

शारीरिक फिटनेस (स्वस्थता एवम योग्यता)

संजीव सागर ¹, डॉ. जितेंद्र प्रताप सिंह ²

¹ शोध छात्र (मोनाड विश्वविद्यालय) हापुड, उत्तर प्रदेश, भारत ।

² एसोसिएट प्रोफेसर, एलएनआईआईपी कॉलेज एनईआरसी, गौहाती, असम, भारत ।

सारांश (Abstract)

नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि और अभ्यास आपको स्वस्थ, ऊर्जावान और स्वतंत्र रहने में मदद कर सकता है जब आप बूढ़े हो जाते हैं। व्यायाम स्वास्थ्य रोगों और स्ट्रोक को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नियमित अभ्यास करने के स्वास्थ्य लाभ कई अध्ययनों में दिखाए गए हैं। यह पेपर सभी शरीर प्रणालियों के लिए व्यायाम के लाभों के साक्ष्य की समीक्षा करता है। शारीरिक गतिविधि और व्यायाम तनाव और चिंता को कम कर सकते हैं, खुश रसायनों को बढ़ावा दे सकते हैं, आत्मविश्वास में सुधार कर सकते हैं, मस्तिष्क शक्ति में वृद्धि कर सकते हैं, स्मृति को तेज कर सकते हैं और हमारी मांसपेशियों और हड्डियों की ताकत बढ़ा सकते हैं। यह हृदय रोग, मोटापे, रक्त शर्करा में उतार चढ़ाव, हृदय रोग और कैंसर को रोकने और कम करने में भी मदद करता है।

शारीरिक फिटनेस व्यक्तिगत क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति बिना किसी थकान के दैनिक कार्यों को पूरा करता है। यह शारीरिक क्रियाओं में भाग लेने और किसी भी आकस्मिक घटना तक आरक्षित रहने की क्षमता है। अतः यह स्वास्थ्य और तंदूरसती की एक स्थिति है जिसमें अनेक तत्व सम्मिलित है।

मूल शब्द (Keywords): शारीरिक गतिविधि, स्वस्थता, योग्यता, मस्तिष्क शक्ति ।

परिचय (Introduction)

शारीरिक फिटनेस विभिन्न कारकों का मिश्रण है। इसके अंतर्गत मांसपेशियां शक्ति, सहनशक्ति और समन्वय शक्ति सम्मिलित है। मस्तिष्क और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मूवमेंट आवश्यक है। शिक्षक को ज्ञात है कि स्कूल के बच्चों को स्वस्थ रहने के लिए बहुत कुछ सीखना है। शारीरिक फिटनेस को मापने के तरीके अनेक हैं जैसे दौड़ने का समय वजन उठाने की क्षमता आदि लेकिन शारीरिक फिटनेस को मापने का कोई परीक्षण नहीं है। जो सावधानीपूर्वक स्पष्ट कर सके कि कोई व्यक्ति कितना फिट है। यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि सामान्य शारीरिक फिटनेस रिपोर्ट विशेष फिटनेस और दैनिक में उतार-चढ़ाव संभव है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति एक समय अच्छा प्रदर्शन कर सकता है जबकि वही व्यक्ति किसी दूसरे समय पर अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता यह सब फिटनेस पर निर्भर करता है।

अतः शारीरिक फिटनेस को व्यायाम उचित आहार और पर्याप्त आराम के द्वारा प्राप्त किया जाता है, यह जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

आजकल फिटनेस को कार्य और आराम की गतिविधियों की दृश्यता और प्रभावी ढंग से करने, स्वस्थ होने, कम गतिज बीमारियों की प्रतिरोधक शक्ति तथा आकस्मिक स्थितियों का सामना करने की शारीरिक क्षमता का मापदंड माना जाता है।

शारीरिक फिटनेस के प्रकार (Types of physical fitness)

शारीरिक फिटनेस में 3 एस - सहनशक्ति, ताकत और सहजता (3s - stamina, strength and suppleness) शामिल है। एक अभ्यास एक से अधिक क्षेत्र का लाभ उठा सकता है। उदाहरण के लिए, जॉगिंग एक ही समय में आपकी सहनशक्ति और सहजता में सुधार कर सकती है। खेल, काम और मनोरंजक गतिविधियों के अधिकांश रूपों में एरोबिक फिटनेस के तत्व शामिल हैं। शारीरिक गतिविधियों की एक श्रृंखला इस प्रकार कुल फिटनेस सुनिश्चित करती है।

सहनशीलता (Stamina)

सहनशक्ति या सहनशक्ति में लंबी अवधि के लिए शारीरिक गतिविधि को बनाए रखने की क्षमता शामिल है। आम तौर पर, किसी भी गतिविधि जो 12 मिनट से अधिक समय तक चलती है उसे एरोबिक माना जाता है। "एरोबिक" शब्द का

तात्पर्य है कि शरीर को ऑक्सीजन उपयोग कार्य को पूरा करने में सिद्धांत कारक था।

ताकत स्वास्थ्य (Strength fitness)

मजबूत मांसपेशियों का मतलब अधिक शक्तिशाली मांसपेशियों से हो सकता है जो बेहतर तरीके से भारी वस्तुओं को उठाना या रखना जो थकने से पहले लंबे समय तक काम कर सकती है। जैसे ही आप अपनी मांसपेशियों की ताकत बढ़ाते हैं, आप देखेंगे कि आप भारी किराने के बैग को अधिक आसानी से ले जा सकते हैं; बिना तनाव के बच्चों को उठाओ; या जारी रखने के लिए बहुत थके हुए होने से पहले भारी वस्तुएं ले जाएं।

ताकत प्रशिक्षण के अन्य लाभ: Benefits of Suppleness

Increases in

- शारीरिक ताकत
- दुबला शरीर द्रव्यमान (अधिक मांसपेशियों)
- कैलोरी जला (चयापचय में वृद्धि)
- कुल मिलाकर स्थिरता और संतुलन

Decreases in

- रक्त शर्करा के स्तर
- शरीर की चर्बी
- नकारात्मक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण
- शारीरिक दर्द और थकान

मजबूत मांसपेशियों को रखने से आपके जोड़ों की भी सुरक्षा होती है। मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने के लिए एक कार्यक्रम में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- पुश-अप, लेग-लिफ्ट्स और पुल-अप जैसे व्यायाम।
- मुफ्त वजन ("डंबेल") या वजन प्रशिक्षण उपकरण के साथ व्यायाम।
- घर के काम और यार्ड के काम करना, जैसे नियमित रूप से बाथटब को स्क्रब करना, दीवारों को धोना, बगीचे को टिल करना, या पत्तियां बनाना।

- तैरना, साइकिल चलाना, और स्कीइंग ऐसी गतिविधियां हैं जो मांसपेशी शक्ति और एरोबिक फिटनेस दोनों में सुधार करती हैं।

उन गतिविधियों में भाग लें जिनमें नृत्य, मार्शल आर्ट्स (आइकोडो या कराटे), ताई ची या योग शामिल हैं। ताकत प्रशिक्षण और एरोबिक व्यायाम के हिस्से के रूप में खिंचाव भी किया जा सकता है। फिटनेस के अन्य रूपों के साथ इसे लचीलापन फिटनेस का अभ्यास करने का एक आदर्श तरीका है। व्यायाम करते समय, धीरे-धीरे शुरू करें और धीरे-धीरे अपने प्रयासों को बढ़ाएं और एक सत्र में एक दिन का व्यायाम करना आवश्यक नहीं है। उदाहरण के लिए, 10 मिनट चलना, दिन में 3 बार दिन में एक बार 30 मिनट के बराबर होता है।

हालांकि, लंबे समय तक काम करना (कुल समय में मापा जाता है) कड़ी मेहनत से बेहतर है। यह प्रति दिन अभ्यास के एक घंटे तक सच है। इसके अलावा, कम स्वास्थ्य लाभ और चोटों का खतरा बढ़ सकता है।

अभ्यास तीव्रता कितनी है?

यद्यपि एरोबिक व्यायाम में, लंबे समय तक काम करना कठिन काम करने से अधिक लाभ प्रदान करता है, आपको उस बिंदु पर अपनी हृदय गति बढ़ाने के लिए पर्याप्त मेहनत करने की आवश्यकता है जहां यह अधिकतम 60% से 80% है।

सुधार के संकेत

जैसे-जैसे आप एरोबिकली व्यायाम करना जारी रखते हैं, वैसे ही आपकी हृदय गति उतनी ही बढ़ी नहीं होगी जितनी बार एक ही प्रयास के साथ होती थी। यह एक संकेत है कि आप अधिक फिट हो रहे हैं।

जैसे ही आप मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति का निर्माण करते हैं, आप देखेंगे कि आप प्रत्येक अभ्यास में अधिक से अधिक कर सकते हैं। शायद, आप अपनी मांसपेशियों की उपस्थिति में एक बदलाव देखेंगे; शायद नहीं। प्रगति का एक और महत्वपूर्ण संकेत यह है कि आप कितने अभ्यास कर सकते हैं, या उन्हें करने में कितना आसान लगता है।

यदि आपको दिन के दौरान कोई समय नहीं मिल रहा है, तो सुबह उठने के बाद सही व्यायाम करें। इस तरह आप अभ्यास को पूरा कर लेंगे इससे पहले कि आपका जीवन बहुत व्यस्त हो जाए और आपको अपना मौका याद आए।

स्वास्थ्य के घटक (Components of Fitness)

स्रोत के आधार पर, फिटनेस के घटक काफी भिन्न होते हैं। नीचे सामान्य घटक हैं:

कार्डियोस्पिरैटरी सहनशक्ति (Cardio respiratory endurance) :

आमतौर पर यह मापती है कि कोई व्यक्ति कितनी देर तक या तेज व्यक्ति गतिविधि कर सकता है और यह हृदय गति और ऑक्सीजन खपत जैसे माप को कैसे प्रभावित करता है।

मांसपेशी सहनशक्ति (Muscular endurance): आम तौर पर एक व्यक्ति द्वारा किए जा सकने वाले व्यायाम की कितनी बार दोहराई जाती है। आम परीक्षणों में पुश-अप और बैठे अप शामिल होते हैं।

मांसपेशियों की ताकत (Muscular strength): आमतौर पर दोहराया जाता है कि पुनरावृत्ति के संबंध में कितना वजन बढ़ाया जा सकता है। कई जोड़ों और मांसपेशी समूहों जैसे स्क्वाट या बेंच प्रेस से जुड़े व्यायाम अक्सर उपयोग किए जाते हैं।

मांसपेशियों की शक्ति (Muscular power)- आमतौर पर किसी दिए गए गतिविधि के दौरान कितनी शक्ति उत्पन्न की जा सकती है। बायोमेकनिस्टों द्वारा उपयोग किए जाने वाले उन्नत उपकरण अक्सर मांसपेशियों की शक्ति को मापने के लिए आवश्यक होते हैं।

लचीलापन (Flexibility): आमतौर पर मापा जाता है कि मांसपेशियों के समूह को कितना दूर किया जा सकता है या संयुक्त स्थानांतरित किया जा सकता है। सबसे आम परीक्षणों में हैमस्ट्रिंग और कंधे शामिल हैं।

संतुलन (Balance): आम तौर पर किसी विशेष स्थिति के साथ या बिना किसी प्रकार की गतिविधि के आयोजित किए जाने पर कितनी देर तक मापा जा सकता है। संतुलन का आकलन करने के लिए एक पैर पर खड़े होने जैसे सरल परीक्षणों का उपयोग किया जा सकता है। गेंद को पकड़ने की कोशिश करते समय अधिक उन्नत परीक्षणों में एक अस्थिर वस्तु पर खड़े हो सकते हैं।

गति (Speed): आम तौर पर एक व्यक्ति एक बिंदु से दूसरे बिंदु पर कितनी जल्दी स्थानांतरित कर सकता है द्वारा मापा जाता है। 40-यार्ड डैश अक्सर गति का आकलन करने के लिए प्रयोग किया जाता है।

शरीर की संरचना (Body composition): यह मांसपेशियों, हड्डियों और त्वचा जैसे अन्य ऊतक बनाम शरीर पर वसा की मात्रा है। विभिन्न परीक्षणों और उपकरणों का उपयोग करके मापा जाता है। गणितीय समीकरण या कैलिपर का उपयोग कर सरल परीक्षण आम और सस्ती हैं। पानी के नीचे वजन जैसे अधिक उन्नत परीक्षण बहुत कम आम हैं और अधिक महंगी हैं

शारीरिक फिटनेस का महत्व (Importance of physical fitness)

हर कोई जानता है कि शारीरिक गतिविधि उनके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। नियमित शारीरिक गतिविधि में कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं और आपके जीवन की संभावना अधिक बढ़ जाती है। लगभग 15 मिनट या उससे अधिक के लिए हर दिन सरल तेज चलना या जॉगिंग आमतौर पर अभ्यास के अधिकांश स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए पर्याप्त होता है।

नियमित शारीरिक गतिविधि एक मजबूत स्वास्थ्य और आसान वजन प्रबंधन की ओर ले जाती है। यह आपको अपना सर्वश्रेष्ठ देखने और अपने बारे में बेहतर महसूस करने में मदद करता है।

व्यायाम मदद कर सकते हैं (Exercise can help)

1. दिल की बीमारी, कोलोरेक्टल एबीडी स्तन कैंसर, और टाइप 2 मधुमेह जैसी कुछ गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को रोकें।
2. अपने रक्तचाप, रक्त शर्करा, और वजन को नियंत्रित करें।
3. अपने "खराब" कोलेस्ट्रॉल को कम करें और अपना "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल बढ़ाएं।
4. अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ करें और अपने ऊर्जा के स्तर को बढ़ाएं।
5. अपनी हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों को मजबूत बनाओ।
6. गठिया से गिरने और दर्द कम करें।
7. अपनी इच्छाशक्ति को सुदृढ़ करें।
8. निराश होने की संभावना कम करें और अपनी हंसमुखता बढ़ाएं।
9. अपनी रात की नींद में सुधार करें।
10. अपनी समग्र उपस्थिति में सुधार करें (अच्छी तरह से आकार का शरीर और स्वस्थ और तेज त्वचा दिखाना)।

व्यायाम न केवल आपको शारीरिक रूप से फिट बनाता है बल्कि यह आपके शरीर के स्वास्थ्य और कल्याण की सामान्य समझ में भी सुधार करता है। शारीरिक गतिविधि या व्यायाम टाइप 2 मधुमेह, कैंसर और कार्डियोवैस्कुलर बीमारी जैसी कई बीमारियों के विकास को कम कर सकता है। दैनिक अभ्यास तनाव और चिंता को कम कर सकता है, खुश रसायनों को बढ़ावा देता है, आत्मविश्वास में सुधार करता है, मस्तिष्क शक्ति में वृद्धि करता है, स्मृति को तेज करता है और हमारी मांसपेशियों और हड्डियों की शक्ति को बढ़ाता है। शारीरिक गतिविधि और व्यायाम में तत्काल और दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण

बात यह है कि नियमित गतिविधि आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकती है। दिन में कम से कम 30 मिनट आपको इन लाभों का आनंद लेने की अनुमति दे सकते हैं।

संदर्भ (Reference)

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन की समीक्षा, 2018
2. शर्मा, बी. एल. (2014) शारीरिक शिक्षा, आर. लाल. बूक. डिपो., मेरठ।
3. तोमर, गाजेंदर (2017) शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य एवं योग, आर. लाल. बूक. डिपो., मेरठ।
4. चौधरी, अनीता एवं कुमार, अनिल (2017) योग शिक्षा, ठाकुर प्रकाशन, लखनऊ।
5. Sharma DL. Physical Education, R. Lal Book Depot, Meerut, 2014.