Strength and Balance for Life (ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ) (STABL)

Tracking Sheet Level 1- Sit (ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਪੱਧਰ 1- ਬੈਠੋ)

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ!
ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਸਰਤ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮਿਤੀ	*1. ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ (Slow marching)*	*2. ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (Heel and toe lift)*	*3. ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and Row)*	*4. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ (Prepare to stand)*	*5. ਸਾਈਡ ਸਟੈੱਪ (Side step)*	*6. ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਚ (Straight leg and stretch)*	*7. ਆਰਮ ਪੁਸ਼ (Arm push)*

ਨੋਟਸ: ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

British Columbia | Ministry of Health
BC INJURY research and prevention unit

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved

Strength and Balance for Life (STABL)
(ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ) (STABL)
Tracking Sheet Level 2- Stand
(ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਪੱਧਰ 2- ਸਟੈਂਡ)

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ!
ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਸਰਤ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮਿਤੀ	*1.* ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ *(Heel and toe lifts)*	*2.* ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ *(Reach and Row)*	*3.* ਸਾਈਡ ਸਟੈੱਪ ਬੈਕ ਸਟੈੱਪ *(Side step back step)*	*4.* ਇੱਕ ਲੱਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ *(Balance on one leg)*	*5.* ਆਰਮ ਪੁਸ਼ *(Arm push)*	*6.* ਖੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਬੈਠੋ *(Sit to stand)*	*7.* ਕਾਫ ਸਟਰੈੱਚ *(Calf stretch)*

ਨੋਟਸ: ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

British Columbia | Ministry of Health
BC INJURY research and prevention unit
Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved

Strength and Balance for Life (ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ) (STABL)

Tracking Sheet Level 3- Move (ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਪੱਧਰ 3- ਮੂਵ ਕਰੋ)

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ!
ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਸਰਤ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮਿਤੀ	*1. ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ (Toe walking and heel walking)*	*2. ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and Row)*	*3. ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ (Walk in a line)*	*4. ਹੌਲੀ ਬੈਠਣਾ (Slow sitting)*	*5. ਆਰਮ ਪੁਸ਼ (Arm push)*	*6. ਫੁੱਟ ਟੈਪਿੰਗ (Foot tapping)*	*7. ਹਾਫ ਲੰਜਿਜ਼ (Half lunges)*

ਨੋਟਸ: ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

British Columbia | Ministry of Health
BC INJURY research and prevention unit

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved