

ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ! ਤਵਾਜ਼ਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ

WATCH YOUR STEP!

Balance and Strength

ਠੋਕਰ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੋਕਰ ਵੱਜੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਪਵੋ ਤਾਂ ਸੱਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤਵਾਜ਼ਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਤਵਾਜ਼ਨ ਟੈਸਟ - ਇਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖੜ੍ਹਣਾ

ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਕਸਾਰ ਤਲੇ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਚਨ ਦਾ ਕਾਊਂਟਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੇਜ਼। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਗੋਡਾ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ। ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ, ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਹਰ ਲੱਤ ਤੇ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਖੜ੍ਹਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਥ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟਾਈਮ ਰੋਕ ਦੇਵੋ।

ਤਾਕਤ ਦਾ ਟੈਸਟ-ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹਣ ਤੱਕ

ਕਿਸੇ ਸਿੱਧੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਬੈਠ ਜਾਵੋ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨੰਬਰ ਵਧਾਉ

ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਆਮ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਿਚਨ ਦੇ ਸਿੱਕ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਏ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ

ਆਪਣੇ ਤਵਾਜ਼ਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਿਚਨ ਦੇ ਸਿੰਕ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨੇਮ ਵਿਚ ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਲੱਤ ਦੇ ਭਾਰ, 2-3 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਖੜ੍ਹਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤਾਂ ਵਧਾਉ।