



8

1

अँजिओप्लास्टीनंतर आणि उच्च रक्तदाबासाठी व्यायामाचा प्रोटोकॉल

तुमच्या हृदयाच्या रक्त वाहिन्यांचे कार्य आणि फुफ्फुसाची क्षमता सुधारण्यासाठी — रक्तदाब व्यवस्थापन, लिपीड व्यवस्थापन, वजन कमी करणे आणि आरोग्यपूर्ण जीवनशैली जगणे या सर्वात महत्त्वाच्या पैलूंची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

कोणताही व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी लक्षात ठेवण्याच्या गोष्टी:

- दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणाच्या 2 तास पूर्वी किंवा 2 तास नंतर व्यायाम करा
- व्यायामानंतर अतिशय गरम / गार पाण्याने आंघोळ करू नका
- शरीरातल्या पाण्याचे प्रमाण पूर्ववत करण्यासाठी पाणी प्या
- सुरुवातीला, व्यायाम करताना तुमच्याजवळ कोणीतरी असू द्या
- वार्म अप आणि कूल डाऊन व्यायाम करण्याचे लक्षात ठेवा
- कमी तीव्रतेने व्यायाम करायला सुरुवात करा आणि नंतर जमेल तशी हळूहळू प्रगती करा

या गोष्टी असल्यास व्यायाम करू नका

- छातीत तीव्र वेदना
- धाप लागणे
- खूप जास्त थकवा
- खूप जास्त घाम
- हृदयाचे अनियमित ठोके
- ताप

अँजिओप्लास्टीनंतर आणि उच्च रक्तदाबासाठी व्यायामाचा प्रोटोकॉल

व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी

तुमचा रक्तदाब मोजा. जर सिस्टॉलिक रक्तदाब 130 ते 139 mmHg असेल आणि डायसिस्टॉलिक रक्तदाब 80 ते 89 mmHg असेल तर दिलेला व्यायामाचा प्रोटोकॉल सुरू ठेवा. जर सिस्टॉलिक 139 mmHg पेक्षा जास्त असेल आणि डायसिस्टॉलिक रक्तदाब 89 mmHg पेक्षा जास्त असेल तर फक्त श्वसनाचे व्यायाम आणि रीलॅक्सेशन करा.

व्यायामाचा कार्यक्रम सुरू करण्यापूर्वी नेहमी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या



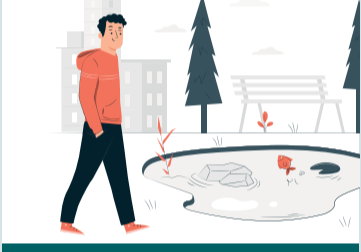
2

3

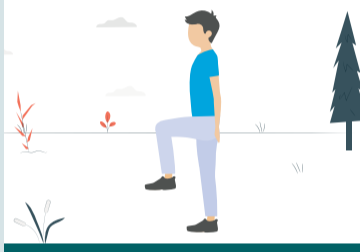
व्यायामाचा प्रोटोकॉल

तुम्ही मध्यम शारीरिक व्यायाम आठवड्यात 5 वेळा 20 ते 30 मिनिटे करण्याचे ध्येय ठेवले पाहिजे.

वार्म अप



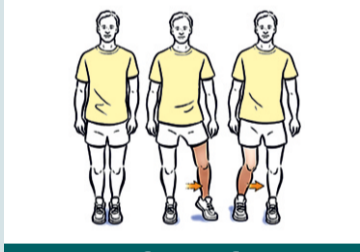
स्थानिक परिसरात 3 मिनिटे सावकाश चालण्यापासून सुरुवात करा आणि हळूहळू 10 मिनिटांपर्यंत वाढवा



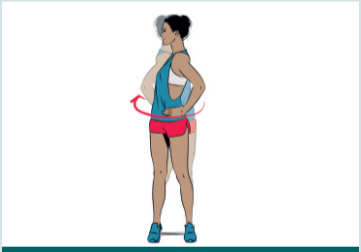
कदमताल



कदमताल करताना हातांची हालचाल



साईड टू साईड चालणे

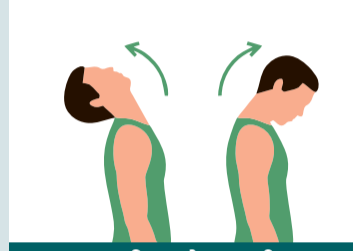


शरीराच्या वरच्या भागाचे ट्विस्टिंग

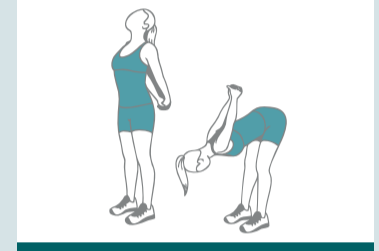


काही स्ट्रेचेस

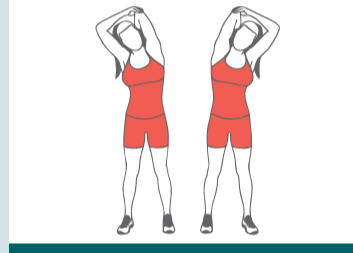
स्ट्रेच



मान खाली करणे - तुमची मान वाकवा आणि पुढे गोल फिरवा



बायसेप्स



ट्रायसेप्स



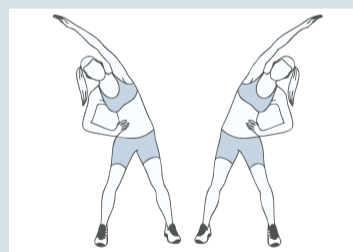
हॅमस्ट्रिंग्ज



काफ



क्वार्ट्झिसेप्स



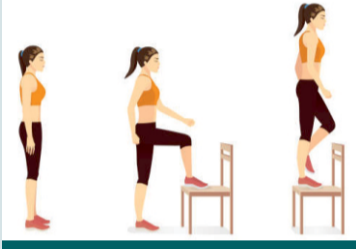
ऑब्लिक

4

5

सर्किट ट्रेनिंग

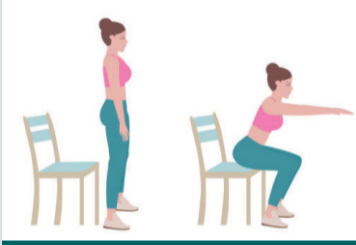
व्यायामाचा कार्यक्रम सुरु करण्यापूर्वी नेहमी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या



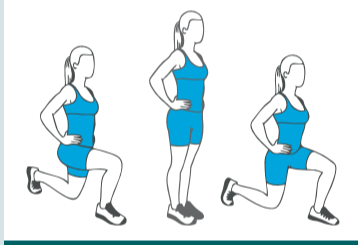
पाय पुढे घेऊन खाली वाकवा



हातात 1 किग्रॅ वजन घेऊन एक आड एक वाकवा



स्क्वॅटिंग आणि खुर्चीतून सीट अप्स



फॉरवर्ड आणि साईड लंजेस



जॉगिंग किंवा स्टॅटिक सायकलिंगसारखे मध्यम एरोबिक व्यायाम



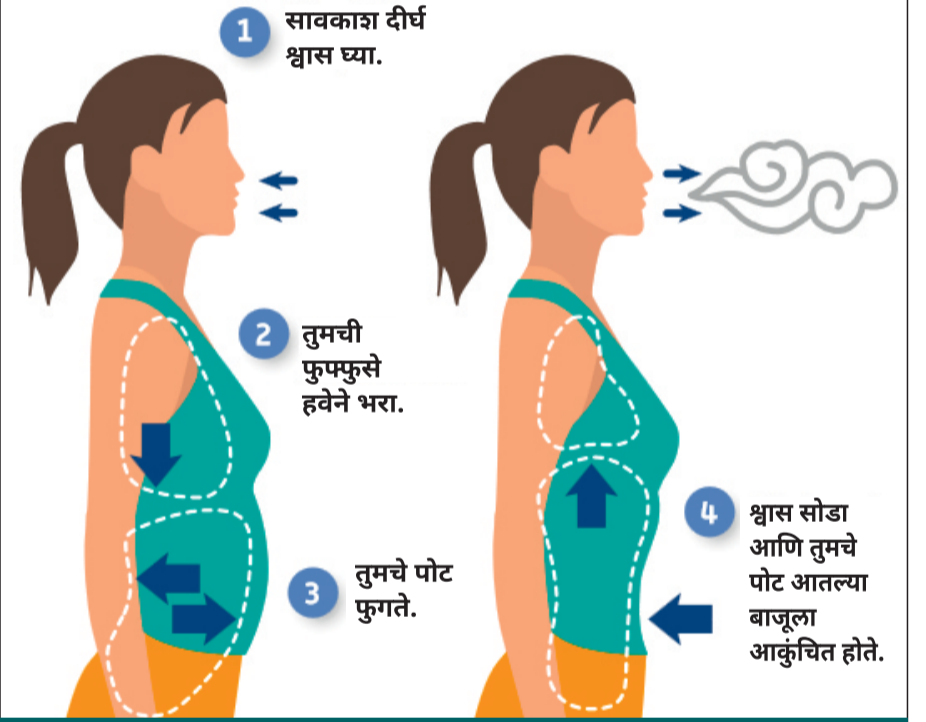
वजने आणि थेराबँड वापरा

कूल डाऊन

किमान 10 मिनिटे कूल डाऊन करा. हृदयाच्या ठोक्यांची गती आणि रक्तदाब कमी करणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

यामध्ये सावकाश चालणे आणि हळुवार स्ट्रेचेस करणे आणि त्यानंतर मध्यपटलापर्यंत श्वास घेणे आणि रीलॅक्सेशन समाविष्ट आहे.

मध्यापटलापर्यंत श्वास घेणे



6

7