

اپنے طریقے سے فعال رہیں

یہ آپ کے خیال سے کہیں زیادہ آسان ہے

فعال رہ کر تفریح تلاش کرنے کی گائیڈ

اس میں ورزش کی منصوبہ بندی
اور غذائی تجاویز شامل ہیں
آپ کے علاقے میں مفت/کم لاگت
والی سہولیات کے ساتھ



اپنے طریقے سے فعال رہیں

یہ گائیڈ یہ ظاہر کرنے میں مدد دیتی ہے کہ برمنگھم کمیونٹی میں جسمانی سرگرمی ہر عمر، پس منظر اور عقائد کے لوگوں کے لیے ہے - اور صرف یہی نہیں، یہ ایک خوش و خرم اور بھرپور زندگی کے لیے ضروری ہے۔



آپ کا دل



آپ کا جسم



آپ کی زندگی



آپ کا مستقبل



جسمانی سرگرمی کیوں اہم ہے؟

بہت سے لوگ جو کہ مصروف روزگار یا طرز زندگی رکھتے ہوں ان کا خیال ہوتا ہے کہ انہیں فعال ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، صحت مند اور طویل زندگی کے لیے جسمانی سرگرمی ضروری ہوتی ہے۔

انگلینڈ میں 63% لوگ جسمانی سرگرمی کے لیے ہفتہ وار ہدایات پر عمل کرتے ہیں۔

63%

جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کے افراد کم از کم تجویز کردہ صرف 55% جسمانی سرگرمی کی رہنمائی 1 پر عمل کرتے ہیں۔

55%

بھارت، پاکستان، بنگلہ دیش، سری لنکا، نیپال اور بھوٹان سے تعلق رکھنے والی جنوبی ایشیائی کمیونٹیز کے لوگوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا امکان چھ گنا زیادہ ہے جس کی مثالیں برمنگھم اور سولہیل میں قومی اوسط 3 سے کافی زیادہ ہیں۔ ذیابیطس آپ کے دل کی بیماری 4 کے خطرے کو دوگنا کردیتی ہے۔



1 سرگرمی کی سطح میں طویل مدتی اضافہ مثبت ہے لیکن عدم مساوات سے نمٹنے کے لیے مزید کارروائی کی ضرورت ہے | سپورٹ انگلینڈ

2 www.kingsfund.org.uk/publications/health-people-ethnic-minority-groups-england

3 این ایچ ایس انگلینڈ - مڈلینڈز « ویسٹ مڈلینڈز میں ٹائپ 2 ذیابیطس سے بچاؤ کے ہفتہ کا آغاز

4 ذیابیطس اور دل کی بیماری | دل کی بیماری | ڈائیبتیس یو کے

مجھے کتنی جسمانی سرگرمی کرنے کی ضرورت ہے؟

آپ کو تیزی سے چلنے کی ضرورت نہیں ہے
آپ کو بس چلنا ہے!



مجھے کتنی جسمانی سرگرمی کرنے کی ضرورت ہے؟



کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کو ایک طویل اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے کتنا متحرک ہونا چاہیے؟

بہترین ممکنہ طور پر بالغ افراد کو ہر روز کسی نہ کسی قسم کی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے لیکن ہفتے میں ایک یا دو بار متحرک رہنے سے دل کی بیماری یا فالج کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ کی سرگرمی اور اس کی شدت آپ کی فٹنس سے مطابقت رکھتی ہو۔

بالغ افراد کو ایک ہفتے کے دوران یہ کرنا چاہئے

کم از کم 150 منٹ کی اعتدال پسند سرگرمیاں



تمام بڑے پٹھوں کے گروپوں کو مضبوط کرنے والی 2 سرگرمیاں۔



اس بات کو سمجھنا الجھن کا باعث ہو سکتا ہے کہ یہ ساری سرگرمیاں ایک ہفتے میں کیسی دکھائی دیتی ہیں لیکن اس کی وضاحت ٹول کٹ میں بعد میں کی جائے گی۔

اگرچہ یہ ہدایات ہیں کہ آپ کو کتنی بار متحرک رہنا چاہیے لیکن آپ جتنا زیادہ متحرک رہیں گے یہ آپ کی صحت اور تندرستی کے لیے اتنا ہی زیادہ فائدہ مند ہوگا۔ یہ ہدایات معذور افراد اور حاملہ خواتین کے لیے بھی موزوں ہیں۔

آپ کو ان کا ارادہ بھی کرنا چاہئے

بیٹھ کر یا لیٹ کر گزارے گئے وقت کو کم کریں یا طویل دیر تک حرکت نہ کرنے کے وقت کو کم کریں



مصروفیات کو ہفتے بھر پر پھیلا دیں



آپ اپنی ہفتہ وار مصروفیات کے اہداف کو 75 منٹ فی ہفتہ کے لیے اسپن یا سرکٹ ٹریننگ جیسا کہ بھرپور سرگرمی کے کئی مختصر سیشنز کے ذریعے بھی حاصل کر سکتے/سکتی ہیں۔



جسمانی سرگرمی کیوں اہم ہے؟



- اس وقت فعال ہونے کی کچھ اور بڑی وجوہات یہ ہیں...
- آپ کی جلد موت کے خطرے کو 30 فیصد تک کم کرتی ہیں۔
- بڑی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہیں بشمول دل کی شریانوں کی بیماری، فالج، ٹائپ 2 ذیابیطس اور بعض کینسرز۔
- عمر سے تعلق رکھنے والی بیماری کم ہوجاتی ہے جیسا کہ اوسٹیو ارتھرائٹس اور ڈیمینشیا - یہ چھوٹی عمر میں شروع ہو سکتی ہیں اس لیے آپ جتنی جلدی متحرک ہوں گے یہ اتنا ہی بہتر ہو گا۔
- خاص طور پر قوت میں اضافہ کرنے والی ورزش کے ذریعے گرنے کے واقعات کم پیش آتے ہیں اس لیے
- کولہے کے ٹوٹنے کا امکان بھی کم ہوتا ہے۔
- ڈپریشن کے امکانات میں کمی - ایک طویل عرصے سے جسمانی سرگرمی کو موڈ بوسٹر کرنے والی سرگرمی کے طور پر جانا جاتا ہے۔ متحرک رہنے سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے، کامیابی کا احساس بھی بہتر ہوتا ہے اور اگر باہر لے جایا جائے تو یہ آپ کو فطرت سے جوڑ سکتا ہے۔
- قوت میں اضافے کی تربیت روزمرہ کے کاموں کو آسان بناتی ہے جیسا کہ بچوں کی دیکھ بھال اور خریداری کرنا۔
- پٹھوں کی تربیت دل کی صحت کو بھی بہتر بناتی ہے، ہڈیوں کی کثافت کو بہتر کرتی ہے، چوٹوں اور جسم کی چربی کو کم کرتی ہے اور اس کے علاوہ یہ دماغی صحت اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں بھی مدد دیتی ہے۔

5 ورزش کے فوائد - این ایچ ایس

6 قوت میں اضافہ کرنے والی ورزش کے 14 فوائد، سائنس کی مدد سے

مجھے کس قسم کی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے؟

کیا آپ مختلف کیٹیگریز کو جانتے/جانتی ہیں؟

درمیانے درجے کی ورزش

آپ کے دل کی دھڑکن میں اضافہ کرتی ہے جس سے آپ تیزی سے سانس لیتے ہیں اور حرارت محسوس کرتے ہیں۔

آپ بات کر سکتے/سکتی ہیں لیکن گانا نہیں گا سکتے/سکتی!

- تیز تیز چہل قدمی کرنا
- واٹر ایروبکس
- سائیکل چلانا
- ڈانس کرنا
- ڈبلز ٹینس
- لان کاٹنے والی مشین دھکیلنا
- پیدل سفر
- رولر بلیڈنگ

زوردار ورزش

آپ کے سانس لینے کو مشکل اور تیز بناتی ہے - آپ سانس کو روکے بغیر چند ایک الفاظ نہیں کہہ سکتے۔

- دوڑنا
- تیراکی کرنا
- تیز رفتاری کے ساتھ یا پہاڑیوں پر سائیکل چلانا
- سیڑھیوں پر اوپر کی طرف چڑھنا
- کھیلیں جیسا کہ فٹ بال، رگبی، نیٹ بال اور ہاکی
- اُچھالنا کودنا
- ایروبکس
- جمناٹکس
- مارشل آرٹس



بہت زیادہ زوردار ورزش

زیادہ سے زیادہ کوشش والے مختصر وقفوں کے ساتھ ورزش کرنا، آرام کے لیے وقفہ لینا۔ اس کو ہائی انٹینسٹی انٹرول ٹریننگ (ایچ آئی آئی ٹی) کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔

- بھاری وزن اٹھانا
- پہاڑیوں پر چڑھنا
- وقفوں کے ساتھ چلنا
- اوپر کی طرف سیڑھیاں چڑھنا
- اسپیننگ کلاسز



قوت میں اضافہ کرنے والی ورزش

اس میں پٹھوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لیے اپنے جسم کو مزاحمت کے خلاف دھکیلنا یا کھینچنا شامل ہوتا ہے۔ ان کو اس وقت تک کریں جب آپ کو سرگرمی کو دہرانے سے قبل مختصر آرام کی ضرورت ہو۔

- بھاری شاپنگ بیگ اٹھا کر جانا
- وزن اٹھانا
- مزاحمتی بینڈ کے ساتھ کام کرنا
- سخت باغبانی کرنا جیسا کہ کھدائی اور بیلچے کا کام کرنا
- وہیل چیئر کو حرکت دینا
- بچوں کو اٹھا کر لے جانا



غذا کے بارے میں کیا تجویز ہے؟

- مزید خوراک اور صحت مند طرز زندگی کے لیے:
- ساؤتھ ایشین ایٹ ویل گائیڈ **MyNutriWeb**
- صحت مند فیتھ سیٹنگ ٹول کٹس - **Healthy**

Faith setting toolkits | Faith and religious communities | Birmingham City Council
Recipe finder - BHF

یہ اکثر کہا جاتا ہے کہ آپ خراب خوراک کے ساتھ ورزش نہیں کر سکتے اس لیے فعال رہنے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ ورزش کو اچھی غذائیت کے ساتھ جوڑا جائے۔

کیلوری کی روزانہ تجویز کردہ مقدار

مرد حضرات: 2,500 کلو کیلوریز

خواتین: 2,000 کلو کیلوریز

عمر اور جسمانی سرگرمی کی بنیاد پر یہ مختلف ہو سکتا ہے لیکن یہ ایک اچھا نقطہ آغاز ہے۔



جسمانی سرگرمی اور عقیدہ

سکھوں کے دوسرے گرو (استاد) گرو انگد دیو جی نے اس تصور کی حوصلہ افزائی کی ہے کہ اس دنیا میں یا روحانی بنیادوں پر کسی بھی چیز کو حاصل کرنے کے لیے جسمانی اور ذہنی طور پر مضبوط ہونا ضروری ہے:

”اندرونی طور پر طاقتور رہنے کے لیے باہر سے طاقتور ہونا ضروری ہوتا ہے کیونکہ ایک مضبوط روح مضبوط جسم میں رہتی ہے۔“

انہوں نے لوگوں کو صبح کی نماز کے بعد جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دی۔ گرو جی نے اس کے لیے کشتی کے لیے ایک خاص اکھاڑا یا ’مال اکھاڑہ‘ بنایا جہاں پر لوگ اپنی تربیت کیا کرتے تھے۔ امیر و غریب میں کوئی تفریق نہ تھی۔ سب کے ساتھ یکساں سلوک کیا جاتا تھا۔ لوگ، خاص طور پر بچے گرو کے سامنے میدان میں پرفارم کیا کرتے تھے۔

سکھ بیلپ لائن کے بانی گیانی سکھا سنگھ



اچھی جسمانی تندرستی اسلام میں پوری طرح سے رچی بسی ہوئی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کے حقوق ادا کرنے کی کوشش کرنے سے مسلمان خود بخود جسمانی طور پر تندرست ہو جاتا ہے۔ جس وقت ایک مسلمان نماز پڑھتا ہے تو وہ باقاعدگی سے پورے جسم کی ہلکی ورزش میں مصروف رہتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں مسجد کی طرف چلنے کی ترغیب دی ہے ایک چھوٹے گناہ کی معافی اور ہر قدم کے ساتھ ایک درجہ بلند ہونے کا وعدہ کیا گیا ہے۔ حج کے لیے بہت زیادہ جسمانی مشقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ رمضان جسم کے لیے جسمانی اور روحانی دونوں طرح سے بہترین قسم کے ڈیٹوکس ہیں۔ امام ڈاکٹر اطہر

حسین الازہری، ماہر تعلیم اور مصنف۔



کبیر کا طریق کار...

سرگرمی: جم کی ورزش

عمر: 52

منجانب: کیسل بروموویج

وبائی مرض سے قبل جم میں مصروف رہنے کے بعد جب میں طویل مدت کے لیے کوویڈ سے متاثر ہوا تو یہ میرے لیے بہت مشکل تھا کیونکہ میری بلا تھکاوٹ ورزش کرنے کی صلاحیت بری طرح سے متاثر ہو چکی تھی۔ اگرچہ میں بہتری کی راہ پر گامزن ہوں اس لیے آہستہ آہستہ لیکن مسلسل ورزش کرنا بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ میں آہستہ آہستہ اپنی چھل قدمی میں اضافہ کر رہا ہوں اور جب میں محسوس کرتا ہوں تو جم چلا جاتا ہوں۔ یہاں پر سبق آموز بات یہ ہے کہ آپ اپنی رفتار سے کام کریں لیکن اپنی کوشش جاری رکھیں۔



پرہجوت کا طریق کار...

سرگرمی: تیز تیز چھل قدمی کرنا

عمر: 54

منجانب: بریرلی ہل

میں نے بہت سے لوگوں کی طرح ایک ٹرانسلیٹر کے طور پر کام کرتے ہوئے، پنجابی اور سکھ اسٹڈیز میں ماسٹر کی ڈگری حاصل کرنے اور پنجابی پڑھانے کے ساتھ ساتھ راج ایف ایم کے لیے ہر ہفتے ریڈیو ڈی جے کے طور پر ایئر ویوز پر کام کر کے ایک مصروف زندگی بسر کی ہے! ابتدائی زندگی میں بیڈمنٹن میرا جنون تھا لیکن اب میرے لیے فٹ رہنے کا مطلب ہے کہ میں اپنے روزمرہ کے معمولات کے لیے باقاعدگی سے تیز چھل قدمی کروں۔ جب بھی ہو سکے میں اپنی کار کو گھر پر چھوڑ کر دور تک پیدل چلنے سے فائدہ اٹھاتا ہوں اور اکثر اوقات قدموں کی ہفتہ وار گنتی کا ریکارڈ توڑ دیتا ہوں۔ اگر میں بہت لمبے عرصے تک غیر فعال رہوں تو میری فٹنس ٹریکنگ واچ مجھے ہمیشہ متنبہ کرتی ہے!



سکینہ کا طریق کار...

سرگرمی: واکنگ فٹ بال

عمر: 53

منجانب: موسلے



میں نے چند سال قبل گھٹنے کی چوٹ لگنے کے باوجود بھی متحرک رہنا نہیں چھوڑا! میں اپنی بیٹی آمنہ، جو کہ ایک فزیو تھراپسٹ ہے، سے متاثر ہوئی تھی۔ جب وہ اپنی کلاسوں کو ترتیب دے رہی تھی تو اس نے مجھ جیسے لوگوں کے بارے میں سوچا تھا جو اب بھی متحرک تو رہنا چاہتے ہیں لیکن ان کی چند ایک حدود قیود ہیں۔

اس طرح واکنگ فٹ بال کی کلاسیں شروع ہوئیں! یہ فٹ بال کا ایک کھیل ہے جس کو ہر کوئی پسند کرتا ہے، لیکن کھلاڑیوں کو بھاگنے کے بجائے چلنا ہوتا ہے۔ مجھے کھیلوں کی تفریحی، حکمت عملیوں اور گھٹنے کی دوستانہ حرکت کے درمیان موافقت پیدا کرنے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ ترغیب ہی فٹ رہنے کا واحد ذریعہ ہے۔ یہ صرف میری جسمانی صحت کی ورزش ہی نہیں جو کہ میری دماغی صحت کے لیے بھی ضروری ہے بلکہ یہ مجھے ہر ہفتے گھر سے باہر نکلنے اور اپنی برادری کے ساتھ مل بیٹھنے کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔

ممتاز کا طریق کار...

سرگرمی: تیراکی کی عمر: 48

منجانب: آسٹن



مقامی کونسلر اور چھ بچوں کی والدہ ہونے کی وجہ سے میری زندگی یقینی طور پر مصروف ہے! میرے فارغ ہونے کے اوقات غیر متوقع ہوسکتے ہیں اس لیے میں قابل حصول اہداف مقرر کرتی ہوں اور پھر ان سے تجاوز کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ میں ہر ہفتے میں اس بات کو یقینی بناتی ہوں کہ میں تیراکی کے سیشن میں شرکت کر کے ایک بہترین آغاز کروں گی۔ میں برقینی پہننا پسند کرتی ہوں کیونکہ اس سے مجھے تحفظ اور سکون ملتا ہے۔ تیراکی کا لباس جو کہ اپنے آپ کو مکمل طور پر ڈھانپنے میں مدد دیتا ہے اب آسانی سے دستیاب ہے اور اس کا مطلب ہے کہ میرے لیے اب بھی فٹ رہنا اور اپنے پسندیدہ کھیلوں سے لطف اندوز ہونا ممکن ہے۔ جب آپ مصروف ہوں تو فٹنس کلاسز میں حصہ نہ لینے کا خیال آسکتا ہے لیکن صحت مند رہنا دراصل مجھے اپنا کام کرنے، اپنے بچوں کے ساتھ تفریح کرنے اور بہتر نیند کرنے کے لیے مزید توانائی فراہم کرتا ہے۔ میں اپنے بچوں کو جم جانے اور فٹ بال کھیلنے کی ترغیب دیتی ہوں اور امید کرتی ہوں کہ وہ ان اچھی عادات کو اپنی جوانی تک جاری رکھیں گے۔

جنوبی ایشیائی کھیلوں کی اہم شخصیات

ملکھا سنگھ - سونے کا تمغہ جیتنے والا پہلا جنوبی ایشیائی، دولت مشترکہ کھیل 1958 ماری کوم - واحد خاتون ہیں جنہوں نے ہندوستان کے لیے اولمپکس باکسنگ میں حصہ لیا تھا۔

جہانگیر خان - پاکستان میں پیدا ہوئے تھے اور وہ 17 سال کی عمر میں اسکواش کے سب سے کم عمر عالمی چیمپئن بنے تھے۔

روح اللہ نیکپائی - 2008 میں، تائیکوانڈو میں افغانستان کے لیے پہلا اولمپک تمغہ جیتا تھا۔

سوسنتھیکا جے سنگھے - سری لنکا میں پیدا ہوئیں اور وہ 2000 میں اولمپک یا عالمی چیمپئن شپ کا تمغہ جیتنے والی پہلی ایشیائی تھیں۔



کیا آپ کو معلوم تھا؟

ایسوسی ایشن فٹ بال تقریباً تمام ایشیائی ممالک میں مقبول ترین کھیل ہے۔

کرکٹ جنوبی ایشیا میں سب سے زیادہ مقبول ہونے والا دوسرا مقبول ترین کھیل ہے۔

ایشیا نے کل چھ اولمپک کھیلوں کی میزبانی کی ہے: تین سمر گیمز اور تین سرمائی اولمپکس۔

کامن ویلتھ گیمز میں ہندوستان ہمیشہ سے تمغہ جیتنے والی چوتھی پوزیشن پر ہے۔

ایشین گیمز جس کو ایشیاد کے نام سے بھی جانا جاتا ہے اولمپک کونسل آف ایشیا (او سی اے) کے کیلنڈر کا سب سے قدیم اور سب سے باوقار ایونٹ ہے جو کہ 1951 میں نئی دہلی میں شروع ہوا تھا۔ اولمپک گیمز کی طرح یہ بھی ہر چار سال بعد منعقد ہوتے ہیں۔

ٹینی کوئٹ جس کو رنگ
ٹینس بھی کہا جاتا ہے ٹینس
کی طرز کے کورٹ پر ایک گول
رہڑ کی رنگ کے ساتھ کھیلا
جاتا ہے۔

لیگ کرکٹ وہ جگہ ہے جس
میں کرکٹ فٹ بال سے
ملتی ہے، جس کو 1999 میں
مہاراشٹر کے ایک اسکول کے
لڑکے نے ایجاد کیا تھا!

کبڈی ایک ٹیم کا رابطہ
کھیل ہے جس کی ابتدا قدیم
ہندوستان سے ہوئی تھی
جس میں ایک ٹیم دوسری
ٹیم کی طرف جانے کی
کوشش کرتی ہے۔

جنوبی ایشیا سے تعلق رکھنے والی کھیلیں

بیڈمنٹن کو ہندوستان میں اصل
میں برطانوی تارکین وطن نے
شروع کیا تھا۔

پہلوانی کشتی کی ایک شکل
ہے جو ہندوستان اور فارس میں
شروع ہوتی ہے۔

اسنوکر پہلی بار 1875 میں
بھارت میں۔

گلی ڈنڈا بھارت میں شروع ہوا
تھا جو کہ ایک بلے اور گیند
کے کھیل کی طرح کھیلا جاتا ہے
جس میں ایک بڑی چھڑی چھوٹی
چھڑی کو مارنے کے لئے استعمال
کی جاتی ہے۔

میں کتنا فعال ہوں؟

اپنی مصروفیت کی سطحوں کا جائزہ لینا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے تاکہ آپ ایک ہفتے میں اپنے فعال رہنے پر جتنا وقت صرف کرتے ہیں اس کی بہتر سوجھ بوجھ حاصل کر سکیں۔ آپ کتنے فعال ہیں اس بارے میں سوجھ بوجھ کے لیے نیچے دیئے گئے سوالات استعمال کریں۔



سرگرمی	منٹوں کی تعداد
چہل قدمی کرنا - کیا آپ نے گزشتہ ہفتے کے دوران اتنی تیزی کے ساتھ چہل قدمی کی ہے کہ آپ کو ایک وقت پر 15 منٹ سے زیادہ گرمی حرارت ہوئی ہو اور آپ کا تھوڑا سا سانس پھولا ہو؟	منٹوں کی تعداد
مثال کے طور پر اس میں دکانوں کی طرف چہل قدمی کرنا یا خاندان اور دوستوں کے ساتھ باہر جانا ہو شامل ہو سکتا ہے۔	
دیگر سرگرمیاں - پچھلے ہفتے کے دوران کیا آپ نے چہل قدمی کے علاوہ کوئی اور سرگرمی کی ہے، ایک وقت میں 15 منٹ سے زیادہ جس سے آپ کو گرمی محسوس ہوئی ہو اور ہلکی سی سانس پھولی ہو؟	منٹوں کی تعداد
مثال کے طور پر بھاری بھرکم گھریلو کام کاج، تیراکی، رقص، ایروبک کلاس یا بیڈمنٹن۔	

آپ نے کیسے کیا تھا؟

آپ نے ہفتے میں کل کتنا کیا تھا؟

- 150 منٹ سے کم - آپ ایک غیر فعال شخص ہیں۔
- 150 منٹ یا اس سے زیادہ لیکن آپ ایک ہفتے میں 5 دن سے بھی کم وقت سرگرم رہے ہیں - آپ کو اپنی سرگرمی کی سطح بڑھانے کی ضرورت ہے۔
- 150 منٹ یا اس سے زیادہ تو آپ ہفتے میں 5 دن سے زیادہ متحرک رہتے ہیں - بہت خوب! لیکن آپ کو اسے برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔

میں اپنی ورزش کی منصوبہ بندی کیسے کروں؟



تمام خوشیوں کی بنیاد صحت پر ہے۔

اگر آپ کے لیے فعال رہنا محفوظ ہو تو اپنے لیے اعتدال پسندانہ، درمیانے درجے کی اور قوت میں اضافہ کرنے والی پسندیدہ ورزشوں کے امتزاج کو اپنا معمول بنائیں۔

مثال کے طور پر پورے ہفتے میں آپ کا مقصد یہ ہو سکتا ہے:

- روزانہ 30 منٹ کی چھل قدمی کے لیے باہر نکلیں
- ہفتے میں دو بار قوت میں اضافہ کرنے والی ورزشیں کریں
- کوئی نیا مشغلہ دریافت کریں جو کہ آپ کو متحرک رکھنے میں مدد کرتا ہو
- پورے ہفتے میں یہ ایسا لگ سکتا ہے...

- ہر روز 1x30 منٹ کی چھل قدمی اور ہفتے میں قوت میں اضافہ کرنے والی 2 کلاسز۔ آپ پیدل اسکول جانے، بھاری شاپنگ بیگ اٹھانے، جم میں وزن اٹھانے کی کلاس میں حصہ لیں اور ویک اینڈ پر فیملی واک کے لیے باہر نکلنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

یا

- 75 منٹ جاگنگ یا تیراکی اور ہفتے میں قوت میں اضافہ کرنے والی 2 کلاسز۔ یہ 3 دن کے لیے جاگنگ، کچھ مشقت والی باغبانی اور گھر پر جسمانی وزن اٹھانے والی ورزش کی طرح لگ سکتا ہے۔

یا

- ان میں سے کسی بھی قسم کی سرگرمیوں کا مرکب!
- کوئی بھی سرگرمی کرتے وقت طویل وقفوں تک حرکت نہ کرنا یاد رکھیں اور اگر آپ کے طبی حالات یا خدشات ہوں تو اپنی جسمانی سرگرمی میں اضافہ کرنے سے قبل اپنے جی پی سے بات کریں۔

میں مزید فعال کیسے بن سکتا ہوں؟

- کیا آپ لاگت کے بارے میں فکر مند ہیں؟
- کیا آپ صرف خواتین والی کلاسز تلاش کر رہے ہیں؟
- کیا آپ کو کپڑے تبدیل کرنے کی نجی سہولیات کی ضرورت ہے؟
- مجھے اپنے مقامی تفریحی مراکز اور سہولیات کہاں سے مل سکتی ہیں۔
- کیا آپ کو کپڑے تبدیل کرنے کی نجی سہولیات کی ضرورت ہے؟

اپنے مقامی علاقے میں مفت اور کم لاگت والی کلاسز اور سہولیات تلاش کرنے کے لیے ایکٹو برمنگھم ایکٹیویٹی فائڈر کا استعمال کریں: www.activebirmingham.activityfinder.net



All leisure فرمائیں
centres and facilities - Leisure
centres and facilities |
Birmingham City Council

- آپ برمنگھم سٹی کونسل ویلیبیٹنگ سینٹرز اور برمنگھم کے نیچے دیے گئے تفریحی مراکز میں مفت جم، تیراکی اور فٹنس کلاسز میں شمولیت کر سکتے ہیں۔ مختلف جگہوں پر اوقات مختلف ہو سکتے ہیں:
- الیگزینڈر اسٹیڈیم
- بینڈز ورثہ ویلیبیٹنگ سینٹر
- گنگ اسٹیڈنگ ویلیبیٹنگ سینٹر
- نیشلز ویلیبیٹنگ سینٹر
- سالٹلی ویلیبیٹنگ سینٹر
- شارڈ اینڈ ویلیبیٹنگ سینٹر
- اسمال ہیتھ ویلیبیٹنگ سینٹر
- سمر فیلڈ کمیونٹی اسپورٹس سینٹر
- بیچز لیڈر سینٹر
- بلسلی ٹینس اینڈ فٹنس سینٹر
- کاکس مورز ووڈس لیڈر سینٹر
- ایرڈنگٹن لیڈر سینٹر
- فاکس ہولیز لیڈر سینٹر
- ہاربورن پول اینڈ فٹنس سینٹر
- لیڈی ووڈ لیڈر سینٹر
- نارتھ فیلڈ لیڈر سینٹر
- اسپارکھل پول اینڈ فٹنس سینٹر
- اسٹیکفورڈ لیڈر سینٹر
- ونڈلی لیڈر سینٹر

اپنے طریقے سے فعال رہیں

!امید ہے کہ آپ اس پر عمل کریں گے

