香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ہیلتھ ایکسپریس
شمارہ 168

اگست- 2025

صحت- سے متعلق جسمانی تندرستی

جسمانی تندرستی" سے مراد جسم کی وہ صلاحیت ہے جو اسے بیرونی ماحول کے مطابق ڈھلنے اور روزمرہ کی" سرگرمیوں سے نمٹنے کے قابل بناتی ہے۔ اچھی جسمانی تندرستی نہ صرف ایک شخص کو روزانہ کے کام انجام دینے کے قابل بناتی ہے، بلکہ اسے تفریح سے لطف اندوز ہونے کے لیے اضافی توانائی بھی فراہم کرتی ہے، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ جسم غیر متوقع ماحولیاتی تبدیلیوں اور روزمرہ کے دباؤ کو اپنا سکے۔ جسمانی تندرستی کی دو اقسام ہیں، یعنی صحت سے متعلق جسمانی تندرستی اور کھیلوں سے متعلق جسمانی تندرستی۔

صحت- سے متعلق جسمانی تندرستی

عناصر:

- کارڈیورسپریٹری برداشت (دل اور پھیپھڑوں کی صلاحیت)
- پٹھوں کی طاقت اور برداشت
- لچک (جوڑوں کی نقل و حرکت)
- جسمانی تشکیل (چربی اور وزن کا تناسب)
- نیوروموسکولر سکڑاؤ (پٹھوں کے سکڑنے کی صلاحیت)

مقصد:

ایک صحت مند جسم تاکہ زندگی کا معیار بہتر رہے۔

کھیلوں- سے متعلق جسمانی صحت

عناصر:

- ایتھلیٹک کارکردگی سے منسلک صلاحیتوں پر مرکوز ہے، جیسے رفتار، پھرتی، توازن، ہم آہنگی اور زور دار طاقت

مقصد:

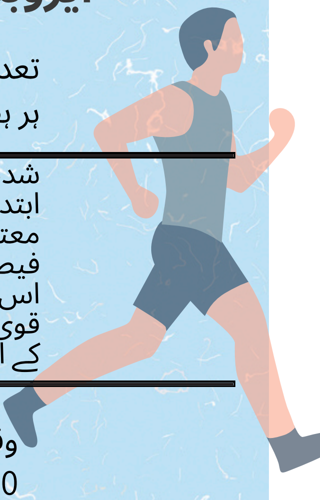
کھیلوں کی کارکردگی اور مقابلہ کے نتائج میں بہتری.

جسمانی تندرستی کو کیسے بہتر بنائیں

جسمانی تندرستی کے معیار کو بہتر بنانے، صحت کو برقرار اور بہتر رکھنے کے لیے تربیت کے تین طریقے ہیں:

1. ایروبک (جسم میں زیادہ آکسیجن پہنچانے کے لیے کڑی ورزشیں) ورزشیں
2. اسڑیچنگ (لچک پیدا کرنا) ورزشیں
3. پٹھوں کی ورزش

ایروبک ورزش کے تربیتی اصول



تعداد:

ہر ہفتے کم از کم 3 دن (5 دن بہتر ہے) ۔

شدت:

ابتدائی مرحلہ:

معتدل شدت کے ساتھ دوران ورزش مطلوبہ دل کی دھڑکن کو دل کی زیادہ سے زیادہ دھڑکن کے 65 - 75 فیصد کے اندر برقرار رکھیں۔

اس کے بعد کا مرحلہ:

قوی شدت کے ساتھ دوران ورزش مطلوبہ دل کی دھڑکن کو دل کی زیادہ سے زیادہ دھڑکن کے 76 - 95 فیصد کے اندر برقرار رکھیں۔

وقت:

60-30 منٹ فی سیشن (حصوں میں کیا جاسکتا ہے جس میں ہر حصہ 10 منٹ سے کم نہ ہو)

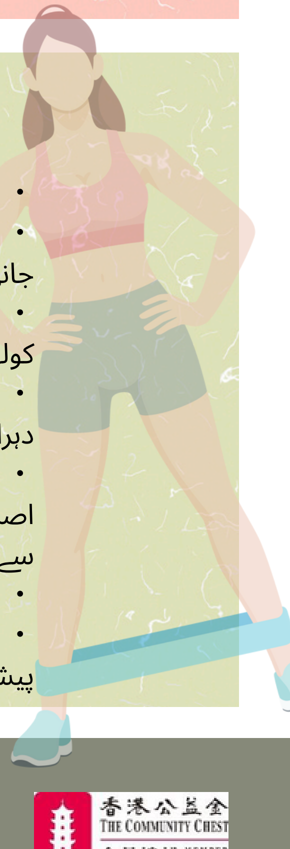
قسم:

بڑے پٹھوں کی باترتیب اور بار بار حرکتیں، جیسے تیراکی، کوہ پیمائی، چلنا، آہستہ دوڑنا، سائیکل چلانا اور ناچنا۔

سٹریچنگ مشقوں کے لیے بنیادی رہنمائی

- سڑیچنگ مشقیں کرتے وقت ڈھیلا لباس پہننے کی کوشش کریں۔
- زیادہ، جھٹکے یا زور سے سڑیچنگ مشقیں کرنے سے پرہیز کریں۔ جامد سڑیچنگ ورزش کو لچک میں بہتری لانے کے لیے ایک محفوظ اور زیادہ مؤثر طریقہ کے طور پر منتخب کیا جانا چاہیے۔
- جسم کے 8 سے 10 مختلف بڑے حصوں کو نشانہ بنانے کے لیے ہر ہفتے تین یا زیادہ دن سڑیچنگ کی تربیت بہتر ہے۔ ہر ٹریننگ سیشن میں ہر حصے کے لیے سڑیچنگ کی حرکت کو 4 بار دہرایا جانا بہترین ہے۔ براہ کرم نوٹ کریں کہ سڑیچنگ کی تربیت بائیں اور دائیں دونوں جوڑوں پر یکساں طور کرنی چاہیے۔
- ساکن سڑیچنگ مشقوں کے دوران، پٹھوں کو 15 سے 30 سیکنڈ کے لیے قدرے کھینچنا چاہیے۔ پورے عمل کے دوران سانس لینے کو ہموار رکھنا چاہیے۔
- بیماری اور چوٹ سے بحالی کی مدت کے دوران اور جوڑوں کے درد اور حمل کی صورت میں سڑیچنگ کی تمام تربیتوں کے لیے پیشہ ورانہ نگرانی درکار ہے۔

پٹھوں کی ورزش کے لیے بنیادی رہنمائی



- ڈھیلا لباس پہننے کی کوشش کریں۔ پٹھوں کی ورزش سے پہلے جسم کو گرم کرنے کے لیے سڑیچنگ کی ورزش کریں۔
- پٹھوں کی طاقت اور برداشت کو محفوظ اور مؤثر طریقے سے بہتر بنانے کے لیے، پٹھوں کی ورزش آہستہ آہستہ کی جانی چاہیے۔
- پٹھوں کی ورزش ہر ہفتے میں 2 سے 3 دن کرنا بہترین ہے، جس میں سینے، کندھوں، اوپری پیٹھ، کمر اور پیٹھ، پیٹ، کولہوں، رانوں اور ٹانگوں سمیت جسم کے بڑے پٹھوں پر دھیان دیا جاتا ہے۔
- ہر تربیتی سیشن کے دوران، ہر مطلوبہ پٹھوں کے گروہ کے لیے 2 سے 4 سیٹ انجام دیں اور ہر سیٹ کو 10 سے 15 بار دہرائیں۔
- ورزش کے دوران سانس لینے میں آسانی رہنی چاہیے: کھینچنے یا دھکیلنے کے لیے زور لگانے پر سانس باہر نکالنا، اور اصل حالت پر واپس آتے وقت آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچنا۔ اس سے سانس روکنے سے پیدا ہونے والے قلبی نظام سے ناپسندیدہ رد عمل کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- ہر تربیتی سیشن کے بعد، پر سکون ہونے اور ترتیب کے لیے سٹریچنگ کی مشقیں کریں۔
- بیماری اور چوٹ سے بحالی کے دوران، اور جوڑوں کے درد اور حمل کی صورت میں تمام پٹھوں کی ورزشوں کے لیے پیشہ ورانہ نگرانی درکار ہے۔

مندرجہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔
کو تجدید کیا گیا 202531-8

ایڈیٹر:
K W Lam (کے ڈبلیو لیم)

حوالہ جات:
تفریحی اور ثقافتی خدمات کا محکمہ

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