ورزش گائیڈ



سیماٹائیڈ کے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے اور صحت مند رہنے کے لیے اچھی غذا کے ساتھ ساتھ روزانہ کی جسمانی سرگرمی بھی بہت اہم ہے، کیونکہ ورزش بلڈ شوگر کو قابو میں رکھنے، وزن کم کرنے اور مجموعی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔

صحت اور تندرستی کو یقینی بنانے کے لیے درکار ضروری ورزش کی اقسام، مثالیں، اور ہفتہ وار اہداف کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

ورزش کی اقسام

ایروبک ورزش
(Aerobic Exercise)

یہ جسمانی سرگرمی آپ کے دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار کو بڑھا کر خون کی گردش کو بہتر بناتی ہے۔

مثالیں:



تیز چلنا:
ایسی رفتار سے چلنا جو آپ کے دل کی دھڑکن بڑھائے۔



سائیکلنگ:
اسٹیشنری یا روڈ بائیک کا استعمال۔



تیراکی:
پانی میں اپنے جسم کو حرکت دینا۔

طاقت بڑھانے والی ورزش
(Strength Exercise)

پٹھوں کو مضبوط اور توانا بنانے کے لیے اس میں وزن، مزاحمتی بینڈز، یا اپنے جسمانی وزن کا استعمال کیا جاتا ہے۔

مثالیں:



ہلکے وزن اٹھانا:
ہلکے وزن کے ڈمبلز یا اشیاء کو کئی بار اٹھانا۔



مزاحمتی بینڈز:
بینڈز کو کھینچ کر پٹھوں پر تناؤ پیدا کرنا۔



پش اپس:
ایک محفوظ آغاز کے لیے دیوار کے سہارے پش اپس کرنا۔

توازن اور لچک بڑھانے والی ورزش
(Balance & Flexibility)

یہ سرگرمی آپ کے جسم کی حرکت، لچک اور استحکام کو بہتر بناتی ہے۔

مثالیں:



اسٹریچنگ (کھنچاؤ):
آہستہ آہستہ پٹھوں کو کھینچنا تاکہ لچک بڑھے۔



یوگا:
جسمانی توازن اور لچک بڑھانے والی ورزش۔



ایڑی سے پیر تک چلنا:
توازن کو بہتر بنانے کے لیے ایک پیر کو دوسرے کے بالکل سامنے رکھنا۔

FEROZSONS LABORATORIES LIMITED | BSF BIOSCIENCES

Once Weekly Sematide (Semaglutide) Single Dose Prefilled Syringe 0.25mg 0.50mg 1mg

ہفتہ وار اہداف اور فوائد

اہداف:



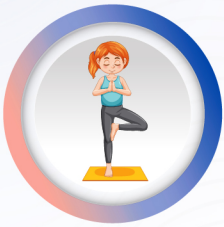
ہفتے میں
150 سے 300 منٹ
معتدل ایروبک
ورزش کریں*



ہفتے میں
75 سے 150 منٹ
بھرپور ایروبک
ورزش کریں*



ہفتے میں 2 دن
طاقت بڑھانے والی
ورزش کریں



ہفتے میں کئی بار
لچک اور توازن بڑھانے
والی ورزش کریں

فوائد:

ایروبک ورزش
دل کی صحت اور پھیپھڑوں کے افعال کو بہتر بناتی ہے، بلڈ شوگر کو کنٹرول، اور بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔

طاقت بڑھانے والی ورزش
پٹھے مضبوط کرتی ہے، جسم کی چربی گھٹاتی ہے، اور میٹابولزم کو بہتر بناتی ہے

توازن اور لچک بڑھانے والی ورزش
یہ جسمانی تناؤ کم کرتی ہے، ہاضمے کو بہتر بناتی ہے، اور توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔



بڑی عمر کے افراد (65+ سال) کے لیے مشورہ

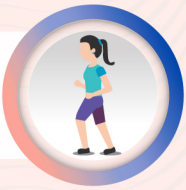
بزرگ افراد بھی انہی اہداف پر عمل کریں، لیکن یہ ضرور دیکھیں کہ کون سی ورزش آپ کے لیے محفوظ اور آرام دہ ہے۔ ہلکی اور باقاعدہ حرکت بھی آپ کی طاقت، توازن اور مجموعی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

*ایروبک سرگرمی کے لیے آپ اعتدال پسند یا بھرپور شدت والی ورزش میں سے کوئی بھی کر سکتے ہیں، یا دونوں کو ملا کر بھی کر سکتے ہیں۔ بھرپور شدت والی ورزش کا ایک منٹ، اعتدال پسند ورزش کے تقریباً دو منٹ کے برابر ہوتا ہے۔

FEROZSONS LABORATORIES LIMITED | BSF BIOSCIENCES

Once Weekly
Sematide
(Semaglutide)
Single Dose Prefilled Syringe 0.25mg 0.50mg 1mg

حفاظتی تدابیر



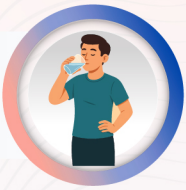
اپنی ورزش کا آغاز 5 سے 10 منٹ کے وارم-اپ سرگرمی (Warm-Up Excercise) مثلاً ہلکی چہل قدمی سے کریں تا کہ جسم ورزش کے لیے تیار ہو جائے۔



ورزش کا اختتام 5 منٹ کے کول-ڈاؤن (Cool-Down Excercise) جیسے آہستہ چلنا اور اسٹریچنگ-کھنچاؤ سے کریں تا کہ جسم ٹھنڈا ہو جائے۔



کھانے کے فوراً بعد سخت ورزش سے گریز کریں۔ بلڈ شوگر کو قابو میں رکھنے کے لیے صرف 5 سے 10 منٹ کی واک کریں۔



پانی زیادہ پئیں اور اگر چکر محسوس ہوں تو وقفہ لیں۔



اگر آپ کو بلڈ شوگر کم ہونے کا خطرہ ہے تو اپنے پاس فوری شوگر کا ذریعہ جیسے کہ گلوکوز ٹیبلٹ یا جوس رکھیں۔



اگر شدید درد، سینے میں دباؤ، یا سانس لینے میں غیر معمولی دشواری ہو تو فوری طور پر ورزش روک دیں۔

یاد رکھیں ہر چھوٹی کوشش اہم ہے۔ اپنی طاقت کے مطابق ورزش کا آغاز کریں کیونکہ صحت مند زندگی کے لیے مستقل کوششیں ہی سب سے بڑی کامیابی ہیں۔

یہ ہدایات آپ کی ورزش کے سفر کو محفوظ اور مؤثر بنانے کے لیے تیار کی گئی ہیں۔

لیکن کوئی بھی نئی ورزش شروع کرنے یا اس میں تبدیلی لانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

فیروز سنز لیبارٹریز لمیٹڈ کے (Products) سے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے برائے کرم رابطہ کریں۔

Ferozsons Laboratories Limited products | Cell: 0330-0009181 | Tel: (042) 36026700 | Email: pharmacovigilance@ferozsons-labs.com

Sematide SCAN TO GET FULL PRESCRIBING INFORMATION

FEROZSONS LABORATORIES LIMITED | BSF BIOSCIENCES

Once Weekly Sematide (Semaglutide) Single Dose Prefilled Syringe 0.25mg 0.50mg 1mg

SEM 83-2025/BRV/SMT-TRNG-TH-TDE-SMPL-EXCR-GDE-PLN-UR-ENG-VRSN-SCL-MD-PST/T/Q2-NOV25/FR