

# 8 ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹਿਣ Stay Active at home

## ਬੈਠੇ ਘੱਟ – ਤੁਰੇ-ਫਿਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ

### ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋੜਦੇ ਰਹੋ

1

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ,  
ਉੱਠੋ, ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ  
ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ  
ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ  
ਖਿੱਚ ਪਾਓ।



### ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਨੱਚੋ

2

ਨੱਚਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ  
ਚਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ।



### ਬੈਠ ਕੇ ਖੜੋਨਾ

3

ਖਾਣ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ  
ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ 5-10  
ਵਾਰ ਖੜੋ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ  
ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਦਿਨ  
'ਚ ਇਹ ਤਿੰਨ  
ਵਾਰ ਕਰੋ।



### ਕੈਟਲ ਉਬਾਲ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ

4

ਕੈਟਲ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਵੇਲੇ ਕੁਝ  
ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਉਤਾਰਾ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ।

ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਉਤਾਰਾ  
ਚੁੱਕ ਕੇ ਫਿਰ ਥੱਲੇ ਕਰੋ।  
ਇਹ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ  
ਬੈਚ ਨੂੰ ਫੜ ਲਓ।



### ਸੰਤੁਲਨ ਚੁਣੌਤੀ 1

5

10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖੜੋ ਕੇ  
ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।

ਦੀਵਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਓ।  
ਇਹ ਹਰ ਲੱਤ ਲਈ 3 ਵਾਰ  
ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ  
'ਚ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਕੀ  
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ  
ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ  
ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਫੜੋ?



### ਆਪਣੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ

6

1 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ  
ਪੌੜੀ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਤਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੱਤ ਨੂੰ  
ਬਦਲਨਾ  
ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼  
3 ਵਾਰ  
ਇਸ ਨੂੰ  
ਦੁਹਰਾਓ।



### ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

7

TV ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਲਈ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਵੇਲੇ  
ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਖੜਿਆਂ ਉਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਮਾਰਚ ਕਰੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ 30 ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ  
ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੇਖੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ  
ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ  
ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ  
ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਮੁੱਕੇ।  
(arm punches) ਮਾਰਣ ਨੂੰ  
ਵੀ ਮਿਲਾ ਲਓ।



### ਸੰਤੁਲਨ ਚੁਣੌਤੀ 2

8

'ਹੀਲ-ਟੋ ਸਟੈਂਡ' ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦੂਜੇ ਪੈਰ  
ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ।  
ਜੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਦੀਵਾਰ  
ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਰਸਤੇ (hallway)  
ਉੱਤੇ ਖਿੱਚੀ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਲਕੀਰ  
ਉੱਤੇ 'ਹੀਲ-ਟੋ' ਤੁਰਨ ਤੱਕ ਦੀ  
ਤਰੱਕੀ ਕਰੋ।

