

கொரோனா வைரஸ் நேரத்தில் உடல் செயல்பாடு

வயதானவர்களுக்கு உதவிக்குறிப்புகள்

கொரோனா காரணமாக உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடைவெளி
இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது மிக முக்கியம்!

நிறைய வழிகள் உள்ளது - இலவசமாகவும் எளிமையாகவும்



Älter werden
Stadt Bern



effe



interunido



வழமையான உடல் செயல்பாடு



குறைவாக கீழே விழுதல்

அதிகரித்த ஆயுட்காலம்

குறைந்த முதுகுவலி, குறைந்த இருதய நோய், குறைந்த எலும்பு
இழப்பு

நல்ல தூக்கம்

நல்ல மனநிலை

வாரத்தில் குறைந்தது 2.5 மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

இந்த நேரத்தை முழு வாரத்திலும் பிரித்தால் அது சிறந்தது, உ+ம் ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள்.

**வீட்டுக்கலை மற்றும்
தோட்டக்கலை**

வீட்டை சுத்தம் செய்வது,
மாவை பிசைதல் அல்லது
தோட்டக்கலை செய்வது
உடற்பயிற்சி.

**விளையாட்டு மற்றும்
சமநிலை பயிற்சிகள்**

பல் துலக்கும் போது ஒரு
காலில் நிற்கவும்
ஒரே இடத்தில் இருக்காமல்
நடக்கவும், உ+ம்
தொலைக்காட்சி பார்க்கும்
போது
லிஃப்ட் எடுப்பதற்கு பதிலாக
படிக்கட்டுகளில் ஏறுங்கள்

**சைக்கிள் ஓடுதல்
மற்றும் வெளியே
ஓடுதல்**

உங்களால் முடிந்தால்,
சைக்கிள் ஓடுங்கள்
அல்லது வெளியே
ஓடுங்கள்.

**தொலைக்காட்சியில்
உடற்பயிற்சிகளைப் பார்த்து
பங்கேற்கவும்**

குறிப்பாக
வயதானவர்களுக்கு: «Fit mit
Adriano» (ஃழே காணலாம்)

நடைப்பயிற்சி

இந்த நேரத்தில் நீங்கள்
நடைப்பயிற்சி செல்லலாம்!
மற்றவர்களுக்கு 2 மீட்டர்
இடைவெளி வைத்திருங்கள்.
காட்டுக்குச் செல்லுங்கள்
அல்லது வீட்டிற்கு அருகிலுள்ள
வழிகளைக் கண்டறியவும்.

உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் பயிற்சிகளை மட்டுமே செய்யுங்கள்!

துடிப்புகளின் சிறிது அதிகரிப்பு மற்றும் அதிகரித்த சுவாசம் சாதாரணமானது.

வாராந்த செயல்பாட்டுத் திட்டத்திற்கான எடுத்துக்காட்டு

திங்கள்	30 நிமிடங்கள் நடந்து செல்லுங்கள்
செவ்வாய்	«Fit mit Adriano» தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கவும் (SRF 2, 9.05 மணி)
புதன்	30 நிமிடங்கள் நடந்து செல்லுங்கள்
வியாழன்	«Fit mit Adriano» தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கவும் (SRF 2, 9.05 மணி)
வெள்ளி	வீட்டை சுத்தம் செய்யுங்கள்
சனி	30 நிமிடங்கள் நடந்து செல்லுங்கள்
ஞாயிறு	ஓய்வு எடுக்கவும்

மேலும் உதவிக்குறிப்புகள்

வீட்டிற்கான உதவிக்குறிப்புகள் மற்றும் பயிற்சிகள்

www.prosenectute.ch > உடற்பயிற்சி

வயதானவர்களுக்கு பங்கேற்க தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி

«Fit mit Adriano», ஒவ்வொரு செவ்வாய் மற்றும் வியாழன் 9.05 மணிக்கு SRF 2

இல் அல்லது www.srf.ch > தொலைக்காட்சி / வானொலி > Fit mit Adriano தேடுங்கள்