

ਏਨਾ ਫਿੱਟ ਕਿ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਤਾਕਤ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ

- ▶ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਂਹਾਂ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਕਸਰਤ
- ▶ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੁਰੂਤਾ, ਬੈਂਡਾਂ ਜਾਂ ਭਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਰੋ*
- ▶ ਹਰ ਕਸਰਤ 8 - 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

ਸੁਰੂਆਤ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- YMCA/ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਕਲਾਸਾਂ
- ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ/ਕਿਨੇਜ਼ਿਓਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- Osteoporosis Canada ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼

- ▶ Tai Chi, ਨੱਚਣਾ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਭਾਰ ਚਲਣਾ
- ▶ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ, ਕਾਉਂਟਰ ਜਾਂ ਦਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਆਸਾਨ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਵਲ ਜਾਓ): ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਵਜ਼ਨ ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਲ ਲੈ ਜਾਓ; ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ; ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ; ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਰੇਖਾ ਉੱਪਰ ਚਲੋ



ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹਰ ਰੋਜ਼

- ▶ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ
- ▶ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਸਲੀਆਂ ਪੱਖ ਹਨ - ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫੈਲਾਓ।



ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ

- ▶ 10 ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ*
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ▶ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਪਰ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ
- ਨੱਚਣਾ
- ਜੈਰਿੰਗ
- ਐਰੋਬਿਕ ਕਲਾਸ

*ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ/ਕਿਨੇਜ਼ਿਓਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ? ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? Osteoporosis Canada ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 1 800 463 6842 /

ਫ੍ਰੈਂਚ 1 800 977 1778 ਜਾਂ www.osteoporosis.ca

Bone Fit™ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 1 800 463 6842 / ਫ੍ਰੈਂਚ 1 800 977 1778 ਜਾਂ www.bonefit.ca

ਤਾਕਤ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ) ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ

ਦੂਜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ▶ ਅਪਰਾਈਟ ਰੋਅ
- ▶ ਸਟੈਪ ਅੱਪ



ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ?

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅੱਗੇ ਵਲ ਝੁਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਵਲ ਝੁਕਦੇ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਸਮੇਂ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧੜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪੂਰਾ ਮੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਪਕੜ ਕੇ (ਜਿਵੇਂ, ਰਾਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ) ਝੁਕਣਾ ਜਾਂ ਮੁੜਨਾ ਵੀ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ:

- ▶ ਆਪਣੇ ਕੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ
- ▶ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ।



ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

Osteoporosis Canada ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ!

- ▶ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਪੁਸਤਿਕਾ, ਇੱਕ ਸਫੇ ਦਾ ਸਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਧਨ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ
- ▶ ਕਸਰਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ
- ▶ ਮਾਹਰ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵੈਬਕਾਸਟ ਦੇਖੋ

<http://www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture/>

ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ! ਮੁਫਤ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਹੀ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਸਵਾਲ? ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? Osteoporosis Canada ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 1 800 463 6842 / ਫ੍ਰੈਂਚ 1 800 977 1778 ਜਾਂ www.osteoporosis.ca

Bone Fit™ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 1 800 463 6842 / ਫ੍ਰੈਂਚ 1 800 977 1778 ਜਾਂ www.bonefit.ca