



የጥንካሬ እና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎች

የጥንካሬ እና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎች ልክ እንደ የኢንዱራንስ እንቅስቃሴ አስፈላጊ ናቸው። ጠንካራ ጡንቻዎች እና የተሻሻለ ሚዛን የመጠበቅ ችሎታ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ቀላል ያደርጋሉ እንዲሁም መውደቅን ለመከላከል ያግዛሉ። በሳምንት ቢያንስ 2 ቀናት የጥንካሬ እና ሚዛን የመጠበቅ እንቅስቃሴዎችን ለማድረግ ይሞክሩ። አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ።



ከመጀመርዎ በፊት፡-

- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ አዲስ ከሆኑ ወይም ለተወሰነ ጊዜ ካልተንቀሳቀሱ፣ እነዚህ እንቅስቃሴዎች ለእርስዎ ትክክለኛ መሆናቸውን ለማወቅ ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ።
- እነዚህን እንቅስቃሴዎች በሚያደርጉበት ጊዜ ህመም፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም የማዞር ስሜት ከተሰማዎት ያቁሙ ከዚያም ሐኪምዎን ያነጋግሩ።



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ጊዜ፡-

- ምቹ ልብሶችን እና የሚደግፉ ጭማዎችን ይልበሱ። የሩጫ ወይም የእግር ጉዞ ማድረጊያ ጭማ ጥሩ አማራጭ ነው።
- ጉዳት እንዳይደርስ ለመከላከል በ5 ደቂቃ የእግር ጉዞ ወይም በቦታው ላይ ሆነው በመራመድ ያሟሙቁ። መጨረሻ ላይ ለመቀዝቀዝ 5 ደቂቃዎችን ይውሰዱ።
- ለድጋፍ በጥሩ ሁኔታ ላይ የተቀመጠ ወንበር (ኅማ የሌለው) ጀርባን ይያዙ።
- ዝግ ያሉ እና ሊቆጣጠሯቸው የሚችሏቸውን እንቅስቃሴዎች ይጠቀሙ። በቀስታ መተንፈስዎን ያስታውሱ። ትንፋሽዎን አይያዙ።
- እያንዳንዱን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቢያንስ 5 ጊዜ በማድረግ ይጀምሩ፣ እና ከቻሉ እስከ 15 ጊዜ ይስሩ።



አንዴት ማሻሻል እንደሚችሉ፡-

- ጥንካሬዎ እየተሻሻለ ሲመጣ እንቅስቃሴዎቹ ቀላል ይሆናሉ። ይህ ማለት የበለጠ ለመስራት ዝግጁ ነዎት ማለት ነው! እያንዳንዱን እንቅስቃሴ ለ15 ጊዜያት ማድረግ ከቻሉ ሁሉንም እንቅስቃሴዎች ለሁለተኛ እና ከቻሉ ለሶስተኛ ጊዜ ይደግሟቸው።
- በአንድ እንቅስቃሴ ላይ የሚቆዩበትን ጊዜ እስከ 10 ሰከንድ ድረስ ይጨምሩ።
- ቀጥ እንዳሉ ሲሰማዎት ወንበሩን በአንድ እጅ ብቻ በመያዝ እራስዎን ይፈትኑ። ሚዛን አጠባበቅዎ ሲሻሻል በጣት ጫፍ ወይም ያለ ምንም እጆች ይሞክሩ።

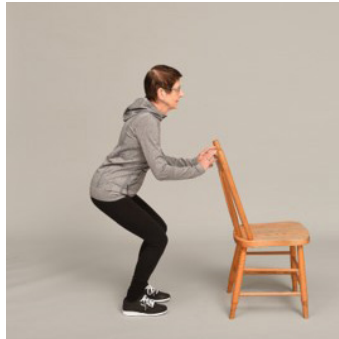
የአታዎ ከተማ በዚህ ፖስተር ላይ ከሚታዩት እንቅስቃሴዎች ጋር በተያያዘ ማንኛውንም ሃላፊነት አይወስድም።

2024



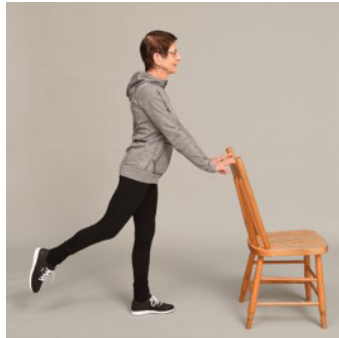
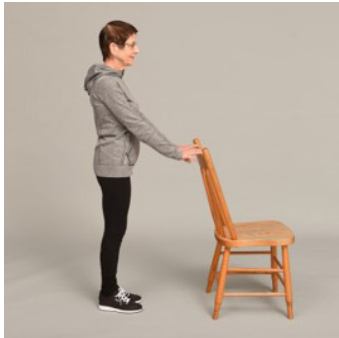
1. የኋላ እግርን ማጠፍ

- እግሮችዎን በመጠኑ ከፍተው ይቁሙ።
- የሚደግፍዎ እግር ጉልበት በትንሹ መታጠፍ አለበት።
- ቀስ ብለው ጉልበትዎን በማጠፍ ተረከዝዎን ወደ መቀመጫዎችዎ ያስጠጉት።
- ጉልበትዎን ብቻ ይጠፉ፤ ቀጥ ብለው ይቁሙ።
- ለ2 ሰከንዶች ያህል እንደዚህ ይቆዩ እና ወደ መጀመሪያው ቦታዎ ይመለሱ።
- በሌላኛው እግርዎ እንቅስቃሴውን ይድግሙት።



2. በትንሹ ቁጭ ብድግ ማለት

- ከትከሻዎ ስፋት በመጠኑ ሰፊ አድርገው እግርዎን በመክፈት ይቁሙ።
- ጉልበቶችዎን በማጠፍ መቀመጫዎን ወደ ኋላ በመጠኑ ይግፉ።
- ለ2 ሰከንዶች ያህል እንደዚህ ይቆዩ እና ወደ መጀመሪያው ቦታዎ ይመለሱ።
- ደረትዎን እና ጭንቅላትዎን ቀና ያድርጉ።
- ይህ በትንሹ ቁጭ ብድግ ማለት ስለሆነ በጣም አይታጠፍ።



3. እግርን ወደ ኋላ ማንሳት

- እግሮችዎን በመጠኑ ከፍተው ይቁሙ።
- የሚደግፍዎ እግር ጉልበት በትንሹ መታጠፍ አለበት።
- ቀስ ብለው አንድ እግርዎን ወደ ኋላ ያንሱት፤ ወደ ኋላ ቀጥ ብለው ይቆሙ።
- ለ2 ሰከንዶች ያህል እንደዚህ ይቆዩ እና ወደ መጀመሪያው ቦታዎ ይመለሱ።
- በሌላኛው እግርዎ እንቅስቃሴውን ይድግሙት።



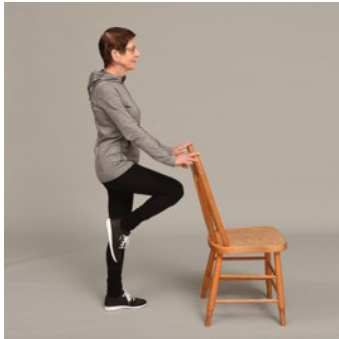
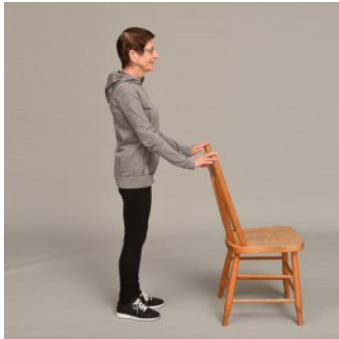
4. እግርን ወደ ጎን ማንሳት

- እግርዎን ገጥመው ይቁሙ።
- የሚደግፍዎ እግር ጉልበት በትንሹ መታጠፍ አለበት።
- ቀስ ብለው አንድ እግርዎን ወደ ጎን ያንሱት፤ ወደ ኋላ ቀጥ ብለው ይቆሙ።
- እግርዎን ቀጥ እንዳለ ያቆዩት።
- ለ2 ሰከንዶች ያህል እንደዚህ ይቆዩ እና ወደ መጀመሪያው ቦታዎ ይመለሱ።
- በሌላኛው እግርዎ እንቅስቃሴውን ይድግሙት።



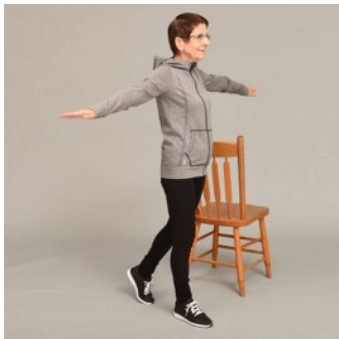
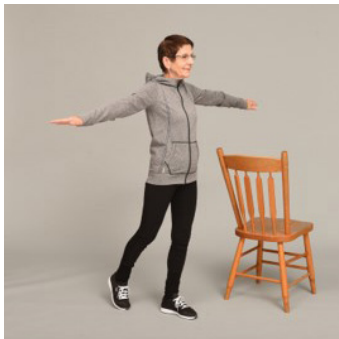
5. በእግር ጣት ጫፍ መቆም

- እግርዎን በትኩረት ስፋት ልክ ከፍተው ይቀሙ።
- በቀስታ የጣትዎን እና የእግርዎን መገጣጠሚያ ወደ ላይ ያንሱ።
- ለ2 ሰከንዶች ያህል እንደዚህ ይቆዩ ከዚያም ተረከዞችዎን በቀስታ ወደ መሬት ያውርዱ።
- ይድገሙት።



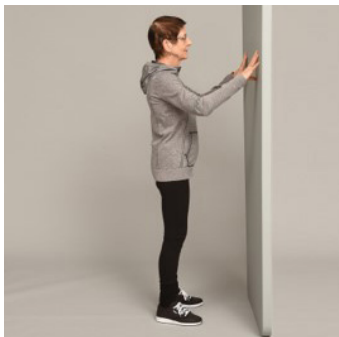
6. ፍላሚንጎ

- እግሮችዎን በመጠኑ ከፍተው ይቀሙ።
- የሚደግፍዎ እግር ጉልበት በትንሹ መታጠፍ አለበት።
- ይቀሙ እና ቀኝ እግርዎን ቀስ አድርገው እስከ ግራ እግርዎ ግማሽ ድረስ በማንሳት ቀኝ ጉልበትዎን ያንሱ።
- ለ2 ሰከንዶች ያህል እንደዚህ ይቆዩ እና ወደ መጀመሪያው ቦታዎ ይመለሱ።
- በሌላኛው እግርዎ እንቅስቃሴውን ይድገሙት።



7. መስመር ጠብቆ መራመድ

- ከግድግዳ ወይም ከጠረጴዛ አጠገብ በመቆም ወደ ፊት ይመልከቱ።
- እግርዎ ቀጥ ያለ መስመር እንዲፈጠር እንዲህ እግርዎን ከሌላኛው ፊት ያድርጉት።
- ቀጥ ባለ መስመር ወደ ፊት ይራመዱ።
- 10 ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ እርምጃዎች ይድገሙ።
- ይዙሩ እና እንቅስቃሴውን ይድገሙት።



8. የግድግዳ ፑሽ-አፕ

- በትኩረት ከፍታ ልክ እጆችዎን በግድግዳው ላይ ያድርጉ።
- ተረከዞችዎን መሬት ላይ ያድርጓቸው።
- ጀርባዎን ቀጥ በማድረግ ቀስ ብለው ወደ ግድግዳዎ ክርኖችዎን በማጠፍ ዝቅ ያድርጉ። ለ2 ሰከንዶች ያህል እንደዚህ ይቆዩ።
- ወደ መጀመሪያው ቦታ ለመመለስ እጆችዎን በቀስታ ይዘርጉ።
- ለ2 ሰከንዶች ያህል እንደዚህ ይቆዩ። ክርኖች ለቀቅ (ያልተቆለፈ) ያድርጉ። ይድገሙት።



9. በሽንጥ መንጠራራት

- ይህ እንቅስቃሴ በ2 ደረጃ የሚደረግ ነው።
- የሚደግፍዎት እግር ጉልበት በትንሹ መታጠፍ አለበት።
- አንዱን እግርዎን ወደ ደረትዎ በማንሳት ለ2
- ሰከንዶች እንደዚህ ይቆዩ፣ ከዚያ እግርዎን ከፍ በማድረግ እንደገና ይቆዩ።
- ወደ መጀመሪያው ቦታ ቀስ ብለው ይመለሱ።
- በሌላኛው እግርዎ እንቅስቃሴውን ይድግሙት።



10. እግርን በመጠቀም ከፍ ማለት

- በትንሽ ሳጥን ላይ በመርገጥ እግርዎን ወደ ላይ ከፍ በማድረግ በአንድ ጎን በኩል ከፍ ይበሉ።
- ከሳጥኑ በመውረድ ወደ መጀመሪያው ቦታዎ ይመለሱ።
- በሌላኛው እግርዎ እንቅስቃሴውን ይድግሙት።



11. መቀመጥ ከዚያ መቆም

- ወንበር ላይ እግርዎን በትኩረት ስፋት ልክ በመክፈት ይቀመጡ።
- በዝግታ ወደ ፊት ዘንበል ይበሉ።
- ክርኖችዎን ሳይሆን እግርዎን በመጠቀም ቀስ ብለው ይቆሙ።
- ወደ ፊት ይመልከቱ። ቀጥ ብለው ይቆሙ።
- ለመቀመጥ፡ በዝግታ ወደ ፊት ዘንበል ይበሉ፣ ጉልበቶችዎን ይጠፉ እና በዝግታ መቀመጫዎችዎን ወደ ወንበሩ ይመልሱ።

የአታዎ ከተማ በዚህ ፖስተር ላይ ከሚታዩት እንቅስቃሴዎች ጋር በተያያዘ ማንኛውንም ሃላፊነት አይወስድም።