

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ
1Q15 ਮਿੰਟ



ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ Le GO pour bouger*

:ਕ ਭ+ ਬਰਚਗ ਲਰਚਪਕਗ* ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਟੀਚਾ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ
ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਾਭ
ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਸਰਤ

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਘਟਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ
- (ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਸਹਿਤ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੇਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਆਰਚੀ ਹੈ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਨਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ।

- ➔ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ।
- ➔ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ➔ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।
- ➔ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- ➔ ਆਪਣੇ ਪੈਰ, ਗੋਡੇ, ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਇੱਕ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ➔ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੁਕ ਜਾਓ।
- ➔ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਯ ਮੈਂ Le GO ਦਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਠੀਕ ਯੂਨਿਟ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇਸਕਦੀ ਹਾਂ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੁਣੋ। ਸਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ :ਕ ਭ+ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਉਹ ਰੰਗ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਵੱਡਾ ਨੰਬਰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



- ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਸੈਟੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ)।



- ਤੁਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਸੈਟੀ ਜਾਂ ਵਾਕਰ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ (12 ਮਹੀਨੇ), ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।



- ਤੁਸੀਂ ਸੈਟੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ (12 ਮਹੀਨੇ), ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਵਾਰ ਡਿੱਗੇ ਹੋ।



- ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਰ, ਤਿੰਨਪਹੀਆਂ ਜਾਂ ਚਾਰਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਵਾਕਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ (12 ਮਹੀਨੇ), ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਵਾਰ ਡਿੱਗੇ ਹੋ।

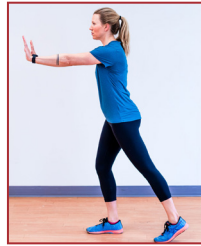


- ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਰ, ਤਿੰਨਪਹੀਆਂ ਜਾਂ ਚਾਰਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਵਾਕਰ, ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ
- ਉੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ

- ਵਿਛਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੈਟ
- ਕੁਰਸੀ, ਜੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ

1 • ਧੱਕਣਾ



- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ
- ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਸੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਲੈ ਆਓ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ
- ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ 20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਹਰ ਪਾਸੇ 10 ਵਾਰ)

2 • ਸਕੁਐਟੇਰਿਪ ਐਬਡਕਸ਼ਨ ਸੁਮੇਲ



- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਓ
- ਵਾਪਸ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ
- ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ। 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਹਰ ਪਾਸੇ 6 ਵਾਰ)

3 • ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਉਲਟਾ ਹੱਥ



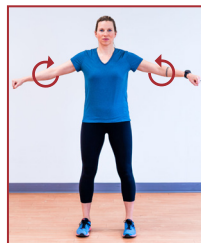
- ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਉਲਟੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹੋ
- ਸੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ
- ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ 20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਹਰ ਪਾਸੇ 10 ਵਾਰ)

4 • ਬਦਲਵਾਂ ਤਾਰਾ



- ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ
- ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ 20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਹਰ ਪਾਸੇ 10 ਵਾਰ)

5 • ਬਾਂਹਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ



- ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬਾਂਹਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ, ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ 6 ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ
- ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬਾਂਹਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ, ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ 6 ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ

6 • ਸੁਪਰਮੈਨ



- ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਬਦਲ੍ਹਬਦਲ ਕੇ 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਹਰ ਪਾਸੇ 6 ਵਾਰ)

7 • ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਪੁਸ਼ਅੱਪ



- ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

8 • ਪੁਲ



- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲੇ ਚੁੱਕੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ
- 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

9 • ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਤਾਂ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ
- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੱਕ ਫੜੀ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ

10 • ਗੋਡਾ ਛਾਤੀ ਤੱਕ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਤਾਂ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ, ਆਪਣਾ ਗੋਡਾ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਆਓ
- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੱਕ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ਮੂਵ 50+ ਵੱਲੋਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਹੋਸਪਿਟਾਲਿਅਰ ਦੇ ਜੈਰੀਐਟ੍ਰਿਕਸ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ CIUSSS ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਰਕੇਵੀ ਐਂਡ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਸਮੱਗਰੀ

- ਕੁਰਸੀ
- ਭਾਰ (ਛੋਟੇ ਡੰਬਲ, ਟੀਨ ਦੇ ਕੈਨ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਆਦਿ)
- ਕੰਧ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ

1 • ਬਾਂਹਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦਿਆਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ



- ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਬਾਂਹ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਚੁੱਕੋ
- ਦੂਸਰੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ
- 20 ਵਾਰ ਰਿਦਮ ਵਿੱਚ ਕਰੋ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ

2 • ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ



- ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਉਲਟੀ ਬਾਂਹ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਓ
- ਬਦਲਵੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ, 10 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

3 • ਬੈਠਕਾਂ (ਬੈਠਣਾ-ਖੜ੍ਹਨਾ)



- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਓ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
- ਵਾਪਸ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ
- 10 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

4 • ਪਲਾਂਟਰ ਫਲੈਕਸ਼ਨ



- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਪਿੱਠ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਹੇਠਾਂ
- 10 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

5 • ਘਸੁੰਨ



- ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਮੁੱਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਕੂਹਣੀ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ
- ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ
- 10 ਤੋਂ 20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

6 • ਕੰਧ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੁਸ਼ਅੱਪ



- ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ, ਬਾਂਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੰਧ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ
- ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਕੰਧ ਵੱਲ ਝੁਕੋ
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕੰਧ ਨੂੰ ਧੱਕੋ
- 10 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

7 • ਐਲਬੋ ਫਲੈਕਸ਼ਨ



ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਫੜੋ (ਸੂਪ ਦੇ ਕੈਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ)

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੋੜੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਓ
- 10 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

8 • ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ



ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਫੜੋ (ਸੂਪ ਦੇ ਕੈਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ)

- ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਪਸ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਲੈ ਆਓ
- 10 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

9 • ਦੇਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ



ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਇੱਕਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ
- 10 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜੇ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

10 • ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ



ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ

- ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ
- 10 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਪੈਰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ

11 • ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ



ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ

- ਇੱਕ ਪੈਰ ਚੁੱਕੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ
- 10 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਪੈਰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ

12 • ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਦੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ



- ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਲਵੋ
- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੱਕ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ਮੂਵ 50ਲ ਵੱਲੋਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਹੋਸਪਿਟਾਲਿਅਰ ਦੇ ਨੈਰੀਐਟਿਵਿਕਸ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਫਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਰਕੇਵੀ ਐਂਡ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਸਮੱਗਰੀ

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ
- ਕੰਧ
- ਪਾਈ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ

1 • ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ



- ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਬਾਂਹ ਚੁੱਕੋ
- ਦੂਸਰੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਚੁੱਕੋ
- 20 ਵਾਰ ਰਿਦਮ ਵਿੱਚ ਕਰੋ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ

2 • ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ



ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

- ਸਾਹ ਲੈਦਿਆਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧੋ
- ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਓ
- ਬਦਲਵੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ, 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

3 • ਪਲਾਂਟਰ ਫਲੈਕਸ਼ਨ



- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ
- 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

4 • ਹਿਪ ਐਬਡਕਸ਼ਨ



- ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਚੁੱਕੋ
- 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ

5 • ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੈਠਕਾਂ ਜਾਂ ਬੈਠਣਾ ਖੜ੍ਹਨਾ



ਮੇਢੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਸੀਟ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਉੱਠੋ।
- ਹੌਲੀਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਬੈਠੋ
- 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਪਈ ਦੂਜੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੇ ਵਰਤੋ

6 • ਤੈਰਨਾ



- ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ
- ਬਾਂਹਾਂ ਬਦਲੋ
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ 4 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ)

7 • ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ



ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਫੜੋ (ਸੂਪ ਦੇ ਕੈਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ)

- ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਪਸ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਲੈ ਆਓ
- 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

8 • ਕੰਧ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੁਸ਼ਾਓਪ



- ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ, ਬਾਂਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੰਧ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ
- ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਕੰਧ ਵੱਲ ਝੁਕੋ
- ਸੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕੰਧ ਨੂੰ ਧੱਕੋ
- 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

9 • ਦੇਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ



ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਇੱਕਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ
- 10 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

10 • ਕੈਟਕਾਓ ਸਟ੍ਰੈਚ



- ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਗੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ
- ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਚਾਪਾਕਾਰ ਬਣਾਓ
- 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

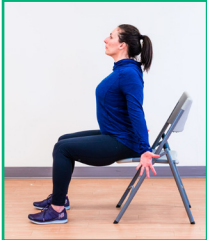
santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ਮੂਵ 50ਲ ਵੱਲੋਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਹੋਸਪਿਟਾਲਿਅਰ ਦੇ ਨੈਚੀਐਕਟਿਵਿਟੀ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਰਕੇਵੀ ਐਂਡ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਸਮੱਗਰੀ

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ

1 • ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ



- ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਬਾਂਹਾਂ ਲਮਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠੋ
- ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ
- ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ
- ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ, 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

2 • ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (ਅੱਡੀਪੰਜੇ)



- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਢਿਆਂ ਜਿੰਨਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੋਵੇ
- ਅੱਡੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ
- ਪੰਜੇ ਵਾਪਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ
- 5 ਵਾਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਹਰਾਓ

3 • ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ



- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਢਿਆਂ ਜਿੰਨਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੋਵੇ
- ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟੀ ਬਾਂਹ ਚੁੱਕੋ
- ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਬਦਲ ਕੇ, ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ
- ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਸਾਹ ਲਵੋ

4 • ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ



- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਢਿਆਂ ਜਿੰਨਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੋਵੇ
- ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਢੇ ਤੋਂ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਤਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਆਓ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ
- ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਸਿਮਟਾਉਂਦਿਆਂ, ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਚੁੱਕੋ
- ਨਾਲ਼ਨਾਲ, ਪੰਜੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ
- ਪੈਰ ਵਾਪਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ
- 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

5 • ਘਸੁੰਨ



- ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਬਾਂਹਾਂ ਬਦਲਬਦਲ ਕੇ ਕਰੋ
- 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

6 • ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕਣਾ



- ਉਂਗਲਾਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਟਾਓ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਤਲੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ
- ਛੱਡੋ, ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

7 • ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ



- ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਘੁਮਾਓ
- ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਕੂਹਣੀ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ
- ਬਾਂਹਾਂ ਬਦਲੋ
- 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

8 • ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੈਠਕਾਂ



ਮੇਢੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਸੀਟ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਉੱਠੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਬੈਠੋ
- 8 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਪਈ ਦੂਜੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ਮੂਵ 50ਲ ਵੱਲੋਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਹੋਸਪਿਟਾਲਿਅਰ ਦੇ ਨੈਰੀਐਟ੍ਰਿਕਸ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਕਜ਼ਰਫ਼ਫ਼ ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਰਕੋਵੀ ਐਂਡ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਸਮੱਗਰੀ

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ (ਕਸਰਤ 1 ਤੋਂ 4)
- ਸਾਈਡ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ (ਕਸਰਤ 1 ਤੋਂ 4)
- ਬੈਂਡ (ਕਸਰਤ 5 ਤੋਂ 8)
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ

1 • ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (ਅੱਡੀਪੰਜੇ)



- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਢਿਆਂ ਜਿੰਨਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੋਵੇ
- ਜਿੰਨਾ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕੋ ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ
- ਪੰਜੇ ਵਾਪਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕੋ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ
- 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

2 • ਉਲਟੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦਿਆਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ



- ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟੀ ਬਾਹਾਂ ਚੁੱਕੋ
- ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਬਦਲੋ
- ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਸਾਹ ਲਵੋ

3 • ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ



- ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਸਿਮਟਾਉਂਦਿਆਂ, ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਚੁੱਕੋ
- ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪੰਜੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕਰੋ
- ਪੈਰ ਵਾਪਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ
- 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

4 • ਟੇਬਲਟੋਪ ਪਿਆਨੇ



- ਕਿਸੇ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਤੇ, ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਇੱਕ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ 5 ਵੱਡੇ ਗੋਲੇ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੀ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ

5 • ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਉਣਾ



ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਬੈਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਅੱਡੀ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾਓ
- ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ
- 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ

6 • ਹਿਪ ਐਬਡਕਸ਼ਨ



- ਲੇਟ ਜਾਓ ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾਓ
- ਲੱਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਲੈ ਆਓ
- 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਇਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ

7 • ਪੁਲ



- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੈਟ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲੇ ਚੁੱਕੋ
- ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਓ
- 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

8 • ਏਂਜਲ ਇਨ ਦ ਸਨੋ



- ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿਸਕਾਓ
- ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵਾਪਸ ਸੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਓ
- 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ਮੂਵ 50ਲ ਵੱਲੋਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਹੋਸਪਿਟਾਲਿਅਰ ਦੇ ਨੈਰੀਐਟਿਕਸ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਰਕੋਵੀ ਐਂਡ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ