**सीनियर्स एक्सरसाइज़ पार्क**

शारीरिक कार्यकलाप के बारे में राष्ट्रीय सिफ़ारिशें

राष्ट्रीय शारीरिक कार्यकलाप दिशानिर्देशों में बूढ़े लोगों को हर सप्ताह में अधिकतर दिन, यथासंभव पूरे दिन, सक्रिय रहने की सलाह दी गई है। कोई भी शारीरिक कार्यकलाप न करने की तुलना में थोड़ा-बहुत शारीरिक कार्यकलाप करना, चाहे बहुत थोड़ा भी क्यों न हो, बेहतर होता है।

शारीरिक कार्यकलाप आपके स्वास्थ्य और तंदरुस्ती के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए थोड़ा-थोड़ा करके कार्यकलाप करना शुरू करें, और धीरे-धीरे सलाह दी गई मात्रा तक कार्यकलाप बढ़ाएँ। ऑस्ट्रेलिया के शारीरिक कार्यकलाप और निष्क्रिय व्यवहार दिशानिर्देशों के बारे में और जानकारी यहाँ मिल सकती है:

<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

***शारीरिक कार्यकलाप करना आपके लिए अच्छा क्यों है?***

* इससे आपका स्वास्थ्य अच्छा रहता है
* इससे असाध्य रोगों (जैसे- कैंसर, हृदयवाहिका संबंधी रोग, मधुमेह) के होने का जोखिम कम हो सकता है
* इससे आप अधिक ताकतवर बन सकते है और आप जीवन में बेहतर तरीके से गतिविधियाँ कर सकते हैं
* शारीरिक कार्यकलाप आपके मानसिक और संज्ञानात्मक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है

***हम बाहर व्यायाम करने के बारे में क्या जानते हैं?***

* बाहर व्यायाम करना आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है
* बाहर व्यायाम करने से मूड अच्छा होता है और स्वाभिमान बढ़ता है

**सीनियर्स एक्सरसाइज़ पार्क क्या है?**

* बाहर व्यायाम करने का उपकरण जिसमें कई एक्सरसाइज़ स्टेशन होते हैं जो विशेष रूप से बूढ़े लोगों के लिए ताकत, संतुलन, लचीलापन, गतिशीलता और कार्यात्मकता को बेहतर बनाने के लिए बनाए जाते हैं।

***सीनियर्स एक्सरसाइज़ पार्क का उपयोग क्यों करें?***

* सीनियर्स एक्सरसाइज़ पार्क का उद्देश्य आपके शारीरिक संतुलन, ताकत, अंग संचालन, जोड़ों के संचालन और गतिशीलता में सुधार करना है।
* सीनियर्स एक्सरसाइज़ पार्क में अस्थिर सतहें शामिल हैं जो संतुलन के लिए चुनौती होती हैं, जोड़ों के संतुलन को बढ़ाती हैं और मूल शक्ति को बढ़ाती हैं।
* सीनियर्स एक्सरसाइज़ पार्क का उपयोग करना निःशुल्क है और यह मेलजोल करने और साथ ही थोड़ा आनंद लेने का एक बढ़िया तरीका है!

**सीनियर्स एक्सरसाइज़ पार्क कहाँ पर है?**

सेंट्रल पार्क कम्युनिटी सेंटर, 80 लॉन्सडेल सर्किट, हॉपर्स क्रॉसिंग पर

***सीनियर्स एक्सरसाइज़ पार्क के निर्देश***

आपकी मदद के लिए पार्क के भीतर निर्देश संबंधी संकेत लगाए गए हैं और साथ ही हमारी वेबसाइट पर भी निर्देश दिए गए हैं ताकि आप उपकरण का सुरक्षित रूप से उपयोग कर सकें <https://www.wyndham.vic.gov.au/seniorsep> नीचे व्यायामों के उदाहरण भी दिए गए हैं।

***शुरू कैसे करें***

* यह सलाह दी जाती है कि आप एक्सरसाइज़ स्टेशनों का उपयोग करने से पहले सामान्य वार्म अप करें। सामान्य वार्म अप में पार्क में 5 मिनट तक चक्कर लगाना शामिल हो सकता है।
* शुरू में आप प्रत्येक एक्सरसाइज़ स्टेशन पर 30-60 सेकंड तक का समय लगा सकते हैं। जब आप अधिक आत्मविश्वास महसूस करने लग जाएँ और व्यायाम आसानी से करने में सक्षम हो जाएँ, तो आप अधिक लंबी अवधि में दोहराने की संख्या बढ़ाकर इसे और कठिन बना सकते हैं। कृपया प्रत्येक एक्सरसाइज़ स्टेशन के बीच 2-3 मिनट तक आराम करें या यदि आपको उससे अधिक समय की ज़रूरत महसूस हो तो और अधिक समय तक आराम कर सकते हैं।

***स्वास्थ्य और सुरक्षा***

ये निर्देश संबंधी संसाधन केवल आपकी सामान्य जानकारी के लिए हैं। यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या या स्वास्थ्य संबंधी जोखिम हो तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें। कृपया हमारी इस सलाह पर ध्यान दें कि इस संसाधन में सम्मिलित सभी व्यायामों, सलाह और जानकारी का उपयोग आप स्वयं अपनी जोखिम पर करते हैं।