HONG KONG RED CROSS
香港紅十字會

ਅ ਗ ਸ ਤ - 2 0 2 5

ਹੈਲਥ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ
ਅੰਕ 168

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

"ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ" ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਚਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਸਕੇ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ।

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਉਦੇਸ਼:
ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5ਤੱਤ:
- ਕਾਰਡੀਓਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ)
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
- ਲਚਕਤਾ (ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ)
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ (ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ)
- ਨਿਊਰੋਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ)

ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਉਦੇਸ਼:
ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਤੱਤ:
- ਐਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਤੀ, ਚੁਸਤੀ, ਸੰਤੁਲਨ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਸ਼ਕਤੀ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

1. ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ
2. ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
3. ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਿਧਾਂਤ

ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ:
ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਦਿਨ (ਬਿਹਤਰ 5 ਦਿਨ)।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ:
ਟੀਚਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 65 –75% ਦੀ ਔਸਤ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
ਬਾਅਦ ਦਾ ਪੜਾਅ:
ਟੀਚਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 76 –95% ਦੀ ਔਸਤ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

ਸਮਾਂ:
ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਸ਼ਨ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
ਕਿਸਮ:
ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਾਲਬੱਧ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ, ਹਾਈਕਿੰਗ, ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਜਾਗਿੰਗ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ।

ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਬਰਦਸਤ, ਮਰੋੜਨ ਜਾਂ ਬੈਲਿਸਟਿਕ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਥਿਰ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ 8 ਤੋਂ 10 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਲਈ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਦੋਵਾਂ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਥਿਰ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 15 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ, ਪਿੱਠ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਪੇਟ, ਬੱਟ, ਪੱਟ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਹਰੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮਿੱਥੇ ਗਏ ਹਰੇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹ ਲਈ 2 ਤੋਂ 4 ਸੈੱਟ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਟ ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖੋ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚਦੇ ਜਾਂ ਧੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਚੀਲਾਪਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ:
ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ

ਸੰਪਾਦਕ:
ਕੇ ਡਬਲਯੂ ਲੈਮ
(K W Lam)

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।
31-8-2025 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY