

ડિસેમ્બર ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

ફિટ રહેવાની પ્રવૃત્તિઓ



ફિટ રહેવું શા માટે મહત્વનું છે?

તમારી જીવનશૈલી અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં નાના ફેરફારો તમારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં મોટો તફાવત લાવી શકે છે. તમે જે કસરતકરો છો તેમાં વધારો કરવાથી ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને સાંધાના દુખાવા જેવી લાંબા ગાળાની પરિસ્થિતિઓના જોખમો ઘટશે. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે, નિયમિત વ્યાયામ તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પણ સુધારો કરે છે, બગ્સ સામે તમારા શરીરની સુરક્ષા અને તમારા ઉર્જા સ્તરમાં સુધારો કરે છે.

બિન રમતગમત જેવી પ્રવૃત્તિમાં પગલાની ગણતરી, ઘરના કામકાજ અને ખરીદી જેવી હલનચલન નો સમાવેશ થાય છે. આ તમારા દૈનિક ઉર્જા ખર્ચના ૧૫% માં ગણાય છે.

૧. પગલાઓની ગણતરી - આને વધારવાથી સ્વાસ્થ્ય અને શરીરની રચનામાં નોંધપાત્ર ફેરફાર થઈ શકે છે અને મનમાં પણ, કારણ કે તેતણાવનું સંચાલન કરવા માટેના સાધન તરીકે કામ કરે છે, જેનાથી તમે આરામ કરી શકો છો.

૨. ૧૦ મિનિટના પગલાંનું મૂલ્ય આશરે ૧૦૦૦ પગલાં જેટલું છે, તેથી જો તેનો અર્થ એ છે કે તમારા ડાઇનિંગ રૂમ ટેબલની આસપાસ ૧૦ મિનિટ ચાલવું હોય તો પણ.

મારે કેટલી કસરત કરવી જોઈએ?

દરરોજ ૩૦ મિનિટની મધ્યમ-તીવ્રતાની કસરતની ભલામણ કરવામાં આવે છે. મધ્યમ વ્યાયામ એ છે જ્યારે તમને પરસેવો થાય છે અને તમારા હૃદયના ધબકારા વધે છે. આ ઉપરાંત, સંતુલન અને સ્નાયુ-નિર્માણની કસરતો કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. વિવિધ કસરતો જુદા જુદા લોકોને અનુકૂળ આવે છે, અને તમને શ્રેષ્ઠ અનુરૂપ હોય તેવી કસરતો શોધવી મહત્વપૂર્ણ છે. અહીં ધ્યાનમાં લેવા જેવી વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓના કેટલાક ઉદાહરણો છે:

વૉકિંગ

ચાલવું એ મહાન કસરત છે. આ એક એવી કસરત છે જેને તમારી સામાન્ય રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં સરળતાથી સામેલ કરી શકાય છે, ઉદાહરણ તરીકે, કામ પર જતી વખતે કે કામ પર જતા પેલા દરરોજ સવારે ૨૦ મિનિટ ચાલો.

જો તમે કામ કરતા નથી, તો મિત્રો સાથે ફરવા માટે નજીકના સરસ પાર્કમાં જાઓ, અઠવાડિયા માટે તમારી જાતને સ્ટેપ ગોલ સેટ કરવાનો પ્રયાસ કરો અને સમય જતાં તેમાં વધારો કરો, તમે ટૂંક સમયમાં તમારી ફિટનેસમાં સુધારો જોશો. ચાલવાથી માત્ર કસરત જ થતી નથી પરંતુ જ્યારે તમે તણાવમાં હોવ ત્યારે તમને થોડી તાજી હવા મળે છે અને તમારું મન સાફ થાય છે.

તરવું

પગમાં સાંધાના દુખાવાવાળા લોકો માટે સ્વિમિંગ એ પરફેક્ટ એક્સરસાઇઝ છે. તે એવી કેટલીક કસરતોમાંથી એક છે જે તમારા ઘૂંટણ પર ઓછી અસર કરે છે. ઘણા સાર્વજનિક સ્વિમિંગ પૂલ છે કે જેઓ તરી શકતા નથી એવા સ્ત્રીઓ/માત્ર-પુરુષો માટે સ્વિમિંગ સત્રોઓફર કરે છે. ચાલવાની જેમ, તમારા માટે તમારા મનને સાફ કરવાની સારી તક છે.

ગરબા/ઝુમ્બા

જો ચાલવું અને તરવું તમારા માટે ખૂબ કંટાળાજનક છે, તો નૃત્ય એ કસરત કરવાની એક સરસ અને મનોરંજક રીત છે. તમે આ જાતેઅથવા કેટલાક મિત્રો સાથે કરી શકો છો. યુટ્યુબ પર ગરબા/ઝુમ્બા વ્યાયામ વર્કઆઉટ છે જે તમે કરી શકો છો. તમારે ફક્તલેપટોપ/ફોન અને ડાન્સ કરવા માટે થોડી જગ્યાની જરૂર છે. તમારા માટે યોગ્ય નૃત્ય શોધો અને પ્રશિક્ષકને અનુસરો.

યોગ

જેમ જેમ આપણે બધા મોટા થઈએ છીએ તેમ તેમ આપણે બધા આપણું સંતુલન ગુમાવવાનું શરૂ કરીએ છીએ. નિયમિત રીતે યોગકરવાથી તમારું સંતુલન સુધરે છે અને પછીના જીવનમાં ગંભીર ઈજા થવાની શક્યતાઓ ઓછી થાય છે. નિયમિત યોગ કરવાથી તમારાસ્નાયુઓ અને સાંધાઓનો વિકાસ થાય છે. યોગ તણાવના સમયે મનને શાંત કરવામાં પણ મદદ કરે છે અને કોઈપણ તણાવને મુક્ત કરેછે.

અમને આશા છે કે આ માહિતી તમને મદદરૂપ થશે. તમે ૧૦૦ વર્ષ
ના સુખી થાઓ.
ડૉ.રવિ જોશી દ્વારા લખાયેલ

તમરી તબિયત
Your Health



ડૉ. રવિ જોશી દ્વારા લખાયેલ



Tamari Tabiyat - Your Health