

ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (STABL) - ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਪੱਧਰ 1 - SIT

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, STABL ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਲਾਹ

ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ▶ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ
- ▶ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਪੈਰ/ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ

ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ▶ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ
- ▶ ਛੱਤ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ

ਸਾਹ ਲਓ

- ▶ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

ਆਰਾਮ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

ਰੁਕ ਜਾਓ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

1) ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ (Slow marching)



1

- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 3 ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



2

- ਇੱਕ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਪੈਰ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਹਰੇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਚੁੱਕੋ



3

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਝੁਕੋ।

- ### ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ
- ▶ 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
 - ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ



4

- 4 ਤੋਂ 6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



5

- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ

2) ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (Heel and toe lifts)



1

ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ



2

- ਦੋਵੇਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ਆਪਣੀ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ



3

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

3) ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and row)



1

- ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ



2

- ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ
- ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



3

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



4

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



- ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਹੋ



- 3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

5) ਸਾਈਡ ਸਟੈਪ (Side Step)



ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ



- ਇੱਕ ਪੈਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੋਏ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ



- ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਤੇਜ਼ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਅੱਗੇ, ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਪ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ



ਅੱਗੇ, ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਪ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

6) ਸਿੱਧੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਚ (Straight leg and stretch)



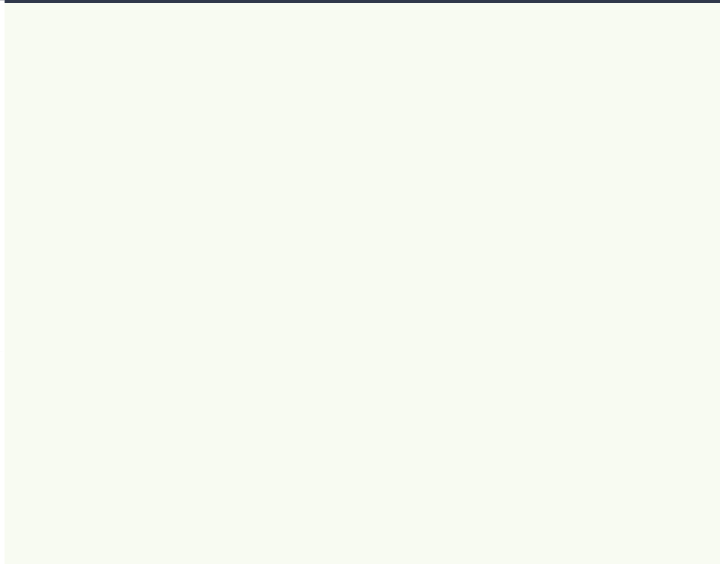
- ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਝੁਕੇ



- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ
- ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ 3 ਚੱਕਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ 3 ਚੱਕਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



- ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ

- ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 🕒 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- 🕒 ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੱਧਰ 1 ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਧਰ 2 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੱਧਰ 2 ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੱਧਰ 2 ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ
www.findingbalancebc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit