



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ایروبک ورزش بمقابلہ این ایروبک ورزش میں کیا فرق ہے؟



## ایروبک اور این ایروبک ورزشیں دستیاب ہیں۔ ہماری صحت پر ان کے مختلف اثرات کیا ہیں؟

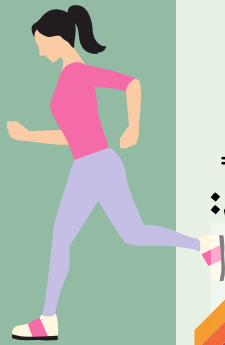


آکسیڈیٹیو کیمیکل غذا کو توانائی میں تبدیل کر کے ایروبک ورزشوں کے لیے توانائی فراہم کرنے کا بنیادی ذریعہ ہے۔ ورزشیں عام طور پر 5 منٹ سے زیادہ وقت تک کی جاتی ہیں اور اعتدال سے لے کر شدید نوعیت کی ہوتی ہیں۔ یہ دل اور پھیپھڑوں کے کام کرنے کی اسطاعت کو بڑھا سکتی ہیں، قوت برداشت میں اضافہ کر سکتی ہیں اور خاص طور پر جسم میں جمع ہونے والی چربی کو کم کرنے میں موثر ہیں۔ ہر کوئی اپنی دلچسپی، عمر اور صلاحیت کے مطابق ایروبک ورزش کا انتخاب کر سکتا ہے۔ دورانیہ (کم از کم 20 منٹ تجویز کیا جاتا ہے) کو مؤثر ایروبک ورزش کہا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، اگر ورزش کے دوران معمول کے مطابق بات کرنے کے قابل ہوں، تو اسے بھی ایروبک ورزش کہا جا سکتا ہے۔

## ایروبک ورزش کے فوائد:

- دل کی بیماریوں، ہائی بلڈ پریشر، فالج اور ذیابیطس ہونے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے، کچھ قسم کے کینسر (مثلاً بڑی آنت کا کینسر) کو روکنے کے لیے بھی موثر ہے۔
- وزن کم کرنے اور اسے بڑھنے سے روکنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- بلڈ پریشر کو کم کرنے اور کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- مدافعتی نظام کو فعال کرتا ہے، بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
- تناؤ کو دور کریں۔
- خون کے بہاؤ کے لیے گردش کو مزید آسان بنانا
- ذہنی صحت کو فروغ دینا

## ایروبک ورزش



## گھر پر ایروبک ورزشیں: ایروبک ورزشوں کی اقسام:

- رسی ٹاپنا
- لنج
- برپیز
- ہائی نیز رننگ ان پلیس
- جمپنگ جیکس
- دوڑنا
- تیراکی
- سائیکلنگ
- باکسنگ
- ڈانس کرنا
- تائی چی





香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# ایروبک ورزش بمقابلہ این ایروبک ورزش میں کیا فرق ہے؟



این ایروبک اور ایروبک ورزش کے درمیان بنیادی فرق ورزش کی تربیت میں شدت ہے۔ "این ایروبک ورزش" سے مراد زیادہ شدت والی اور فوری ورزش ہے، زیادہ تر زور دار ورزش پٹھوں کے ہائپوکسیا کی حالت میں کی جاتی ہے، ایروبک ورزش کے برعکس، جو آپ کے جسم میں سے زیادہ آکسیجن استعمال کرتی ہے۔ این ایروبک ورزش کرتے وقت، آپ کو بولنے میں مشکل محسوس ہوگی، اور آپ کی سانسیں بے ترتیب ہوں گی۔ ورزشیں مختصر ہیں، صرف 1-2 منٹ تک چلتی ہیں۔ لیکٹک ایسڈ اور پٹھوں میں درد آسانی سے پیدا ہوتا ہے۔



## این ایروبک کے فوائد

- غذا کو توانائی میں تبدیل کرنے کی شرح میں اضافہ کرنا
- ہڈیوں کی مضبوطی اور کثافت کو بڑھانا
- ٹنڈن اور ریشہ دار مواد کی مضبوطی کو بڑھانا
- آسٹیوپوروسس (ہڈیوں کی کثافت میں کمی کی بیماری) کو روکنا
- چربی ضائع ہونے کے خلاف مؤثر
- پٹھوں کی کمیت کو برقرار رکھنا

## ایروبک ورزش

### این ایروبک ورزشوں کی اقسام:



- یوگا
- ہائی انٹینسٹی انٹرول ٹریننگ (HIIT)
- ویٹ لفٹنگ
- ویٹ لفٹنگ
- سپرنٹ
- اسکواٹ
- سٹ اپ

این ایروبک اور ایروبک ورزش کے اپنے فوائد ہیں۔ ان کو اچھی طرح سے ہم آہنگ کرنے سے بہترین نتیجہ نکل سکتا ہے۔



#### References :

Department of Health  
Leisure and Cultural Services Department  
Healthline

The above information  
is for reference only.

Editor:  
Janet Tung

Updated on  
29/06/2022

