

ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ !

ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ! ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਤੀ, ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਰਨਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਗਰਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਗਾਣੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲਈ ਤੁਰਨ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।¹ ਲੋਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਕਸਰਤ ਲਈ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਿਕਰਾਂ ਲਈ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ।²

ਤੁਰਿਆ ਤਕਰੀਬਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ !

ਤੁਰਨ ਨਾਲ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਭਲਾਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ
- ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ, ਸਰੀਰਕ ਫੈਟ ਘਟੇਗੀ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਗੇ
- ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਵੇਗੀ
- ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ
- ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲਨ ਦੀ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।

¹ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (2003) ਮਾਹਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲਿਆ: www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html

² ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ, ਐਕਟਿਵ 2010 (2005), ਤੁਰਨ - ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ।

ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬੜੀ

ਕਿੰਨਾ ਤੁਰਨਾ ਕਾਫੀ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ (30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ) ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਕ ਸੇਧ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਈ ਛੋਟੇ ਦੌਰ (ਜਿਵੇਂ 10 ਮਿੰਟ ਦੇ) ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਗਰੁੱਪ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਘੰਟਾ ਤੁਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ “ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ” ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇਹ ‘ਬੋਲਣ ਦਾ ਟੈਸਟ’ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਰਨਾ ਇਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤੁਰਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਬੂਟ ਹੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ! ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ?
	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਪੌਣ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿਚ)?
	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
	ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ?
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ?
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਠੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)?
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਆਈ ਨਹੀਂ ਹੋ?
	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਰੂਟ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਇਕ ਸੀਟੀ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਫੋਨ ਲਈ ਭਾਨ ਨਾਲ ਲਿਆਉ।
- ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ – ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਠੰਢੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੇ ਮੌਸਮ ਠੰਢਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ।
- ਹਲਕੇ, ਪੱਧਰੇ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਬੂਟ ਪਾਉ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣ।
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਐੱਸ ਪੀ ਐੱਫ 15-30 ਵਾਲਾ ਸਨਸਕਰੀਨ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਲਵੋ।
- ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਉ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟੇ।

ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ

ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ 10 ਮਿੰਟ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ 30 ਮਿੰਟ ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ:

- ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਲਿਜਾਉ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦਾ ਕੁੱਤਾ ਉਧਾਰਾ ਲਵੋ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੁਰ ਕੇ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ ਲਿਆਉ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਉ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾਉ

ਤੁਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਤਨੀ/ਪਤੀ, ਬੱਚਾ, ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਗਰੁੱਪ, ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ, ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਚਕਦਾਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।

ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬੜੀ

ਆਪਣੇ ਲਈ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੋ

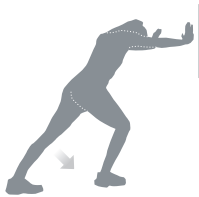
ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਤੁਰਨਾ। ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤੁਰਨ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਵੀ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸੁਗਲ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਲਈ ਇਕ ਕੈਲੰਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ – ਗਰਮ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸਟਰੈਚਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜ ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ। ਗਰਮ ਹੋਏ ਪੱਠੇ ਠੰਢੇ ਪਏ ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਸਟਰੈਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਪੱਠਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਟਰੈਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਟਰੈਚ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ 20 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਸੌਖੀ ਕਸ ਨਾਲ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ, ਅਚਾਨਕ ਬਟਕਾ ਨਾ ਮਾਰੋ।



ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਗੈਸਟਰੋਸਨੀਮੀਅੱਸ ਸਟਰੈਚ

ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਕ ਲੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਹਰੇ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਕੰਧ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕੱਸ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹਨ।



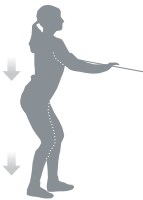
ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਮੋੜਣ ਦੀ ਸਟਰੈਚ

ਪੁਲਾਂਘ ਭਰ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਪੈਲਵਿਸ (ਪੇਡੂ) ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਧੱਕੋ। ਚੂਲੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਥੱਲੇ ਕੱਸ (ਸਟਰੈਚ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



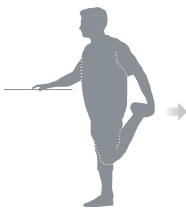
ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਖੁੱਚ ਦੀ ਨਾੜ ਦੀ ਸਟਰੈਚ

ਆਪਣਾ ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਕ ਅੱਡੀ ਨੀਵੇਂ ਪੌਡੇ ਜਾਂ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਮੋੜੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕੱਸ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਸ ਦੀ ਸਟਰੈਚ

ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਇਕ ਲੱਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ।



ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਕੁਆਡਰੀਸਿਪਸ ਸਟਰੈਚ

ਆਸਰੇ ਲਈ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੋ। ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।

ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਤੀ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਰੋ !

- ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਕਰਕੇ। ਉੱਚੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੱਗੇ, ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੱਥ 'ਤੇ ਪਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਪੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰੋ।
- ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਤਿਰਛਾ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਉ।

ਤੁਰਨ ਦਾ ਕੈਲੰਡਰ

ਹਫ਼ਤਾ	ਐਤਵਾਰ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ
1	15 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ
2	15 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ
3	15 ਮਿੰਟ	25 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ
4	20 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ
5	20 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ
6	25 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ
7	25 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ
8	25 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ
9	30 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ
10	30 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	50 ਮਿੰਟ
11	40 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	50 ਮਿੰਟ
12	40 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	60 ਮਿੰਟ

ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬੜੀ

ਤੁਰਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਬੂਟਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਬੂਟਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਬੂਟ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਬੂਟਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀ ਚੰਗੀ ਗੱਦੇਦਾਰ ਹੈ
- ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪਾਸੇ ਚੰਗਾ ਆਸਰਾ ਹੈ
- ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਹੈ
- ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਲਚਕਦਾਰ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਹਨ

ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ
15 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ
15 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ	15 ਮਿੰਟ	25 ਮਿੰਟ
15 ਮਿੰਟ	25 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ	25 ਮਿੰਟ
20 ਮਿੰਟ	25 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ
20 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ	35 ਮਿੰਟ
25 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	25 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ
25 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ
25 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ	50 ਮਿੰਟ
30 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	50 ਮਿੰਟ
30 ਮਿੰਟ	50 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	50 ਮਿੰਟ
40 ਮਿੰਟ	50 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	50 ਮਿੰਟ
40 ਮਿੰਟ	60 ਮਿੰਟ	40 ਮਿੰਟ	60 ਮਿੰਟ

ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬੜੀ

ਨੋਟ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਗਰੁੱਪਾਂ, ਰੂਟਾਂ, ਤੁਰਨ-ਸਾਥੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ, ਟਾਊਨ/ਸਿਟੀ ਹਾਲ, ਵਾਈ ਐੱਮ/ਵਾਈ ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਏ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਿਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Copyright © 2006 British Columbia Recreation and Parks Association. All rights reserved.
Translation of this handbook has been supported by the Healthy Living Program,
Vancouver Coastal Health.