

मुटुको स्वास्थ्यका लागि सक्रिय जीवनशैली

दैनिक जीवनमा शारीरिक क्रियाकलापलाई समावेश गर्नाले उच्च रक्तचाप घटाउन, मुटुलाई सुरक्षित राख्न, रगतको प्रवाह सुधार गर्न तथा तनाव व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ। तपाईंको जीवनशैलीमा क्रमशः थप क्रियाकलाप जोड्ने धेरै तरिकाहरू छन्।

शारीरिक क्रियाकलाप भनेको के हो ?

तपाईंका मांसपेशीहरू प्रयोग हुने र ऊर्जा आवश्यक पर्ने कुनै पनि क्रियाकलाप वा गतिविधि।



	एरोबिक	शक्ति विकास अभ्यास (स्ट्रेन्थ ट्रेनिङ)	तन्किने अभ्यास (स्ट्रेचिङ)
के गर्ने	तपाईंको मुटुको गति बढाउने क्रियाकलापहरू गर्ने। सहनशीलता अभिवृद्धि गर्ने क्रियाकलाप (एन्ड्युरेन्स एक्टिविटी) पनि भनिने एरोबिक क्रियाकलापले मुटु र फोक्सोलाई सबैभन्दा बढी फाइदा पुऱ्याउँछ।	मांसपेशी र हड्डी दुवैलाई बलियो बनाउने गतिविधिहरू। प्रतिरोधात्मक अभ्यास (रेजिस्टेन्स ट्रेनिङ) र तौल उठाउने अभ्यासहरूले तपाईंको शक्ति र सहनशीलता सुधार गर्छन्।	लचिलोपन र जोर्नीहरू चलाउने दायरा (रेन्ज अफ मोसन) सुधार गर्ने गतिविधिहरू। स्ट्रेचिङले तपाईंको लचिलोपन र जोर्नीहरूलाई पूर्ण रूपमा चलाउने क्षमता सुधार गर्छ, जसले अन्य सबै प्रकारका गतिविधिहरू गर्न सजिलो बनाउँछ।
कसरी गर्ने	हिँड्ने, दौड्ने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने, बगैँचामा काम गर्ने, नाच्ने, डोरीमा उफ्रिने (स्किप्पिङ्ग खेल्ने)।	शरीरको तौलमा आधारित अभ्यासहरू: पुश-अप, सिट-अप, क्रन्च, प्ल्याङ्क, डेड बग्स, स्क्वाट, लन्ज, बसिरहेको अवस्थामा खुट्टा उठाउने, बसिरहेको अवस्थामा पिँडुला उठाउने। थप शक्ति विकासका लागि इलास्टिक ब्यान्ड वा तौलको (वेट्स) प्रयोग गर्न सकिन्छ।	खुट्टाको औँलासम्म हात पुऱ्याउने, आकाशतिर हात फैलाउने। पिलाटेस, ताइ-ची, कुर्सीमा गरिने योगा लगायत योगा। यी अभ्यासहरू गर्दा तपाईंका हात, खुट्टा, पेट (कोर) र ढाँडाका मांसपेशीहरू तन्काउने प्रयास गर्नुहोस्।
सुरक्षित रूपमा आफैलाई चुनौती दिनुहोस् !			

कति क्रियाकलाप आवश्यक छ ?

हप्तामा १५० मिनेट (२ घण्टा ३० मिनेट) मध्यम-गहनता (मोडरेट-इन्टेन्सिटी) को शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ - अर्थात् हप्तामा ५ दिन, दैनिक ३० मिनेट मात्र। यसमध्ये कम्तीमा २ पटक शक्ति विकास अभ्यास (स्ट्रेन्थ ट्रेनिङ) मा केन्द्रित हुने लक्ष्य राख्नुहोस्। यदि तपाईंलाई उच्च रक्तचाप छैन भने, शारीरिक रूपमा सक्रिय रहनाले यस्तो अभ्यासका लागि सहयोग गर्छ।

एनआईएच नेशनल हर्ट, लङ्ग एण्ड ब्लड इन्स्टिट्युटको उच्च रक्तचाप रोक्नका लागि आहारजन्य उपायहरू (DASH) आहार योजनाबाट अनुकूलित। नयाँ व्यायाम योजना सुरु गर्नु अघि कृपया आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

व्यायामलाई आफ्नो दिनचर्यामा प्राथमिकता दिन विशेष समय छुट्याउनुहोस्।

तपाईंलाई सक्रिय बनाउने केही उपायहरू

- कार्यालय, विद्यालय वा आवश्यक कामहरू गर्न हिडेर जानुहोस् वा साइकल प्रयोग गर्नुहोस्।
- लिफ्ट नचढी भन्याङ चढ्ने बानी बसाल्नुहोस्।
- पार्किङ स्थलमा, आफ्नो गाडी गन्तव्यभन्दा टाढा राख्नुहोस्।
- साथी सँग पैदल हिँड्न जानुहोस् - बाहिर या मलको भित्र।
- आफ्नो कुकुरलाई हिँडाउन लैजानुहोस्।
- स्क्रीनको अगाडि हुँदा बारम्बार विश्राम लिएर तन्कने गर्नुहोस् (स्ट्रेच ब्रेक) र राम्रो मुद्रामा बस्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
- आफै वा साथीसँग नयाँ फिटनेस क्रियाकलाप सिक्नुहोस्।
- बस्नु, दिनभरि पटक-पटक १० मिनेटका लागि हिँडनुहोस्।
- संगीतको तालमा नाच्नुहोस् र साथीलाई पनि सँगै नाच्न बोलाउनुहोस्।
- घरका सामानहरू, जस्तै क्यानमा प्याक गरिएका सामान वा दूधको कार्टुनलाई १ या २ पाउन्डका डम्बलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- आफ्नै आँगन वा सामुदायिक बगैँचामा गएर बगैँचाको काम गर्नुहोस्।
- आफ्ना बालबालिकासँग नजिकको पार्क या खेल मैदानमा घुम्न जानुहोस्।



थप खोज गर्नुहोस्...

- तपाईंको नजिकमा रहेका साइकल चलाउने, हाइकिङ गर्ने, हिँड्ने र जान मिल्ने पदमार्गहरूका लागि www.alltrails.com वा www.traillink.com मा गएर हेर्नुहोस्।
- सबैलाई आफ्नै अनुसार सहभागी हुने अवसर प्रदान गर्ने स्थानीय "अल पर्सन्स ट्रेल्स" हेर्नुहोस्। <https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

नबिर्सनुहोस्...

- पुनःप्रयोग गर्न मिल्ने पानीको बोतल साथमा ल्याउनुहोस् र प्रशस्त पानी पिउँदै रहनुहोस्।
- आफूलाई ठीकसँग मिल्ने, सजिलो जुत्ता लगाउनुहोस्।
- स्वस्थ नास्ता छान्नुहोस् (फलफूल, सागसब्जी, साबुत अन्न र कम बोसो भएको प्रोटीनयुक्त खानेकुरा)।
- बाहिर खुल्ला ठाउँमा क्रियाशील हुँदा छालालाई घामको किरणबाट जोगाउन टोपी र सनस्क्रीन ल्याउनुहोस्।
- रमाइलो गर्नुहोस् !



थप जानकारीका लागि www.challiance.org/hypertension मा जानुहोस् वा QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।