

ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁੱਚ ਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ
ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਕਸਰਤ
Cardiac Patients Exercise in a
Safe and Supportive Environment
ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰਿਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ ਐਂਡ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ

- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ
- ਏ ਸੀ ਐਮ ਐਮ ਕਸਰਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਨਸੀਐਲੋਜਿਸਟ ਵਲੋਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੇਅਰ ਜਮਾਤਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:
Care Classes Held At:

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ (YMCA)
14988 - 57 ਐਵਿਨਿਊ
ਸਰੀ, ਬੀ ਸੀ
(ਹਾਈਵੇ 10, 152 ਸਟਰੀਟ ਦੇ ਪੱਛਮ ਵੱਲ)
• ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਫੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮਿੱਤਰਤਾ ਭਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
#208 - 245 ਈਸਟ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਟਰੀਟ,
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ, ਬੀ ਸੀ V3L 3W4
ਟੈਲੀਫੋਨ: (604) 521-5801

ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ
After Discharge

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਟਪੇਸ਼ਟ ਕਾਰਡੀਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ
ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਹਰ ਬੁੱਧਵਾਰ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 2:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4:00 ਵਜੇ
ਮੀਟਿੰਗ ਰੂਮ 1 ਅਤੇ 2 (ਐਨਕਸ ਵਿਚ)

ਦਿਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

Exercise and the Heart

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ
ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ
ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

Exercising
your heart and body
after a cardiac event

ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਫਿਜ਼ੀਊਥੈਰੇਪੀ
SMH Physiotherapy



ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਦਿਲ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀ
ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਰਾਹ ਦਿਖਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਊਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ
ਕੋਈ ਸੰਬਧਿਤ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਜਾਣੂ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ In the Hospital

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋਗੇ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਡ ਤੇ ਕਦੋਂ ਉਠ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਰਾਹਦਾਰੀ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਹੈ? Why Exercise?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਣ, ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਦਿਲ ਇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ Benefits of Exercise

ਕਸਰਤ ਇਹ ਕਰਦੀ ਹੈ:

ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਕਰਨਾ	ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
ਖੂਨ ਦੇ ਚਲਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ	ਦਿਲ ਦੀ ਸੁਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਿਧਿਅੰਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ	ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨਾ
ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ (↓ ਬਕਾਵਟ)	ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣਾ	ਪਾਚਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ	ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ
	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

Signs and Symptoms of Overexertion

ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ	ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
ਸਾਹ ਦਾ ਫੁਲਣਾ	ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ/ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ	ਬੌਂਦਲਾਉਣਾ
ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ	ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ

ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ

ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ

ਅਸਾਧਾਰਨ ਬਕਾਵਟ - ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ 1 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਨਬਜ਼ ਅਨਿਯਮਕ (ਉਚੀ-ਨੀਵੀਂ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ

Activities after a Cardiac Event

1-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ

- ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ/ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣਾ
- ਥੋੜੇ ਕਪੜੇ ਧੋਣਾ
- ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ/ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ



3-7 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ

- ਵੈਕਿਉਮ ਕਰਨਾ
- ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣਾ (10 ਪੌਂਡ ਦੇ ਬੈਗ)
- ਹਲਕੀ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ/ ਪੱਤੇ ਹੁੰਝਣਾ
- ਕਾਰ ਧੋਣਾ
- ਗੋਲਫ ਖੇਡਣਾ (ਬੱਗੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ)
- ਨਾਚ ਕਰਨਾ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ)
- ਕਾਮੂਕ ਸਬੰਧ

7 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ

- ਨਿਯਮਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਬਰਫ ਤੇ ਤੁਰਨਾ (ਸਕੀ ਕਰਨਾ)
- ਹਾਕੀ, ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ, ਟੈਨਿਸ, ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ ਆਦਿ

ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਵੇਖਣਾ

Taking Your Pulse

- ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਾ ਚਲਣਾ (ਰੇਟ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਨਹੀਂ)
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਅਲ (ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੀ) ਨਬਜ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੇਰੋਟਿਡ (ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੀ) ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- 1) ਰੇਡੀਅਲ ਨਬਜ਼ - ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਘੱਧਰਾ ਸਥਿਰ ਦਬਾਉ।
 - 2) ਕੇਰੋਟਿਡ ਨਬਜ਼ - ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਪਾਇਪ ਤੇ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 2-3 ਇੰਚ ਸੱਜੇ ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਕਰੋ। (ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਾ ਦਬਾਉ)
- 10 ਸੈਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਗਿਣੋ। ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ 0 ਗਿਣੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 1, 2, 3 ਆਦਿ। (10 ਸੈਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਾ ਚਲਣਾ (ਰੇਟ) ਹੈ।
 - ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ ਨੂੰ 6 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ: ਯਾਨਿ ਕਿ 10 ਸੈਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ 12 ਧੜਕਣਾਂ $\times 6 = 72$ ਵਾਰੀ ਧੜਕਣ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ।

ਨੋਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੈਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ (ਨਬਜ਼) ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

What should your (pulse) heart rate range be during exercise?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 20-30 ਵਾਰੀ ਧੜਕਣ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਲਾਗ-ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੀਟਾ ਬਲਾਕਰਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੌਡੀਫਾਈਡ ਬੋਰਗ ਆਰ ਪੀ ਈ ਤਰਾਜ਼ੂ (ਸਕੇਲ)

Modified Borg RPE Scale

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਕਣ ਵਾਲੇ ਤਰਾਜ਼ੂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਖਤ (ਤਰਾਜ਼ੂ ਦੇ 3 ਜਾਂ 4 ਨੰਬਰ ਤੇ) ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਕਸਰਤ (ਤਰਾਜ਼ੂ ਦੇ 5 ਜਾਂ 6 ਨੰਬਰ ਤੇ) ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। 10 ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਤਰਾਜ਼ੂ ਤੇ 6 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਜਾਉ।

0. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ।
- 0.5. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਲਕਾ (ਸਿਰਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ)
1. ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ - ਡੈਸਕ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
2. ਹਲਕਾ - ਕਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ। ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ
3. ਦਰਮਿਆਨਾ - ਬਾਗੀਚੇ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ
4. ਥੋੜਾ ਸਖਤ - ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ
5. ਸਖਤ - ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
6. ਸਖਤਾਈ - ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਣਾ
7. ਬਹੁਤ ਸਖਤ - ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ। ਸਖਤਾਈ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
8. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ - ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ
9. ਹਦੈਂ ਵੱਧ - ਬਿਲਕੁਲ, ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਥੱਕ ਜਾਣਾ

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਕੁਲ ਮਾਤਰਾ, ਸਰੀਰਕ ਤਨਾਉ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤੱਤ ਦਾ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋੜ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਚੜਨਾ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ।

ਡਾਇਸਪਨੀਆ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖ) ਸੂਚਕ

Dyspnea Index

- ਦਰਜਾ 0 ਸਾਹ ਨਾ ਚੜਨਾ, ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 15 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰ ਸਕਣਾ (ਤਕਰੀਬਨ 8 ਸੈਕਿੰਡ ਲਗਦੇ ਹਨ)
- ਦਰਜਾ 1 ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਫੁਲਣਾ; 15 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰ ਸਕਣਾ ਪਰ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣਾ।
- ਦਰਜਾ 2 ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਚੜਨਾ; 15 ਤੱਕ ਗਿਣਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ।
- ਦਰਜਾ 3 ਸਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਚੜੇਗਾ, ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ 15 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ
- ਦਰਜਾ 4 ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਚੜਨਾ, ਬੋਲ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।

ਦਿਲ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਸਪਨੀਆ ਸੂਚਕ ਦਰਜਾ 1 ਤੋਂ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੋਲਣ (ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ) ਦਾ ਟੈਸਟ

Talk Test

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

Parts of an Exercise Program

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. ਗਰਮ ਹੋਣਾ 2. ਕਸਰਤ - ਸਹਾਰਨਾ 3. ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ
- ਗਰਮ ਹੋਣਾ: ਦੁਖਦੀਆਂ ਨੱਸਾਂ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਜਲਨ ਅਤੇ ਖਿੱਚੇ ਹੋਏ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਖਿੱਚੋ। ਫੇਰ ਪਹਿਲੇ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।
- ਸਹਾਰਨਾ: ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਕਤ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਜਾਣ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਲਈ ਸੂਚੇਤ ਰਹੋ।
- ਠੰਡੇ ਹੋਣਾ: ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਿੱਚਾਂ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਕੜਾਉਂਦਾ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵੀ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦੁਖੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਟਸ ਇਨ ਮੋਸ਼ਨ ਵਾਕਿੰਗ ਕੱਲਬ

ਮਾਲ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Hearts In Motion Walking Club

Mall Walking Programs

ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਯੂਕਾਨ ਦੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ

1. ਸਕਾਟਸਡੇਲ ਮਾਲ

72 ਸਟਰੀਟ, ਸਕਾਟ ਰੋਡ

ਸੋਮਵਾਰ /ਬੁਧਵਾਰ /ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਸਵੇਰ ਦੇ 8:00 ਵਜੇ ਉਥੇ ਆਉ

ਸਾਲ ਦੇ \$10.00

2. ਡੈਲਟਾ ਸ਼ਾਪਰਜ਼ ਮਾਲ

80 ਸਟਰੀਟ, ਸਕਾਟ ਰੋਡ

ਸੋਮਵਾਰ /ਬੁਧਵਾਰ /ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਸਵੇਰ ਦੇ 8:00 ਵਜੇ ਉਥੇ ਆਉ

ਸਾਲ ਦੇ \$10.00

3. ਸੀਮਾਹਮੂ ਮਾਲ

ਸਾਊਥ ਸਰੀ

ਸੋਮਵਾਰ /ਬੁਧਵਾਰ /ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਸਵੇਰ ਦੇ 8:00 ਵਜੇ ਉਥੇ ਆਉ

ਸਾਲ ਦੇ \$10.00

4. ਵਿਲੋਬਰੁੱਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ

ਲੈਂਗਲੀ

ਸੋਮਵਾਰ /ਬੁਧਵਾਰ /ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਸਵੇਰ ਦੇ 8:00 ਵਜੇ ਉਥੇ ਆਉ

ਸਾਲ ਦੇ \$10.00



ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ

ਸਰੀ ਰੀਜਨਲ ਦਫਤਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

(ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ)

591-1955

ਜੁੱਤੀਆਂ

Shoes

- ਦਿਨ ਦੇ ਆਖੀਰ ਵੇਲੇ ਖਰੀਦੋ, ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋਣ
- ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਅੱਗੇ ਅੰਗੂਠੇ ਜਿੰਨੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ
- ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਹੋ ਸਕੇ - ਮੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣ
- ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਚਕ ਹੋਵੇ
- ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਤਲਾ ਇੰਨਾ ਚੌੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੜੇ ਹੋਣ ਤੇ ਪੈਰ ਤਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਵੇ
- ਅੱਡੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪੱਕਾ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇ
- ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦਾ ਤਲ ਤਕਰੀਬਨ ਪੂਰੀ ਜੁੱਤੀ ਤੋਂ ½" ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਹੀਲ ਦਾ ਤਲ ਗਿੱਟੇ ਜਿੰਨਾ ਚੌੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ

Active Living

- ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਔਧਾ ਰਸਤਾ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਰਸਤਾ ਘਰ ਤੁਰ ਕੇ ਆਉ
- ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਉ
- ਲਿਫਟ ਜਾਂ ਐਲੀਵੇਟਰ ਲੈਣ ਦੇ ਬਦਲੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ ਕੇ ਜਾਉ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਬਲਾਕ ਤੱਕ ਤੁਰਨ ਜਾਉ



ਨੋਟ:

Note

ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਨੋ।

ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

Exercising When At Home

ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਲਸਿਲੇਗਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੰਬਰ 1 ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੰਬਰ 2 ਅਤੇ ਫੇਰ ਨੰਬਰ 3 ਵਲ ਵਧੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਹਰ ਹਫਤੇ 4-7 ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ		ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨਤ ਵਕਤ
1	5 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ	ਹਫਤਾ 1
2	20 ਮਿੰਟ	ਹਫਤਾ 2
3	25 ਮਿੰਟ	ਹਫਤਾ 3
4	30 ਮਿੰਟ	4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ
5	20 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ। ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਠੀਕ ਦਰਜੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਤਰਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ।	6 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੰਬਰ 5 ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਚੜਾਈ ਚੜਨਾ, ਟੈਨਿਸ, ਗੌਲਫ, ਤੈਰਨਾ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜੌਗਿੰਗ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤੁਰਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਾਇਕਲ ਜਾਂ ਟਰੈਡਮਿਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 5 ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਂਗ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਲਿਆਉ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਰੈਡਮਿਲ ਦੇ ਦਰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਵਧਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤਲ ਤੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾ (Alternate Plan) -

ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਰਟੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ "ਰਿਕਵਰੀ ਰੋਡ" ਦੀ ਕਿਤਾਬਚੀ ਵਿਚ ਦਸੇ ਗਏ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

Aerobic Exercise

- ਕਾਰਡੀਉਵੈਸਕੂਲਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਸਰਤ ਤਾਲ-ਬੱਧ ਨਾਲ ਘੱਟ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਤੁਰਨਾ, ਜੌਗਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਬਰਫ ਤੇ ਤੁਰਨਾ (ਸੱਕੀ ਕਰਨਾ), ਤੈਰਨਾ।

ਐਨਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

Anaerobic Exercise

- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਉਠਕ-ਬੈਠਕ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੱਕੀ ਕਰਨਾ, ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ, ਰੰਗ-ਰੋਗਨ ਕਰਨਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੱਠਨ ਥਾਂਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੱਤਾਂ), ਕੁਸ਼ਤੀ ਕਰਨਾ।
- ਗੌਲਫ ਖੇਡਣਾ, ਨਚਣਾ ਅਤੇ ਤੈਰਨਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਏਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। "ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ"।



ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

How to Exercise

- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤੁਰੋ
- ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਮੌਸਮ ਦਿਲ ਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਭੈੜੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ½ ਘੰਟਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਬਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਾਰਮਲ ਕੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਟਾ ਬਲਾਕਰਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਤਰਾਜ਼ੂ ਦੇ ਦਰਜੇ ਵਰਤੋ
- ਦਵਾਈ (ਨਾਈਟਰੋ) ਲਉ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ
- ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਾਲ ਨਾ ਉਲਝਾਉ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਏਰੋਬਿਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਚੀਆਂ-ਨੀਵੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ (ਪਹਾੜੀਆਂ) ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਵਾਜਾਈ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਪਕੜਨ ਅਤੇ ਡਾਢੇ ਕੁੱਤੇ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।
- ਹਫਤੇ ਦੇ ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਕਰਤੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜਾ ਤੁਰਨ ਜਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ, ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਮਿੰਤਰ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਜਾਉ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਚਮਕਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਚਮਕਣ ਵਾਲਾ ਫੀਤਾ ਲਗਾਉ।
- ਆਪਣਾ ਤੁਰਨਾ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਰਨ ਜਾਉ, ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ
- ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ।

ਇਸ ਸੂਚੀ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਵਕਤ
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ਕਿੰਨਾ ਤੁਰੋ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ

