓ।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 19. ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- 5 ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਮੁੜ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

□ 20. ਕੰਧ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ

- ਕੰਧ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਸਮਤਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਝੁਕੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ, ਕੁਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਧੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਧ ਤੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਧੱਕੋ।

ਹਰੇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਜਾਂ _____ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ)।



ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਫਾ 12 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ 8, 9, 10, ਅਤੇ 11 ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਲਾਅ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਮ ਸਲਾਹ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਨਿੱਜੀ ਟਿੱਪਣੀ

ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ:

ਇਹ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਸੰਸਕਰਣ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਲਜ਼ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (Community Falls Prevention Programme Physiotherapy Department) ਦੁਆਰਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਫਾਲਜ਼ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ (Greater Glasgow Osteoporosis and Falls Working Group) ਦੇ ਫਾਲਜ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਸਬਗਰੁੱਪ (Falls Physical Activity Subgroup) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਗਲਾਸਗੋ ਰੌਇਲ ਇਨਫਰਮਰੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕਿਤਾਬਚੇ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ।

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।

Medical Illustration Services, ਗਲਾਸਗੋ ਰੌਇਲ ਇਨਫਰਮਰੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ – 284924

© 2004 ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ

ISBN 0-948310-94-X