تھیربند ورزش

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

تھیربند ورزش دا اثر

- پٹھیاں دی طاقت تے مضبوطی وچ بڑھوتری لاندی اے
- بدن دی ہم آہنگی وچ بہتری لاندی اے
- جوڑاں دی لچک وچ اضافہ کردی اے
- اعصابی فعل وچ بہتری لاندی اے
- دل تے پھیپھڑے دے فعل وچ استحکام لاندی اے
- پٹھیاں دے درد وچ آرام لاندی اے

تھیربند ورزش دے خواص

- ہر اک لئی موزوں
- کم حج، آسانی سے لایا جا سکدا اے
- سادہ ورزشاں، گھر اندر وی کیتیاں جا سکدیاں نیں
- مختلف افراد دیاں ضروریات دے مطابق ورزش دے مشکل پن وچ رد و بدل کیتا جا سکدا اے

ورزش دا مشکل پن

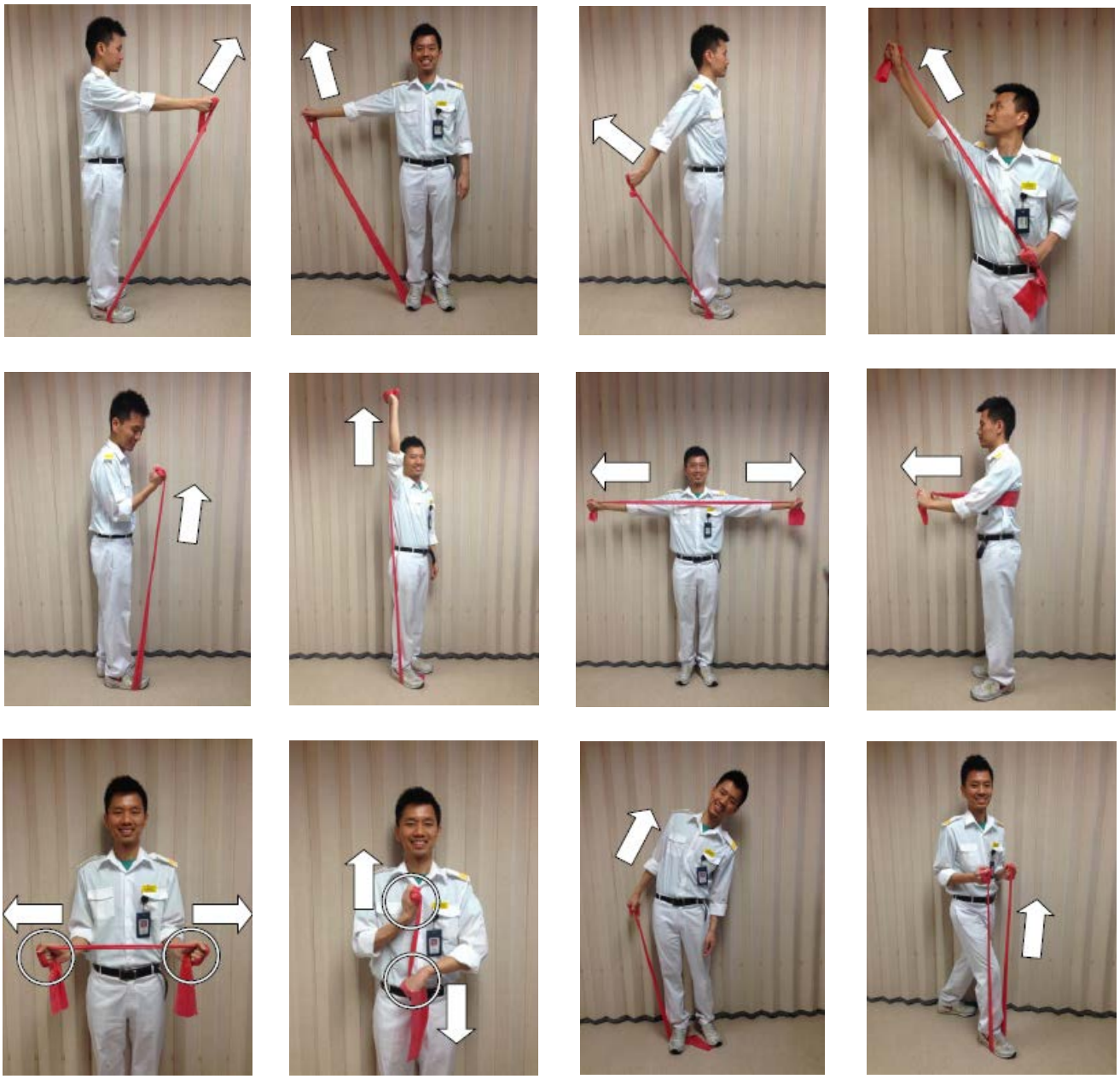
- رنگاں دے نال درجہ بندی: جتنا گاڑھا رنگ ہووے گا، اسی قدر مشکل پیش آوے گی؛ جس قدر رنگ ہلکا ہووے گا، اتنی کٹ مشکل پیش آوے گی
- شخصی اہلیت دے مطابق موزوں ماڈل منتخب کرو۔ جس قدر لمبا تھیربند ہووے گا، اسی قدر کٹ مشکل پیش آوے گی؛ جس قدر چھوٹا تھیربند ہووے گا، اسی قدر زیادہ مشکل پیش آوے گی
- تھیربند نوں دیگر کھیلاں وچ استعمال کیتا جا سکدا اے، جیا کہ تائی چی تے ایروبیکس، جے اگر مشکل پن نوں بڑھانا ہووے یا تربیتی اثر لینا ہووے

ورزش دی مقدار

ہفتے وچ تین توں پنج واری، دو توں تین گروپاں وچ ہر اک ویلے، 20 واری فی گروپ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

تھیربند ورزش



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

نکات

- ڈھیلے کپڑے پہنو
- ورزش توں پہلے، پڑتال کرو جے تھیربند خراب نہ ہووے تاکہ ورزش دے دوران پھٹ نہ جاوے
- تھیربند کو ہتھیلی دے دائرے وچ چڑھانا چاہی دا اے تاکہ ہتھ توں چھٹ کے حادثات نہ سبب بنے
- ورزش توں پہلاں خود نوں گرم کرو تے ورزش توں بعد پُرسکون رہن دی ورزش کرو
- ورزش دے دوران، عام سانس لینے دا عمل جاری رکھو۔ غنودگی آج ائے، پیلپیٹیشن ہووے، ٹھڈا پسینہ آوے اور سانس لین وچ مشکل آ جائے تے، فوری طور تے رک جاؤ۔ اگر ایہہ حالت برقرار رہے تے، فوری طور تے طبی معاونت طلب کرو
- مشکل پن شخصی اہلیت دے مطابق بدلیا جا سکدا اے۔ زیادہ قوت استعمال نہ کرو جے زخمی ہوون توں بچے رہو
- توڑ پھوڑ توں بچن لئی ضروری اے کہ تھیربند نوں ٹھڈی جگہ تے رکھیا جاوے

اتلے مشورے صرف حوالے لئی نیں۔
اگر تساں دے ذہن وچ کوئی سوالات ہوون تے، براہ مہربانی اپنے فزیوتھراپسٹ نال رابطہ قائم کرو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved