

Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

व्यायाम का कार्यक्रम शुरू करना

नियमित व्यायाम करना स्वस्थ जीवनशैली का एक हिस्सा है। अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको किस प्रकार का कितना व्यायाम करना चाहिए, यदि :

- आप सक्रिय न हों
- आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हों
- आप गर्भवती हों
- आप 60 वर्ष से अधिक आयु के हों

प्रत्येक सप्ताह 4 से 6 दिन तक व्यायाम करने का लक्ष्य होना चाहिए। प्रत्येक बार 30 से 60 मिनट तक व्यायाम करें। चोट से बचने के लिए, दिनों की संख्या और व्यायाम में लगने वाला समय धीरे-धीरे बढ़ाएं।

नियमित रूप से व्यायाम करना निम्न में मददगार होता है :

- आपके हृदय और फेफड़ों के कार्य में सुधार करने में
- स्वस्थ वजन बनाए रखने या वजन करने में
- संतुलन रखने, मांसपेशियों को सुगठित करने और जोड़ों के लचीलेपन में
- दबाव और तनाव से आराम दिलाने और आपका मिजाज ठीक करने में
- हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थि-विकार और डायबिटीज का जोखिम कम करने में

शुरू करना

- ऐसा व्यायाम चुनें जो आप को अच्छा लगता हो।

स्वास्थ्य संबंधी लाभों को बढ़ाने और बोरियत तथा चोट लगने से बचने के लिए अपने व्यायामों के प्रकार में बदलाव लाने की कोशिश करें।

व्यायाम के प्रकार :

- **ऐरोबिक व्यायाम** बड़ी मांसपेशियों में गति लाते हैं और आपके हृदय तथा फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार लाते हैं। इसके उदाहरणों में चलना, जॉगिंग करना, ऐरोबिक कक्षाओं में जाना, साइकिल चलाना, तैरना, टेनिस खेलना और नृत्य करना शामिल हैं।

शुरुआत करने वालों के लिए चलना एक अच्छा चुनाव है। इसके लिए आपको सिर्फ एथलेटिक जूतों की एक अच्छी जोड़ी की जरूरत होती है। चलना में भी उतनी ही कैलोरियां खर्च होती हैं जितनी कि जॉगिंग करने में और वह भी आपके जोड़ों पर ज्यादा प्रभाव डाले बिना। चलना आपके हृदय और फेफड़ों के लिए अच्छा रहता है और अस्थि-विकार होने से बचाता है।

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
 - For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

 - Have pain in your joints, feet, ankles or legs
 - Have problems breathing
 - Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:

 - Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
 - Sudden dizziness
 - Cold sweat
 - Pallor
 - Fainting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- शक्तिवर्द्धक प्रशिक्षण व्यायाम मांसपेशियों को ताकतवर बनाते हैं और हड्डियां मजबूत करते हैं। वजन, व्यायाम बैंडों, अन्य भारोत्तोलक (वेइट लिफ्टिंग) उपकरणों का प्रयोग करना, और पुश-अप लगाना और दंड-बैठक करना शक्तिवर्द्धक प्रशिक्षण के उदाहरण हैं। यदि आपको उच्च रक्तचाप या स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं हों, तो शक्तिवर्द्धक प्रशिक्षण आरंभ करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।
- लचीला बनाने वाले व्यायाम, जिन्हें स्ट्रेचिंग भी कहा जाता है, मांसपेशियों की लंबाई बढ़ाकर संतुलन बढ़ाते हैं और जोड़ों का स्वास्थ्य सुधारते हैं। व्यायाम के पहले और बाद में तथा स्वयं एक व्यायाम के रूप में स्ट्रेचिंग करना महत्वपूर्ण है। इसके उदाहरणों में योग और ताई ची शामिल हैं।
- व्यायाम के एक सत्र को 5 मिनट तक हल्का व्यायाम या स्ट्रेचिंग करने के बाद आरंभ और समाप्त करें।
 - उदाहरण के लिए, जॉगिंग करने के 5 मिनट पहले और बाद में टहलें। इससे चोट लगने से बचने में मदद मिलेगी।
- आरामदेह गति पर ही व्यायाम करें।

अपने शरीर को समझें। आप बहुत अधिक व्यायाम कर रहे हैं, यदि :

- आपके जोड़ों, पैर के पंजों, एड़ियों या पैरों में दर्द हो
- आप को सांस लेने में समस्या हो
- आप को व्यायाम करने के दौरान या बाद में कमजोरी, बेहोशी या चक्कर महसूस हो

व्यायाम करना बंद कर दें और अपने डॉक्टर को या 911 पर फोन करें, यदि :

- आपके सीने, गर्दन के बायीं ओर, कंधे या बाह पर दर्द या दबाव हो
- अचानक चक्कर आने लगे
- ठंडा पसीना निकले
- शरीर पीला पड़ने लगे
- बेहोशी महसूस हो

यदि आपके कोई सवाल या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।