

व्यायाम सुरक्षित तरीके से शुरू करना

जोड़ों, हड्डियों और पूरी सेहत के लिए

लक्ष्य क्या है

हफ्ते में 150 मिनट मध्यम गतिविधि — यानी 5 दिन, रोज 30 मिनट, और इसे 10-10 मिनट के तीन हिस्सों में बाँटा जा सकता है। "मध्यम" का मतलब है कि आप बात कर सकें पर गाना न गा सकें। इसके साथ **हफ्ते में दो बार ताकत का व्यायाम**, और बुजुर्गों के लिए लगभग रोज **संतुलन का अभ्यास**। आज यह असंभव लगे तो 5 मिनट से शुरू करें। **कुछ न करने से कुछ करना कहीं बेहतर है।**

शुरुआत कैसे करें

- **जितना सोचते हैं उससे कम से और धीरे से शुरू करें।** लोग सबसे ज्यादा इसीलिए छोड़ देते हैं कि पहले ही हफ्ते ज्यादा कर लेते हैं और फिर हफ्ता भर दर्द रहता है।
- हर हफ्ते **10% से ज्यादा न बढ़ाएँ** — समय, दूरी या वजन में।
- 5 मिनट हल्की हरकत से **शरीर गरम करें**, और अंत में हल्की स्ट्रेचिंग करें।
- **नियमित रहें, जोश में ज्यादा न करें।** हफ्ते में पाँच दिन बीस मिनट, रविवार को दो घंटे से बेहतर है।

जोड़ दुखते हों तो ये अच्छे विकल्प हैं

समतल जमीन पर अच्छे जूतों में **पैदल चलना • तैरना या पानी में चलना** — दुखते घुटनों और कूल्हों के लिए सबसे अच्छा, क्योंकि पानी भार उठा लेता है। **स्थिर साइकिल**, सीट पर्याप्त ऊँची रखकर • **योग और टाई-ची** संतुलन और लचीलेपन के लिए, घुटने बहुत मोड़ने वाले आसन छोड़कर।

हड्डी वजन उठाने वाले व्यायाम से मजबूत होती है — चलना, सीढ़ी चढ़ना, नाचना और हल्के वजन। तैरना जोड़ों के लिए बढ़िया है पर हड्डी की मजबूती के लिए कम, इसलिए उसके साथ चलना भी रखें।

दो घंटे वाला नियम

व्यायाम के दौरान और बाद में थोड़ा दर्द सामान्य है। पर **अगर खत्म करने के दो घंटे बाद या अगली सुबह दर्द ज्यादा है, तो आपने ज्यादा कर लिया।** अगली बार लगभग आधा करें और धीरे-धीरे बढ़ाएँ। पूरी तरह बंद न करें।

रोकें और सलाह लें अगर

सीने में दर्द या जकड़न • असामान्य रूप से सांस फूलना • चक्कर या बेहोशी • धड़कन तेज या अनियमित • जोड़ में अचानक तेज दर्द या जोड़ का लड़खड़ाना • जोड़ में नई सूजन

