

हृदय स्वास्थ्य के लिए सक्रिय जीवन



शारीरिक गतिविधि को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना उच्च रक्तचाप को कम कर सकता है, आपके हृदय की रक्षा कर सकता है, रक्त प्रवाह में सुधार कर सकता है और तनाव को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है। अपने जीवन में धीरे-धीरे अधिक गतिशीलता लाने के कई तरीके हैं।

शारीरिक गतिविधि क्या है?

कोई भी ऐसी गतिविधि या हरकत जिसमें आपकी मांसपेशियों का उपयोग होता है और ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

	एरोबिक	शक्ति प्रशिक्षण	स्ट्रेचिंग
क्या	ऐसी गतिविधियाँ जो आपकी हृदय गति को बढ़ाती हैं। इसे सहनशक्ति गतिविधि भी कहा जाता है, एरोबिक गतिविधि आपके हृदय और फेफड़ों को सबसे अधिक लाभ पहुँचाती है।	ऐसी गतिविधियाँ जो मांसपेशियों और हड्डियों दोनों को मजबूत बनाती हैं। प्रतिरोध प्रशिक्षण और भारोत्तोलन आपकी शक्ति और सहनशक्ति में सुधार करते हैं।	ऐसी गतिविधियाँ जो लचीलेपन के साथ-साथ गति की सीमा में भी सुधार करती हैं। स्ट्रेचिंग आपके लचीलेपन और आपके जोड़ों को पूरी तरह से हरकत देने की क्षमता में सुधार करती है, जिससे अन्य सभी गतिविधियाँ संभव बनती हैं।
कैसे	पैदल चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, तैरना, बागवानी, नृत्य, रस्सी कूदना।	शरीर के वजन के आधार पर: पुश-अप्स, सिट-अप्स, क्रंचेस, प्लैंक्स, डेड बग्स, स्कवैट्स, लंजेस, सीटेड लेग रेज, सीटेड काफ रेज। अतिरिक्त ताकत बनाने के लिए, इलास्टिक बैंड या वजन शामिल करें।	अपने पैर की उंगलियों को छूना, हाथों को सितारों की ओर ऊपर उठाना पिलेट्स, ताई ची, योग - जिसमें कुर्सी योग भी शामिल है। अपनी बांहों, टांगों, कोर और पीठ की मांसपेशियों को स्ट्रेच करने का लक्ष्य रखें।

खुद को सुरक्षित रूप से चुनौती दें!

कितनी गतिविधि की आवश्यकता है?

प्रति सप्ताह 150 मिनट (2 घंटे और 30 मिनट) की मध्यम तीव्रता वाली गतिविधि - यह सप्ताह में 5 दिन, प्रतिदिन केवल 30 मिनट है। इनमें से 2 सत्रों के लिए शक्ति-प्रशिक्षण पर ध्यान केंद्रित करने का लक्ष्य रखें। यदि आपको उच्च रक्तचाप नहीं है, तो शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से इसे इसी तरह बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

NIH नेशनल हार्ट, लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट DASH ईटिंग प्लान से अनुकूलित।
नई फिटनेस दिनचर्या शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह लें।

व्यायाम को प्राथमिकता बनाने के लिए इसके लिए समय निर्धारित करें।

आपको गतिशील बनाने के लिए विचार

- काम पर, स्कूल या अन्य छोटे-मोटे कामों के लिए पैदल या साइकिल से जाएं।
- लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें।
- पार्किंग स्थल में अपनी कार को अपने गंतव्य स्थान से दूर पार्क करें।
- किसी मित्र के साथ बाहर घूमने जाएं या किसी मॉल के अंदर घूमने जाएं।
- अपने कुत्ते को टहलाने ले जाएं।
- स्क्रीन के सामने बैठते समय अक्सर स्ट्रेच ब्रेक लें और सही मुद्रा में बैठें।
- अकेले या किसी मित्र के साथ कोई नई फिटनेस गतिविधि आजमाएं।
- इसके बजाय, दिन में कई बार, 10 मिनट तक गतिशील रहें।
- संगीत पर नाचें और अपने साथ किसी मित्र को भी शामिल होने के लिए आमंत्रित करें।
- 1 या 2 पोंड के डम्बल की जगह डिब्बाबंद सामान या दूध के डिब्बे जैसे घरेलू सामान का उपयोग किया जा सकता है।
- अपने घर के बाहर या सामुदायिक बगीचे में बागवानी करें।
- अपने जीवन में आए बच्चों के साथ किसी स्थानीय पार्क या खेल के मैदान में जाएं।



और अधिक अन्वेषण करें

- अपने आस-पास बाइकिंग, हाइकिंग, पैदल यात्रा और सुलभ ट्रेल्स के लिए www.alltrails.com या www.traillink.com पर जाएं।
- स्थानीय ऑल पर्सन्स ट्रेल्स की जांच करें जो हर किसी को अपने तरीके से भाग लेने में सक्षम बनाती हैं।
<https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

यह न भूलिएगा...

- एक दोबारा इस्तेमाल की जा सकने वाली पानी की बोतल साथ लाएँ और हाइड्रेटेड रहें।
- आरामदायक जूते पहनें जो ठीक से फिट हों।
- स्वस्थ स्नैक्स चुनें (फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन से बने)।
- बाहर सक्रिय होने पर अपनी त्वचा को सूरज की किरणों से बचाने के लिए एक टोपी और सनस्क्रीन साथ लाएँ।
- मज़े करें।



अधिक जानने के लिए www.challiance.org/hypertension पर जाएं, या QR कोड स्कैन करें।