

व्यायाम सुरक्षितपणे सुरु करणे

सांधे, हाडे आणि एकूण आरोग्यासाठी

ध्येय काय आहे

आठवड्यात 150 मिनिटे मध्यम हालचाल — म्हणजे 5 दिवस, रोज 30 मिनिटे, आणि ते 10-10 मिनिटांच्या तीन भागांत विभागता येते. "मध्यम" म्हणजे तुम्ही बोलू शकाल पण गाणे गाऊ शकणार नाही. सोबत **आठवड्यातून दोनदा ताकदीचा व्यायाम**, आणि ज्येष्ठांसाठी जवळजवळ रोज **तोलाचा सराव**. आज हे अशक्य वाटत असल्यास 5 मिनिटांनी सुरुवात करा. **काहीच न करण्यापेक्षा थोडे करणे कितीतरी चांगले.**

सुरुवात कशी करावी

- **वाटते त्यापेक्षा कमी आणि सावकाश सुरु करा.** लोक सोडून देण्याचे मुख्य कारण म्हणजे पहिल्याच आठवड्यात जास्त करणे आणि नंतर आठवडाभर दुखत राहणे.
- दर आठवड्याला **10% पेक्षा जास्त वाढवू नका** — वेळ, अंतर किंवा वजनात.
- 5 मिनिटे हलक्या हालचालीने **शरीर तापवा**, आणि शेवटी सौम्य ताणण्याचे व्यायाम करा.
- **नियमित राहा, उत्साहात जास्त करू नका.** आठवड्यात पाच दिवस वीस मिनिटे हे रविवारी दोन तासांपेक्षा चांगले.

सांधे दुखत असल्यास हे चांगले पर्याय

सपाट जमिनीवर चांगल्या बुटांत **चालणे** · **पोहणे किंवा पाण्यात चालणे** — दुखत्या गुडघ्यांसाठी व खुब्यांसाठी सर्वोत्तम, कारण पाणी भार उचलते · **स्थिर सायकल**, सीट पुरेशी उंच ठेवून · **योग आणि ताई-ची** तोल व लवचिकतेसाठी, गुडघे खूप वाकवणारी आसने टाळून.

हाड वजन पेलणाऱ्या व्यायामाने मजबूत होते — चालणे, जिना चढणे, नृत्य आणि हलके वजन. पोहणे सांध्यांसाठी उत्तम पण हाडांच्या घनतेसाठी कमी उपयोगी, म्हणून त्यासोबत चालणेही ठेवा.

दोन तासांचा नियम

व्यायामादरम्यान आणि नंतर थोडे दुखणे सामान्य आहे. पण **संपल्यानंतर दोन तासांनी किंवा दुसऱ्या दिवशी सकाळी जास्त दुखत असेल, तर तुम्ही जास्त केले.** पुढच्या वेळी साधारण निम्मे करा आणि हळू वाढवा. पूर्ण थांबवू नका.

थांबा आणि सल्ला घ्या, जर

छातीत दुखणे किंवा जडपणा · असामान्यपणे दम लागणे · चक्कर किंवा गुंगी · हृदयाचे ठोके जलद किंवा अनियमित · सांध्यात अचानक तीव्र वेदना किंवा सांधा लटपटणे · सांध्यात नवीन सूज

