

# آپ کی ہوم ایکٹیوٹی گائیڈ



دیس گرل کین نیوکاسل



تندرست اور فعال رہنے کے  
لیے آپ کی گائیڈ



# مندرجات



## آغاز کرنا

آپ کو آغاز کرنے میں مدد دینے کے لیے، فعال رہنے کے بارے میں چند عام سوالات کے جواب

صفحہ 1 - 3



## میری کہانی

اس بارے میں حقیقی خواتین کی کہانیاں پڑھیں کہ وہ حرکت میں کیسے رہتی ہیں

صفحہ 4 - 5



## گھر پر ورزش کرنے کے پلانز

اگر آپ کو رہنمائی درکار ہو تو یہاں ورزش کرنے کے بارے میں چند آسان پلانز، ہلکی پھلکی چیلنجز اور مفید ٹوٹکے ہیں جن پر آپ عمل کر سکتے ہیں۔

صفحہ 6 - 16



## سپورٹ سروسز ہیلپ لائن

اگر آپ کو زیادہ سپورٹ درکار ہو تو ہیلپ لائن سروسز کے لیے رابطوں کی فہرست

صفحہ 17



# آغاز کرنا

اس کتابچے کا مقصد ایسی خواتین اور لڑکیوں کی مدد کرنا ہے جنہیں گھر پر زیادہ فعال رہنے اور اپنی مجموعی تندرستی کا خیال رکھنے کے لیے محدود آن لائن وسائل تک رسائی حاصل ہے۔

## تندرستی کے پانچ راستے

ہمارے لیے یہ اہم ہے کہ ہم اپنی تندرستی کا خیال رکھیں۔ اپنی تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے آپ 5 اقدامات کر سکتی ہیں۔



**جڑیں۔** لوگوں سے جڑیں چاہے یہ سماجی فاصلے سے ہی کیوں نہ ہو۔ تعلقات استوار کرنے اور مثبت تجربات کے بارے میں تبادلہ خیال سے آپ کی روزمرہ کی زندگی میں مدد ملے گی اور اس میں افزودگی آئے گی۔



**دوسروں کو دیں** دوسروں کے لیے کچھ اچھا کریں۔ آسان اقدامات جیسے کسی کا شکریہ ادا کرنا یا صرف مسکرا دینا؛ خود کو اور اپنی خوشی سے کسی کو جوڑنا انتہائی سودمند ثابت ہوسکتا ہے، اپنے اردگرد موجود لوگوں سے رابطے استوار کرنا۔



**نوٹس لیں** خوبصورتی کا نوٹس لیں اور اس پر نظر دوڑائیں۔ اپنے اردگرد کی دنیا اور اپنے محسوسات سے آگاہ رہیں۔ جو اہم ہے اس کی قدر کرنا مددگار ہوسکتا ہے - زندگی کے بارے میں آپ کے سوچنے اور مشکلات کا سامنا کرنے کے بارے میں مثبت تبدیلی لانا۔



**سیکھنا جاری رکھیں۔** آپ کی کارکردگی اس میں اچھی ہونا ضروری نہیں ہوتا لیکن محض کوئی نئی چیز اختیار کرنے اور اسے سیکھنے سے آپ کی خود اعتمادی میں بہتری آتی ہے اور مقصدیت کا احساس ہوتا ہے۔ کھانے کی نئی تراکیب، معمّوں اور دستکاری پر طبع آزمائی کریں یا پودے آگائیں۔



**فعال ہوجائیں۔** زیادہ متحرک ہونے سے آپ نہ صرف جسمانی طور پر بہتر محسوس کرتے ہیں بلکہ یہ آپ کے موڈ میں بھی بہتری لاتا ہے؛ رات میں بہتر نیند آنے اور خوش رہنے میں مدد دیتا ہے۔ وہ سرگرمیاں دریافت کریں جنہیں کرنا آپ پسند کرتے ہیں اور جو آپ کی صلاحیتوں سے مطابقت رکھتی ہیں۔

ہم سب کو زیادہ باقاعدگی سے متحرک ہونا چاہیے اور اپنے روز مرہ کے معمول میں سرگرمی کی گنجائش نکالنی چاہیے۔

قطع نظر عمر کے، یہ اہم ہے کہ اپنے آپ کو صحتمند رکھا جائے کیونکہ یہ آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

## فعال ہونے سے کیا مراد ہے؟

ہمیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ ہمیں "فی ہفتہ 150 منٹ کے لیے درمیانی شدت کی سرگرمی" کا قصد کرنا چاہیے لیکن کیا کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ آخر یہ ہے کیا؟ فکر مند نہ ہوں، آپ تنہا نہیں ہیں۔

## ذرا ہمیں آپ کے لئے اس کا تجزیہ کرنے دیجئے (🤔)

میں زیادہ فعال کیسے رہ سکتی ہوں؟

چھوٹا آغاز کریں - چھوٹے چھوٹے قدم چلیں۔

اگر آپ مکمل طور پر نو آموز ہیں تو 30 سیکنڈ کی سرگرمی سے آغاز کریں اور آہستہ آہستہ 1، 5، 10 منٹوں تک اور مزید آگے جاتے جائیں۔



کیا آپ کو معلوم ہے - آپ اپنے سرگرمی کے اوقات کو چھوٹے حصوں (مثلاً 10 منٹوں) میں بانٹ سکتے ہیں اور یہ پھر بھی "سرگرم رہنے" کا حصہ سمجھا جاتا ہے؟

یہ کچھ بھی ہو سکتا ہے - سرگرمی کچھ بھی ہو - گھر کا کام، باغبانی، سیڑھیاں چڑھنا، اپنے بچوں کے ساتھ کھیلنا، پیدل چلنا وغیرہ، یہ اُس وقت تک کریں جب تک آپ کو تھوڑی گرمی نہ لگنا شروع ہو جائے اور آپ کی سانس تھوڑی سی پھول جائے اور یہ ہے آپ کی "درمیانی شدت"!

اُن سرگرمیوں کے علاوہ جو آپ کے لیے سانس لینا تھوڑا مشکل کر دے، اُن سرگرمیوں کو بھی شامل کرنے کی کوشش کریں جو آپ کے پٹھوں کی طاقت اور توازن کو بھی بہتر بنائیں؛ آہستہ آہستہ اس طرح کی ورزش کو بڑھاتے ہوئے ہفتے میں کم سے کم دو بار کریں، جو آپ کو مضبوط رہنے اور توازن برقرار رکھنے میں مدد دیں گے! اگر آپ کو معلوم نہیں کہ یہ ورزشیں کیا ہیں تو فکر مند نہ ہوں - ہم نے اس کتابچے میں ورزش کے آسانی سے عمل درآمد والے پلانز شامل کیے ہیں۔

## اپنے روزانہ کے معمول میں سرگرمی کو کیسے شامل کروں؟

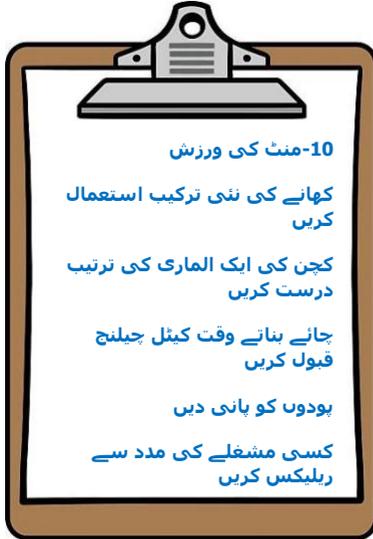
معلوم کریں کہ آپ کے لیے کیا ٹھیک ہے اور سرگرمی کو اپنے لیے کارآمد بنائیں نہ کہ اس کے الٹ!

یہ اتنا آسان ہو سکتا ہے جیسے ٹی وی دیکھنے کے دوران بُوگی رقص کرنا، سیڑھیوں پر اُوپر نیچے جانا، ہر بار جب روزانہ کی چہل قدمی پر جائیں تو تھوڑا تیز چلنا اور حتیٰ کے کچن کے فرش پر بیٹھکیں لگانا جبکہ آپ کیتلی میں اُبال آنے کا انتظار کر رہی ہوں!



ہماری ڈس گرل کین - فٹ گاٹ رینل مہم اُن شاندار، تخلیقی اور غیر روایتی طریقوں کا خیر مقدم کرتی ہے جن کی مدد سے حقیقی خواتین اور لڑکیاں اپنی زندگیوں میں سرگرمیوں کی گنجائش نکالتی ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ فعال ہونے کا کوئی صحیح طریقہ نہیں ہے - اگر اس سے آپ کے دل کی دھڑکن تیز (تھوڑی سانس تیز چلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے) ہو جاتی ہے تو سمجھو کام ہوگا!

### فعال ہونے کا آپ کا اپنا منفرد طریقہ کیا ہے؟



اپنا دن پلان کریں - اپنے لیے آسان کام اور حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرنا آپ کو منظم ہونے کا احساس دلا سکتا ہے اور یہ آپ کو دن بھر متحرک بھی رکھ سکتا ہے!

مت بھولیں کہ ایسا کوئی کام کرنا جو پُر لطف اور ریلکسننگ ہو وہ آپ کے دماغ اور جسم کے لیے معجزات برپا کر سکتا ہے۔ چاہے یہ ہلکی پُھلکی گپ شپ کے لیے کسی دوست کو کی جانے والی کال ہو، کوئی مشغلہ اپنانا ہو، سادہ سٹریچز کرنا ہو یا محض تازہ ہوا کے لیے باہر کا ایک چھوٹا سا چکر سا لگانا ہو - یہ سب بھی یکساں طور پر اہم ہیں!

**مزید انسپائریشن چاہیے؟** ہماری مقامی خواتین نے اپنی کہانیاں ہمارے ساتھ شیئر کی ہیں۔ پڑھیں اور دیکھیں، کہ وہ کیسے اور کیوں فعال رہنے میں کامیاب رہیں، وہ مشکلات جو اُن کو درپیش تھیں اور اُن پر قابو پانے کا اُن کا مصمم ارادہ۔

## میری کہانی

میرا نال ایلین ہے اور میں این ایچ ایس میں ایسے سابقہ فوجیوں کے ساتھ کام کرتی ہوں جنہیں پیچیدہ ذہنی امراض درپیش ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ روزانہ ورزش کرنا مجھے کام اور زندگی کے مابین اچھا توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

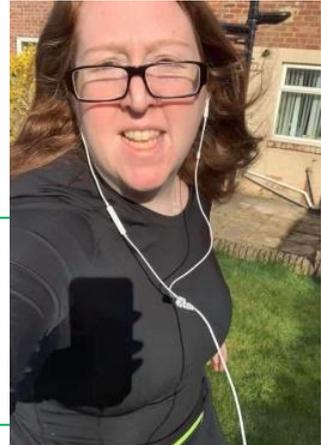


زیادہ دیر نہیں گزری جب میں نے کاؤچ ٹو 5 کے پروگرام شروع کیا تھا اور اگرچہ میں لیزز پارک اور ٹاؤن مور کے آس پڑوس میں 17 سال تک رہی ہوں، لیکن پارک میں میری آمدورفت انگلیوں پر گنی جاسکتی ہے۔ میں اپنی روزانہ کی ایک گھنٹے کی ورزش کے لیے باہر جانے کو بے تاب ہوتی ہوں کیونکہ گریٹ نارٹھ رن میں میرے لیے جگہ مختص ہے۔ میں خوبصورت موسم اور زیادہ فعال ہونے سے بھی لطف اندوز ہو رہی ہوں۔



میرا نام سُو ہے اور میں فعال رہنے کے لیے اپنے کچن میں زُما کرتی ہوں۔ یہ تھوڑا تنگ ہے لیکن میں دستیاب جگہ سے کام چلانے کا پکا ارادہ رکھتی ہوں۔ میں یہ اس لیے کرتی ہوں کیوں کہ بعد میں مجھے بہت اچھا محسوس ہوتا ہے!

میرا نام کیٹ ہے اور میں نے اپنے گارڈن میں 90 میل دوڑنے کے لیے اپنا نام درج کروایا ہے اور یہ ٹھیک چل رہا ہے۔ میں دوڑنے سے لطف اندوز ہو رہی ہوں کیونکہ میری تمام تقریبات منسوخ ہو چکی ہیں اور میں رکوں گی نہیں 😊



## میری کہانی



میرا نام کلاڈیا ہے اور میں تنہا ہی بچوں کو پال رہی ہوں۔ پچھلے ایک سال اور 4 ماہ میں، میں نے تقریباً ساڑھے 4 سٹون وزن کم کیا ہے۔

ہر دن میں اپنی بیٹی ایوی کے ساتھ گھر پر ورزش کرتی ہوں۔ ہم اپنی روزانہ کی ورزش کے لیے باہر بھی جاتے ہیں۔ میں بھاگتی ہوں جبکہ ایوی اپنی بائی سائیکل چلاتی ہے۔ ننھا ڈگی اپنی بگی میں آرام کرنا اور مناظر سے لطف اندوز ہونا پسند کرتا ہے۔

فعال رہنا محض آپ کے لیے جسمانی طور پر ہی اچھا نہیں بلکہ ذہنی طور پر بھی ہے۔



میرا نام کیتھی ہے اور 7 ماہ کے نونہال، رائل کی پیدائش کے ساتھ میں حال ہی میں ماں بنی ہوں۔ میں کافی فعال تھی لیکن دوبارہ فعال ہونے کے لیے وقت اور توانائی کی جستجو کرنے میں مشکلات درپیش ہیں۔ فیڈنگ، سونے، کپڑے بدلنے اور بے خواب راتوں کے بیچ یہ ناممکن لگتا ہے!

مجھے احساس ہوا کہ مجھے وہ سرگرمی اختیار کرنا ہو گی جو میرے طرز زندگی سے مطابقت رکھتی ہو، چنانچہ جب بھی ممکن ہوا میں نے رائل کو اُس کے کھیلنے کے دوران اپنی سادہ ورزشوں اور سٹریچنگ میں شامل کرنا شروع کر دیا۔ نہ صرف مجھے اُس کے ساتھ کھیلنے اور تعلق مضبوط کرنے کا موقع ملا، بلکہ مجھے بعد ازاں اپنا آپ بہت اچھا بھی لگا!

میں زیادہ دیر تک ورزش نہیں کرسکتی لیکن رائل میری ننھی منی مہمیز ہے۔ جب وہ میری جانب دیکھ کر مسکراتی ہے، کلکاریاں مارتی ہے اور حسین آوازیں نکالتی ہے تو میرا دل چاہتا ہے کہ یہ کرتی چلی جاؤں!

ہر کسی کو کہیں نہ کہیں سے تو آغاز کرنا ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ وقتاً فوقتاً آپ کو ناکامی کا مُنہ بھی دیکھنا پڑے لیکن یہ ٹھیک ہے کیونکہ کوئی بھی پرفیکٹ نہیں ہوتا۔ کوشش کرتی جائیں اور آخر کار کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

# گھر پر ورزش کرنے کے پلانز

ہم نے آپ کو چند سادہ پلانز فراہم کیے ہیں جنہیں آپ متحرک رہنے کے لیے اپنے روزمرہ کے معمول میں شامل کرسکتی ہیں۔

## شروع کرنے سے قبل نوٹ کرنے والی چیزیں

سیفتی زیادہ تر لوگ شروع کرنے سے قبل اپنے جی پی سے بات کرنے کی ضرورت کے بغیر ورزش شروع کرسکتے ہیں۔ تاہم اگر آپ کو شک ہے، کوئی ایسی علالت ہے جو قابو سے باہر ہے یا آپ میں علامات ظاہر ہو رہی ہیں - تو براہ مہربانی شروع کرنے سے پہلے اپنے جی پی سے مشورہ کریں۔

## محفوظ ماحول تخلیق کریں

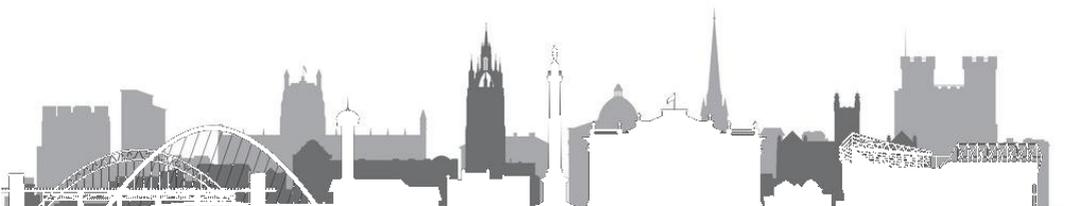
یقینی بنائیں کہ آپ کسی سرگرمی کے لیے پہلے جگہ بنائیں تاکہ گرنے کے امکان سے بچا جاسکے۔ اگر آپ سامان (کرسی/میز) استعمال کر رہے ہوں تو چیک کریں کہ یہ مضبوط ہیں۔ آرام دہ کیڑے اور پورے آنے والے جوتے پہنیں۔ اگر آپ تنہا ورش کر رہے ہوں تو فون کو قریب ہی رکھیں۔ ورزش کے دوران پینے کے لیے تھوڑا پانی تیار رکھیں۔

## اپنے لیول کے مطابق چلیں

اپنے جسم اور اپنی صلاحیت کو ذہن میں رکھیں - زخمی ہونے سے بچنے کے لیے آسان چیزوں سے شروع کریں اور حقیقت پسندانہ اور مرحلہ وار پیشرفت کو ہدف بنائیں۔ جب آپ کو ضرورت ہو تو وقفہ ضرور لیں۔ اگر کسی بھی ورزش کے دوران آپ کو درد یا بے آرامی ہو تو فوری طور پر رُک جائیں۔

## ورزش کے بعد کیا توقع کریں

ورزش کرنے کے چند دن بعد تک پٹھوں میں درد ہونا یا اکڑاؤ ہونا عام سی بات ہے اسے ڈیلیٹڈ آن سیٹ آف مسل سورنس (ڈی او ایم ایس) یعنی پٹھوں کی تاخیر سے شروع ہونے والی درد کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مضبوط پٹھوں کی تعمیر اور مرمت کے سلسلے میں بحالی کا یہ فطری جسمانی ردعمل ہے۔



## وارم اپ

ورزش شروع کرنے سے پہلے ہمیشہ وارم اپ کریں، اس سے آپ کا جسم سرگرمی کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ یہاں پر ایک سادہ وارم اپ روٹین دی گئی ہے جس پر آپ عمل کر سکتے ہیں۔ یہ اُس وقت تک کریں جب تک آپ کا جسم تھوڑا گرم نہ ہو جائے اور سانس لینا تھوڑا مشکل نہ ہو جائے (3-5 منٹ) اور پھر آپ آغاز کے لیے تیار ہیں!



## مارچنگ

اپنی جگہ پر کھڑے ہو کر مارچ کریں اور اگر کر سکیں تو اپنے بازو بھی شامل کریں۔ آپ یہ کسی کرسی میں بیٹھ کر بھی کر سکتے ہیں یا کسی کرسی/ دیوار کو سہارے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو سکے تو اسے جوگنگ کی سطح تک لے جائیں۔

## بازو اوپر کھڑے کرنا اور دائیں اور بائیں جانب چلنا

دائیں بائیں حرکت کریں اور اپنے پہلو کے ساتھ بازوؤں کو اوپر اٹھائیں اور نیچے کریں، اور پھر دائرے کی شکل میں بازوؤں کو آگے اور پیچھے حرکت دیں۔ یہ کرسی میں بیٹھ کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بازو اوپر نہیں اٹھا سکتے تو پھر چھوٹی حرکات کریں جو آپ کے لیے آرام دہ ہوں۔



## گول ڈاؤن

شاندار ورزش کے بعد چند گہری سانسیں کھینچیں اور دل کی حرکت کو کم کرنے کے لیے ہلکی پھلکی حرکات کریں (مثلاً بازو گھمائیں، دائیں بائیں کی جانب حرکت کریں)۔ پھر سٹریچ کریں - یہاں پر سٹریچنگ کرنے کا ایک آسان ہدایت نامہ موجود ہے۔

## بیمسٹرنگ سٹریچ

ایک ٹانگ آگے کی جانب جھکائیں اور آگے کی طرف جھک جائیں اور سہارے یا توازن کے لیے جھکی ہوئی ٹانگ یا دیوار/ کرسی پر ہاتھ رکھیں۔ آپ کو اپنی لمبی کی ہوئی ٹانگ کے پچھلے پٹھے پر اکڑاؤ محسوس ہونا چاہیے۔ یہ کرسی میں بیٹھ کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ ہر ٹانگ کو 20 سیکنڈ تک روک کر رکھیں،



## چیسٹ اوپنر یعنی چھاتی کو پھلانے والی ورزش

اپنی چھاتی کو پھلانے کے لیے اپنے دونوں بازو اپنے پیچھے لائیں۔ 20 سیکنڈ تک روک کر رکھیں۔



## سٹریچ اور توازن

یہاں پر چارٹرڈ سوسائٹی برائے فزیوتھراپی کے ماہرین کی جانب سے وضع کردہ 6 ورزشیں ہیں جن کا مقصد آپ کو طاقت اور توازن بڑھانے میں مدد دینا ہے۔ ہفتے میں 2-3 بار یہ روٹین کرنے کی کوشش کریں، روزانہ آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے۔

### سٹ ٹو سٹینڈ یعنی کھڑے ہونے کے لیے بیٹھنا



کرسی کے آگے کی جانب سیدھا ہو کر بیٹھیں جبکہ آپ کے پاؤں تھوڑے سے پیچھے کی جانب ہوں۔ تھوڑا سے آگے کی جانب جھکیں اور کھڑے ہو جائیں (اگر ضرورت پڑے تو کرسی پر ہاتھ رکھیں)۔ پیچھے کو ہو جائیں حتیٰ کہ آپ کی ٹانگیں کرسی سے چھو جائیں اور آہستگی سے جھکتے ہوئے کرسی میں بیٹھ جائیں۔

10 مرتبہ یا اپنی صلاحیت کے مطابق اعادہ کریں اور آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں۔

### بیل ریزز یعنی ایڑیاں اوپر اٹھانا

کچن کی کسی مضبوط کرسی یا سنک کو پکڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اور پھر اپنا وزن اپنے انگوٹھے کی جانب منتقل کرتے ہوئے اپنی ایڑیاں فرش سے اٹھائیں۔ تین سیکنڈ تک برقرار رکھیں پھر کنٹرول رکھتے ہوئے نیچے کی جانب لے آئیں۔

10 مرتبہ یا اپنی صلاحیت کے مطابق اعادہ کریں اور آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں۔



### پاؤں کی انگلیاں اوپر اٹھانا

سہارے کے لیے اسی چیز کو پکڑتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں، پھر ایڑیوں کی جانب وزن منتقل کرتے ہوئے پاؤں کی انگلیاں اوپر کی جانب اٹھائیں۔ اپنے کولہے پیچھے کی جانب باہر مت نکالیں۔ تین سیکنڈ تک برقرار رکھیں پھر کنٹرول رکھتے ہوئے نیچے کی جانب لے آئیں۔

10 مرتبہ یا اپنی صلاحیت کے مطابق اعادہ کریں اور آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں۔



## ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا

سہارے کے پاس کھڑی ہو جائیں اور ایک ہاتھ سے اسے پکڑ لیں۔ ایک ٹانگ پر توازن برقرار رکھیں، سہارے والے گھٹنے کو نرم اور اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے۔ 10 سیکنڈ تک روک کر رکھیں۔

دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں



## بیل-ٹو سٹینڈ

اپنے سہارے پر ایک ہاتھ رکھ کر سیدھے کھڑی ہو جائیں۔ ایک پاؤں کو براہ راست دوسرے پاؤں کے آگے رکھیں ایک سیدھی لائن بنانے کے لیے۔ سیدھا آگے دیکھیں، سہارے سے ہاتھ اٹھا لیں اور 10 سیکنڈ تک توازن برقرار رکھیں۔ اگلے پاؤں کو کولہوں کی چوڑائی کے برابر پیچھے لے جائیں اور دوسرا پاؤں آگے رکھ دیں۔

10 سیکنڈ تک توازن برقرار رکھیں یا اپنی صلاحیت کے مطابق اور اعادہ کریں اور آہستہ آہستہ بڑھاتی جائیں۔



## بیل-ٹو چلنا

اپنے سہارے جیسے کچن کی کینبٹ پر ایک ہاتھ رکھ کر سیدھے کھڑی ہو جائیں۔ سیدھا آگے دیکھیں اور 10 قدم آگے کی جانب جائیں، ایک پاؤں کو براہ راست دوسرے پاؤں کے آگے رکھیں تاکہ ایک سیدھی لائن بن جائے۔ کوشش کریں کہ آپ کا چلنے کا ایکشن بالکل ہموار ہو۔

کولہے کی چوڑائی کے برابر پاؤں کو پیچھے لے جائیں، واپس پلٹیں اور دوسری سمت میں قدموں کا اعادہ کریں۔



# یوگا

بیدار ہونے میں مدد دینے، اپنے جسم کو سٹریچ کرنے اور دماغ کو پرسکون رکھنے کے لیے ہماری یوگا سیریز کو آزمائیں۔ یہ دن میں جتنی مرتبہ دل چاہے اور جب چاہے کریں۔ ہر پوز کے بعد آہستگی اور کنٹرول کے ساتھ پوز تبدیل کریں۔ پوری ورزش کے دوران گہرے سانس لینا جاری رکھیں اور ہر پوز کو 2 - 5 گہری سانسوں کے لیے برقرار رکھیں۔ سیریز کو 2-5 مرتبہ یا اپنی اہلیت کے مطابق کریں۔



1. پہاڑی - اچھے آسن کے ساتھ سیدھے کھڑے ہو جائیں، پاؤں کولہوں کے برابر ایک دوسرے سے دور، سامنے دیکھتے ہوئے۔ اپنے اہم پٹھوں میں کھنچاؤ پیدا کریں (اوپری ڈھڑ کے پٹھے) یہ حالت اس پوری سیریز کے دوران برقرار رکھیں۔

2. اوپر کی جانب اٹھنا - بازو سر سے اوپر اٹھائیں، کمر میں زیادہ خم پیدا کرنے سے اجتناب کریں۔

3. آگے کی جانب جھکنا - کولہوں سے لے کر آگے کی جانب جھک جائیں، اگر آپ کی ٹانگوں کی پچھلی جانب پٹھوں میں کھنچاؤ پیدا ہو تو ٹانگوں میں تھوڑا خم رہنے دیں۔

4. آگے کی جانب آدھا خم - اوپر کی جانب آدھا اٹھ جائیں اور گردن کی سیدھ میں پشت کو سیدھا رکھیں۔

5. ایک قدم پچھے رکھیں اور پھر دوسرا 5 (اے) نی پلانک (آسان قسم) یا 5 (بی) پلانک اگر آپ فرش پر نہیں جاسکتیں تو یہ پوز چھوڑ دیں اور سیدھا پوز 9، 10 اور 11 پر چلی جائیں۔

6. باکس / ہاتھوں پاؤں کے بل پیچھے کی جانب جائیں گردن کی سیدھ میں پشت کو سیدھا رکھیں۔

7. 7 (اے) بچے کے پوز میں پیچھے کو بیٹھ جائیں، 7 (بی) نیچے کی جانب رُخ کیے ہوئے تھے کی حالت میں پشت اُنچی کر کے تکونی شکل بنائیں، پاؤں کے برابر یا زیادہ دوری پر، ہاتھوں اور پیروں پر برابر وزن تقسیم کیے ہوئے۔ اگر آپ کی ٹانگ کے پٹھے کھنچے ہوئے ہوں تو گھٹنا جُھکا لیں۔

8. آگے کی جانب قدم بڑھائیں آگے کی جانب جُھکے ہوئے آدھے خم کے ساتھ (4)۔ (کے مطابق)۔

9. آگے کی جانب جُھک جائیں (3)۔ (کے مطابق)۔

10. نیچے سے اوپر کی جانب اپ ورڈ لِفٹ (2)۔ (کے مطابق) کی شکل میں رول اپ کریں

11. ماؤنٹن کی جانب لوٹ جائیں (1)۔ (کے مطابق) سیریز کا اعادہ کریں۔

ٹپ: ان آسنوں کے دوران اپنے سامنے ایک مضبوط کرسی اپنی سپورٹ کے لیے استعمال کریں۔ اگر آپ فرش پر جارہی ہیں تو اپنے گھٹنوں کے نیچے تہ کیا ہوا تولیہ یا کُسن رکھیں۔

## بیٹھی ہوئی حالت میں ورزش

اپنے دل کی دھڑکن کو تیز کرنے کے لیے کرسی پر بیٹھ کر کی جانے والی ایروبیک۔ ہر ورزش 30 سیکنڈ کے لیے کریں، بیچ میں 1 منٹ کے لیے آرام کریں اور 2-3 مرتبہ دہرائیں۔ اپنی اہلیت کے مطابق وقت اور سیٹس کو ایڈجسٹ کریں۔



### چینر جیکس



دونوں بازو اور ٹانگیں کھول کر پھیلا دیں اور بیٹھ جائیں - یا ایک وقت میں ایک بازو اور ایک ٹانگ کریں۔

### چینر مارچنگ

ایک وقت پر ایک پیر اوپر اُٹھائیں اور اگر کر سکیں تو اپنے بازو بھی شامل کریں۔



### چینر چیسٹ

کاندھوں کی اونچائی پر رکھ کر بازو 90 ڈگری کے زاویے اطراف کی جانب کر کے سینہ آگے کی جانب نکالیں۔ بازو چہرے کی جانب لاتے ہوئے ایک دوسرے کے پاس لے آئیں۔

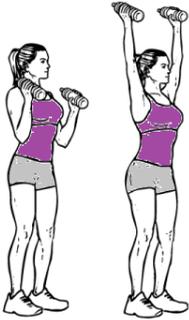
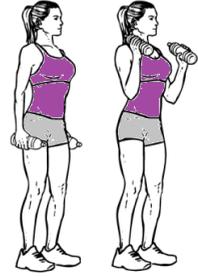
## اوپر ہاڈی سٹریٹھ یعنی اوپری دھڑ کی طاقت

اوپر دھڑ کو مضبوط کرنے والی ورزش کا پلان یہ ہے۔ کھانے کی ٹن یا بھری ہوئی پانی کی بوتلیں بطور وزن استعمال کریں - پانی گھٹا یا بڑھا کر وزن کو کنٹرول میں رکھیں۔ یہ ورزشیں بغیر اوزن اور کرسی میں بیٹھ کر بھی کی جاسکتی ہیں۔

ہر ورزش 30 سیکنڈ کے لیے کریں، بیچ میں 1 منٹ کے لیے آرام کریں اور 2-3 مرتبہ دہرائیں۔ وقت اور سیٹس کو اپنی اہلیت کے مطابق ایڈجسٹ کریں۔ پوری ورزش کے دوران سانس لینا اور اپنے اوپری دھڑ کے پٹھوں (مرکزی) میں کھنچاؤ پیدا کرنا مت بھولیں۔

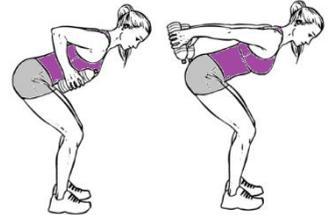
### 1. بانسپ کرلز

سیدھے کھڑے ہوں، پاؤں کاندھوں کی دوری کے برابر رکھیں۔ بازو اپنے پہلو کے ساتھ رکھیں اس طرح کہ ہتھیلیاں جسم کی جانب ہوں۔ کہنیاں پہلوؤں کے ساتھ رکھیں، پانی کی بوتلیں اُس وقت تک اوپر کی جانب موڑیں جب تک وہ آپ کے شانوں کے برابر نہ آجائیں۔ جھٹکے سے حرکت مت دیں۔ بانسپ (بازو کے سامنے والا اوپری حصہ) سخت کریں اور ایک کاؤنٹ تک یہ حالت برقرار رکھیں۔ آہستہ آہستہ شروع والی حالت پر واپس آجائیں۔ اعادہ کریں۔



### 2. شوٹر پریس

سیدھے کھڑے ہوں، پاؤں کاندھوں کی دوری کے برابر رکھیں۔ بازو سیدھے اوپر کی جانب کریں، اور اپنے کاندھے کے پٹھوں کو سخت کرتے ہوئے ایک کاؤنٹ تک یہ حالت برقرار رکھیں۔ آہستہ آہستہ آغاز والی پوزیشن میں واپس آجائیں، اعادہ کریں۔



### 3. ٹرانسپ ایکسٹینشن

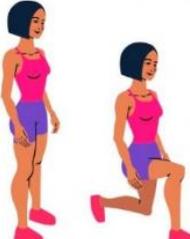
پوزیشن میں چلی جائیں - سیدھے کھڑی ہوں پاؤں کاندھوں کی دوری کے برابر رکھیں اور سینہ کھلا رکھیں، پھر کولہوں سے نیچے جھک جائیں جبکہ آپ کے گھٹتوں میں خم ہو، کمر کو گردن کے برابر رکھتے ہوئے۔ جب آپ کا اوپری دھڑ سیٹ ہو جائے تو اپنے اوپری بازوؤں کو اپنی

سانڈوں پر لے آئیں (یہ نقطہ آغاز ہے)۔ بازوؤں کے اگلے حصے کو لمبا کرتے ہوئے آغاز کریں اور اپنے ٹرانسپ (اوپری بازوؤں کے پچھلے پٹھے) کو کھینچتے ہوئے گنتی گنیں۔ آہستہ آہستہ کہنیوں کو خم دے کر شروع والی پوزیشن پر آجائیں - اعادہ کریں۔

## کارڈیو اور نچلے دھڑ کی طاقت

آپ کے سٹیمنا کو بہتر کرنے اور ٹانگوں کے پٹھوں کو طاقتور بنانے کے لیے یہ ایک ایروبیک روٹین ہے۔ ہر ورزش 30 سیکنڈ کے لیے کریں، بیچ میں 1 منٹ کے لیے آرام کریں اور 2-3 مرتبہ دہرائیں۔ وقت اور سیٹس کو اپنی اہلیت کے مطابق ایڈجسٹ کریں۔ پوری ورزش کے دوران سانس لینا اور اپنے اُپری دھڑ کے پٹھوں (مرکزی) میں کھنچاؤ پیدا کرنا مت بھولیں۔

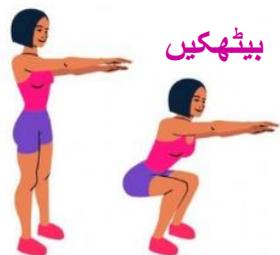
**نچلے**



**پیل کس**



**بیٹھکین**



پیر شانوں کے برابر چوڑائی پر، اپنے کولہوں کی جانب اپنی ایڑی کو کک لگا کر لے جائیں۔

**جیکس**



پیر کولہوں کے برابر چوڑائی پر، ایک قدم آگے کی جانب اور دونوں گھٹنوں میں خم دے کر جسم کو نیچے کی جانب کر دیں جب کہ پورا جسم سیدھا ہو۔ آگے والا گھٹنا پنچوں سے نیچے نہیں جانا چاہیے۔ آگلا قدم پیچھے کر کے کھڑے ہو جائیں۔ دوسری جانب بھی دہرائیں دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں توازن کے لیے کرسی یا دیوار استعمال کر سکتی ہیں۔

پاؤں شانوں کے برابر کھلے ہوئے، پیروں کے نیچے تھوڑے سے باہر کی جانب نکلے ہوئے، نظر سامنے۔ آہستگی سے گھٹنوں کو خم دے کر جھک جائیں اور اپنے کولہے پیچھے کی جانب کریں (جیسے آپ واپس کرسی میں بیٹھ رہی ہوں) کولہوں سے جھک کر ایک آرام دہ ڈگری تک جسم کو نیچے لے جائیں لیکن گھٹنوں کی لائن سے نیچے نہیں۔ فرش پر ایڑیاں فلیٹ رکھیں۔ اگر کر پائیں تو بازو سامنے کی جانب لے آئیں۔

پاؤں کو کولہوں کے برابر چوڑا رکھیں اور جمپ لگائیں اپنی ٹانگیں چوڑی کریں لیں اور آہستگی سے شانوں کی چوڑائی سے زیادہ چوڑی کر لیں، جبکہ اسی وقت اپنے بازو اوپر لے جائیں۔ جمپ نہیں لگا سکتیں؟ ایک ٹانگ سائڈ کی جانب نکالیں اور اُس سائڈ کا بازو اٹھا دیں اور واپس مرکز کی جانب لوٹ جائیں۔ دوسری طرف دہرائیں۔

## منی چیلنجز

چند ایک مزے دار چیلنجز جو آپ اپنے آپ کو متحرک رکھنے کے لیے گھر پر کرسکتے ہیں۔



### دی کیٹل چیلنج

کیٹلی کو کسی بھی سطح تک بھر لیں کیٹلی کو آن کریں اور اپنی منتخب کردہ سرگرمی شروع کر دیں - جگنگ سے لے کر ناچنے تک یہ کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ 😊 تخلیقی بنیں

جب تک پانی ابل نہ جائے اُس وقت تک مت رکیں۔

### دی کیپی۔اپ چیلنج

مقصد یہ ہے کہ کسی بھی چیز کو اُس وقت تک ہوا میں بلند رکھا جائے جب تک یہ آپ کے لیے ممکن ہو - ہٹ لگانے کے لیے کوئی آلہ یا جسم کا حصہ استعمال کریں، ہاونس کریں یا پکڑیں اور پھینکیں۔

آپ جس طریقے سے بھی یہ کریں اپنی تخلیقی صلاحیت استعمال کریں اور چیلنج کو اپنا رنگ دیں!



# گٹ موننگ اے لٹل یعنی تھوڑی حرکت کریں

سارا دن بیٹھے رہنے سے آپ کو جسم اکڑا ہوا محسوس ہو سکتا ہے۔ دن بھر کچھ وقت نکال کر تھوڑا بلین جلیں، سٹریچنگ کریں یا جسم کو بلانیں جلائیں۔ یہ سادہ 3-منٹ کا عمل مددگار ہو گا۔



**1. ہتھیلیاں جڑی ہوئی، انگلیاں اوپر کی جانب، نیچے کی جانب دھکیلیں۔**

10 سیکنڈ



**2. ہتھیلیاں جڑی ہوئیں، انگلیاں نیچے کی جانب اشارہ کرتی ہوئیں، ہاتھ اوپر کی جانب کھینچیں۔**

10 سیکنڈ



**3. ہاتھ اکٹھے، دونوں ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں پھنسی ہوئیں، بازو لمبے کیے ہوئے جبکہ ہتھیلیاں باہر کو نکلی ہوئی ہوں۔**

10-20 سیکنڈ



**5. بازو سر سے اوپر، مخالف ہاتھوں کی کہنیاں پکڑ لیں اور باری باری دونوں اطراف میں جھکیں۔**

بر طرف 8-10 سیکنڈ



**4. ہاتھ پشت کے پیچھے، مخالف ہاتھوں کے ساتھ کلاٹیاں پکڑیں اور آہستگی سے سر کو ایک طرف خم کرتے ہوئے تھوڑا کھینچیں۔ اب یہی کام دوسری جانب دہرائیں۔**

بر طرف 10-12 سیکنڈ



**6. ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں پھنسی ہوئیں، بازو سر کے اوپر کریں جبکہ ہتھیلیاں اوپر کی جانب جارہی ہوں۔**

10-15 سیکنڈ



**8. نیچے بیٹھے جائیں، سہارے کے لیے ہاتھ پشت کے نچلے حصے پر رکھیں، آہستگی سے پیچھے کو جھکیں۔**

10-15 سیکنڈ



**10. بازو سائڈوں پر رکھیں، ہاتھ ملائیں۔**

10 - 8 سیکنڈ



**7. بازو سائڈوں پر رکھیں اور شانے اوپر اور پیچھے کی جانب کریں۔**

3-5 سیکنڈ، 3 بار

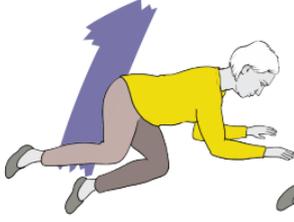


**9. ایک ٹانگ دوسری سے کراس کر لیں، مخالف بازو کو گھٹنے تک لے جائیں، کھلی سائڈ کی جانب موڑ دیں۔**

بر طرف 8-10 سیکنڈ

## گرنے کے بعد اُٹھنا

اگر آپ گر پڑیں تو ایک منٹ تک ساکت لیٹی رہیں - گہرائیں مت اور اپنے زخم چیک کریں۔ اگر آپ زخمی نہیں ہوئیں اور آپ سمجھتی ہیں کہ آپ اُٹھ سکتی ہیں تو ان ہدایات پر عمل کریں (اگر ضرورت پڑے تو ہر ایک کے درمیان ریست کریں)۔



**اپنے پہلو کے بل کروٹ بدلیں**



**اپنے بازو استعمال کریں**



**کسی مستحکم چیز تک رینگیں**

اپنے پہلو کے بل کروٹ بدلیں پھر کہنیوں کے بل زور لگائیں

اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل ہونے کے لیے اپنے بازو استعمال کریں

کسی مضبوط فرنیچر (جیسے آپ کی مضبوط کرسی یا پلنگ) تک رینگیں اور سہارے کے لیے اسے پکڑیں۔



**پاؤں کھسکائیں یا اُٹھائیں**

اپنی طاقتور ٹانگ کا پیر آگے کو کھسکائیں یہاں تک کہ یہ فرش پر ہموار ہو جائے



**آگے کو جھکیں**

آگے کو جھکیں اور بازو اور ٹانگیں استعمال کر کے آہستہ آہستہ کھڑی پوزیشن پر آجائیں



**بیٹھ جائیں**

پلٹیں اور آرام کرنے کے لیے چند لمحوں کو بیٹھ جائیں۔

**ٹپ:** اگر آپ دنوں ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل جھک نہیں سکتیں، کولہے نہیں بلا سکتیں یا کروٹ لے کی کسی نچلی سطح تک نہیں جاسکتیں جیسے نچلی سیڑھی یا صوفہ۔ اپنی پشت اس کے ساتھ لگا کر بیٹھ جائیں، اپنے ہاتھ پیچھے اس سطح پر رکھیں اور ہاتھوں اور پیروں کی مدد سے اُپر کی جانب زور لگائیں اور اپنے کولہے اُٹھا کر اس سطح پر ٹکا دیں۔ اگر آپ سیڑھیاں استعمال کر رہی ہوں تو کھڑا ہونے سے پہلے اگلی سیڑھی تک جائیں۔ اپنے کینرر یا بیلتھ کینر کے ماہر کو بتائیں کہ آپ گر گئے تھے۔

# کار آمد فون نمبرز

اگر آپ کو زیادہ سپورٹ درکار ہو تو ہیلپ لائن سپورٹ سروسز کے لیے رابطوں کی فہرست۔

## این ایچ ایس 111

**111** کو **nhs.uk.111** کو کال کریں

اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں تشویش لاحق ہو تو۔

## ایچ یو کے

**0800 678 1602** پر کال کریں

بزرگوں کو معلومات اور مشورہ مہیا کرتے ہیں۔

## سٹی لائین نیو کاسل

**0191 277 8000** کو کال کریں

سب سے زیادہ خطرے کی زد پر موجود اپنے ریزٹنٹس کی مدد کرتے ہوئے جنہیں کیئر کی ضرورت ہو۔

## سٹیزنز ایڈوائس نیو کاسل

**0300 330 9055** پر کال کریں

متعدد مسائل کے بارے میں سپورٹ اور مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

## دی سمارٹینز

**0330 094 5717** کو کال کریں

اگر آپ اپنے خدشات، فکر یا پریشانی کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہتی ہیں۔

## نیوکاسل ویمنز ایڈ

**0800 923 2622** پر کال کریں یا

**0191 261 0504**

نیوکاسل میں بچوں اور خواتین کو مشورہ اور سپورٹ فراہم کرنے والی ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن۔



# ہم کون ہیں

دس گرل کین نیوکاسل کو ایکٹیو نیوکاسل نے کوآرڈینیٹ کیا ہے اور یہ سپورٹ انگیٹڈ کی جانب سے چلائی جانے والی مہم دس گرل کین کا حصہ ہے۔

دس گرل کین نیوکاسل ایک ایسی مہم ہے جو ہماری مقامی خواتین اور لڑکیوں کے ان کے اپنے طریقے سے فعال رہنے کے عمل کو سراہتی ہے - چاہے یہ کیسے بھی دکھے۔

ہماری فٹ گاٹ ریئل مہم اس بات کو آجاگر کرتی ہے اور اس تخلیقی طریقے کو سراہتی ہے جس سے خواتین اور لڑکیاں اپنی زندگیوں میں سرگرمیوں کو شامل کر رہی ہیں۔

اس کتابچہ کا مقصد ایسی خواتین اور لڑکیوں کی مدد کرنا ہے جنہیں گھر پر زیادہ فعال رہنے کے لیے ان لائن وسائل تک محدود رسائی حاصل ہے۔ یہ فعال رہنے اور ہماری مجموعی تندرستی کا خیال رکھنے کے لیے انسپیریشن، ٹوٹکے اور رہنمائی فراہم کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ بھروسہ مند معلومات اور ہیپ لائن نمبرز بھی فراہم کرتا ہے۔

## ہم سے رابطہ کریں

[thisgirlcan@newcastle.gov.uk](mailto:thisgirlcan@newcastle.gov.uk)

ای میل:



دس گرل کین نیوکاسل

