

# 8 तरीके जिस से वृद्धावस्था के लोग घर में क्रियाशील बने रहें Stay Active at home

## बैठें कम - चलें फिरें ज़्यादा

### अपने पूरे दिन में गतिविधि जोड़ते रहें

1

लंबी अवधिओं तक बैठने से परहेज़ करें, उठ जाएँ, चलें-फिरें और अपनी मांसपेशीओं में खिंचाव लाएँ।



### संगीत पर नाचें

2

नाचने का आनंद लें, कुछ संगीत चलाएं और हरकत में आ जाएँ।



### बैठ के खड़े होना

3

खाने के मेज़ की कुर्सी की मदद से। देखें की क्या आप 5-10 बार खड़े हो के बैठ सकते हैं।

अपनी टांगें मज़बूत रखने के लिए इसे दिन में तीन बार करें।



### केतली में उबालने के समय की कसरतें

4

जिस समय आप केतली में उबाल ला रहे हों, अपनी एड़ी ऊपर को उठाएँ।

अपनी एड़ी को 10 बार ऊपर उठा कर फिर से नीचे करें। यह करते समय बेंच को पकड़ लें।

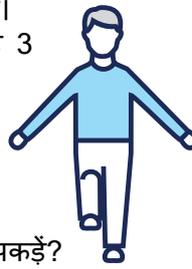


### संतुलन चुनौती 1

5

एक टांग पर 10 पल तक खड़े हो कर अपने संतुलन में सुधार करें।

दीवार का सहारा लें। प्रत्येक टांग पर यह 3 बार करें और इसे दिन में 3 बार दोहराएँ। क्या आप यह कर सकते हैं कि दीवार को हर बार पहले से कम पकड़ें?



### अपनी सीढ़ियां चढ़ें

6

1 मिनट तक अपने पहले कदम पर चढ़ें और उतरें।

याद रखें की अपनी प्रमुख टांग को बदलना है। हर रोज़ इसे 3 बार दोहराएँ।



### विज्ञापन विराम गतिविधि

7

टेलीविज़न देखते समय, प्रति विज्ञापन विराम होने पर उठ जाएँ और उसी स्थान पर कूच (मार्च) करें।

शुरुआत प्रत्येक विज्ञापन पर 30 पलों के साथ करें और इसके बाद देखें अगर आप इसे हर रोज़ बढ़ा सकते हैं। इस क्रिया में अपने शरीर के सामने बाजू के मुक्के (arm punches) मारने को भी शामिल करें।



### संतुलन चुनौती 2

8

'हील-टो स्टैंड' करें। अपने एक पैर की एड़ी दूसरे पैर की उँगलीओं के सामने रखें और संतुलन बनाएँ अगर सहारे की आवश्यकता हो तो किसी कुर्सी अथवा दीवार को पकड़ लें।

अपने कमरे के रास्ते (hallway) पर खिंची एक काल्पनिक लकीर के ऊपर 'हील-टो' चाल कर पाने की प्रगति करें।

