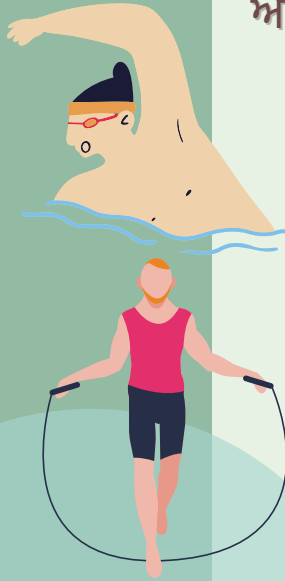




香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਐਰੋਬਿਕ ਬਨਾਮ ਐਨਾerੋਬਿਕ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?



ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ



ਐਨਾerੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਆਕਸੀਡੇਟਿਵ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ (ਆਹਾਰ ਪਾਚਨ) ਉਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਕਸਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਔਸਤ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਆਦ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼) ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਲਾਭ:

- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
- ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਗੋੜ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ:

- |ਦੌੜਨਾ
- |ਤੈਰਾਕੀ
- |ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- |ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ
- |ਨੱਚਣਾ
- |ਥਾਈ ਚੀ



ਘਰ ਵਿਖੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ:

- |ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
- |ਲੰਜ (ਗੋਡੇਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਥਿਤੀ'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ)
- |ਉੱਚੇ ਗੋਡੇ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਟੱਪਣਾ
- |ਜੰਪਿੰਗ ਜੈਕਸ (ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਕਰਕੇ ਟੱਪਣਾ)



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਐਰੋਬਿਕ ਬਨਾਮ ਐਨਾerੋਬਿਕ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?



ਐਨਾerੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਹੈ। "ਐਨੈਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਸਰਤ, ਜਿਹਾਦਾਤਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਜੋ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹਾਈਪੋਕਸੀਆ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਨਾerੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਸਰਤਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੇਵਲ 1-2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦਰਦ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਐਨਾerੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਲਾਭ

- ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ (ਆਹਾਰ ਪਾਚਕ) ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ਨਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ
- ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਐਨਾerੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ:



- ਯੋਗਾ
- ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
- ਪਾਈਲੇਟਸ (ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ)
- ਸਪ੍ਰਿੰਟ (ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਣਾ)
- ਸਕੁਐਟ (ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁੱਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ)
- ਉਠਕ ਬੈਠਕ
- ਡਿੰਬਲ ਚੁੱਕਣਾ

ਐਨੈਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰ ਕੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



References:

Department of Health
Leisure and Cultural Services Department
Healthline

The above information
is for reference only.

Editor:
Janet Tung

Updated on
29/06/2022

