483705/2020/Estt-NRCC

MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS & SPORTS
Government of India

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

FIT INDIA

World Health Organization

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

65+ वर्ष के लिए फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश

Goals

सक्रिय जीवन शैली के लक्ष्य

483705/2020/Estt-NRCC

किरेन रिजिजू
राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार

प्राक्कथन

फिटनेस को प्रत्येक भारतीय नागरिक के दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने के उद्देश्य से अगस्त, 2019 में राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर "फिट इंडिया मूवमेंट" लांच किया गया। अब तक, इस अभियान में फिट इंडिया मिशन निदेशालय द्वारा प्रोन्नत की जा रही विभिन्न फिटनेस सम्बन्धी गतिविधियों में देश भर के नागरिकों की व्यापक भागीदारी देखी गई है।

अभियान, जो अपने शुरूवाती चरण में है, ने भारतीय संदर्भ के "आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल" को विकसित करने के लिए अपना पहला रणनीतिक कदम उठाया है। इन प्रोटोकॉल में सरल टेस्ट और बुनियादी दिशा-निर्देश शामिल हैं जिनका अभिप्राय "फिट और सक्रिय रहना" है।

मुझे विश्वास है कि ये प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश हमें स्वाभाविक रूप से सक्रिय जीवन शैली की संस्कृति से जुड़े रहने के लिए प्रेरित करेंगे जो हमारे देश में पहले से विद्यमान थी ।

मुझे, आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को लांच करते हुए बहुत खुशी हो रही है; यह राष्ट्रीय अभियान के निर्माण और जन-जन तक फिटनेस का संदेश पहुंचाने के हमारे मिशन को पूरा करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

मुझे आशा है कि यह प्रोटोकॉल दस्तावेज इस अभियान में हमारे नागरिकों और स्टेकहोल्डर संस्थानों के लिए न केवल फिटनेस स्तर का टेस्ट करने का उपयोगी साधन बनेगा बल्कि सक्रिय जीवन शैली पर अपने फिटनेस स्तर और संस्कृति को बेहतर बनाने के लिए एक विकसित साधन के रूप में भी कार्य करेगा।

483705/2020/Estt-NRCC

हर्षवर्धन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री, भारत सरकार

प्राक्कथन

भारत इस समय जीवनशैली से संबंधित बीमारियों के साथ-साथ- संचारी बीमारियों की दोहरी मार झेल रहा है। यह जरूरी है कि हम अपने देश के लिए एक मज़बूत और स्थायी भविष्य बनाने के लिए इन दोनों से निपटने के लिए तैयारी करें तथा योजना बनाएं। इसी दृष्टिकोण से, हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने पिछली वर्ष फिट इंडिया मूवमेंट लांच किया था। फिटनेस को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने के लिए "फिट इंडिया मूवमेंट मिशन को प्राप्त करने की दिशा में मानसिकता और संस्कृति परिवर्तन महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय उपयुक्त नीतिगत उपायों और व्यवहार परिवर्तन अभियानों के माध्यम से इस उद्देश्य को प्राप्त करने की दिशा में फिट इंडिया मिशन के साथ घनिष्ठता से कार्य कर रहा है।

इसके अतिरिक्त, कोविड-19 महामारी ने स्थायी तरीकों को अपनाने और सक्रिय जीवनशैली तथा पारम्परिक पौष्टिक आहार पर वापस जाने की आवश्यकता पर ध्यान केन्द्रित किया है जोकि सदियों से हमारी संस्कृति का हिस्सा रहे हैं। अतः, मज़बूत प्रतिरक्षा प्रणाली, स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर विकसित करने के लिए बुनियादी पूर्व आवश्यकताओं के रूप में शारीरिक गतिविधि और पोषण के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए फिट इंडिया मूवमेंट के लिए यह एकदम सही समय है।

इस पहलु को ध्यान में रखते हुए, हमने महसूस किया कि हमें हर व्यक्ति की फिटनेस को परिभाषित करने और मापने में मदद के लिए एक मानकीकृत ढ़ांचा विकसित करने की आवश्यकता है। इस संदर्भ में, अपनी विशाल जनसंख्या के लिए "आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोल और दिशा-निर्देश" विकसित करने के लिए एक विशेषज्ञ समिति गठित की गई है।

मुझे, आयु उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को लांच करते हुए बहुत खुशी हो रही है जिसे स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के साथ मिलकर विकसित किया है।

मुझे विश्वास है कि यह प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश हमारे फिटनेस स्तरों के बारे में बेहतर जागरूकता लाने की दिशा में मार्ग प्रशस्त करने के साथ-साथ हमारी दैनिक जीवनशैली के हिस्से के रूप में आयु उपयुक्त व्यायाम और योगासन को अपनाने के लिए भी हमें प्रेरित करेंगे। यह हमारे नागरिकों के फिटनेस स्तर को सुधारने तथा इस प्रकार एक फीटर और स्वस्थ तथा समृद्ध भारत की ओर ले जाने में एक बड़ा कदम होगा।

मैं कामना करता हूं कि प्रत्येक नागरिक को एक आदर्श फिटनेस स्तर हासिल करने में सफलता मिले।

483705/2020/Estt-NRCC

रमेश पोखरियाल निशंक,
मानव संसाधन विकास मंत्री,
भारत सरकार

प्राक्कथन

खेल और फिटनेस की संस्कृति अपनी जड़े शुरूआती बचपन से ही जमाती हैं। "कैसे जीना है" औपचारिक शिक्षा का पहला स्तम्भ होना चाहिए। इसमें प्रतिदिन अपने शरीर और स्वास्थ्य की देखभाल करने की कला सीखना और अभ्यास करना शामिल है। घर के बाद स्कूल पहले औपचारिक संस्थान होने चाहिए, जहां शारीरिक फिटनेस को सिखाया और अभ्यास कराया जाता है। यदि हमारे छात्रों द्वारा खेल और फिटनेस और शिक्षक समुदाय को अकादमियों के रूप में गंभीरता से लिया जाए तो उन्हें बहुत सक्रिय भूमिका निभानी होगी।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय, हमारे देश के लिए इसी विजन को पूरा करने हेतु युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के साथ सक्रिय रूप से कार्य कर रहा है। मिशन का उद्देश्य प्रत्येक बच्चे को फिट रहने और अपनी पसंद के किसी भी खेल को खेलने के लिए प्रोत्साहित करना है।

मुझे इस बात पर गर्व है कि हमने "फिट इंडिया मूवमेंट" के तहत् स्कूली बच्चों के लिए पहले ही बहुत सी सीरीज शुरू कर दी है जिसमें फिट इंडिया मूवमेंट स्कूल वीक, फिट इंडिया स्कूल सर्टिफिकेशन और फिट इंडिया एक्टिव डे सीरीज शामिल है, यह सीरीज लॉकडाउन की अवधि के दौरान बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए विशेष रूप से डिजाइन की गई है। लगभग 2.5 लाख स्कूलों ने फिट इंडिया स्कूल सर्टिफिकेशन के लिए पंजीकरण किया, मुझे विश्वास है कि यह देश में शिक्षा प्रणाली विकसित करने की दिशा में एक बड़ा कदम है जिसमें हमारे बच्चों की वृद्धि और विकास के लिए खेल और फिटनेस को भी एक महत्वपूर्ण समर्थक के रूप में देखा जाएगा।

अगले चरण के रूप में मुझे आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को लांच करते हुए बहुत खुशी हो रही है। प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश कक्षा-1-3 (5 से 8 वर्ष) और कक्षा 4 - 12 (9 से 18 + वर्ष) के लिए खेलो इंडिया बैट्री परीक्षणों के अनुसार प्रत्येक बच्चे के फिटनेस और स्वास्थ्य संकेतक को मॉनीटर और ट्रैक करने के लिए स्कूलों और अभिभावकों को शारीरिक फिटनेस असेसमेंट आयोजित करने में सक्षम बनाएंगे। मुझे आशा है कि यह प्रोटोकॉल दस्तावेज हमारे स्कूलों, शारीरिक शिक्षकों और हमारी शिक्षा प्रणाली के सभी अन्य स्टैक होल्डरों के लिए एक सुविधाजनक पूल बनेंगे।

483705/2020/Estt-NRCC

रवि मित्तल, भा०प्रशा०से०
सचिव - खेल
युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय,
भारत सरकार

प्राक्कथन

"फिट इंडिया मूवमेंट" एक जन केन्द्रित अभियान है। फिट इंडिया मिशन के अन्तर्गत, हमने सक्रिय जीवन शैली को अपनाने के लिए एक व्यवहारिक परिवर्तन लाने की योजना बनाई है।

इसे ध्यान में रखते हुए, युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय "आयु-उपयुक्त फिटनेट प्रोटोकॉल" और दिशा-निर्देशों को लांच कर रहा है। प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि नागरिकों को फिटनेस को परिभाषित करने वाले विभिन्न मापदंडों पर स्वंय का टेस्ट करने में सक्षम बनाया जा सके और साथ ही सरल दिशा-निर्देश जो सरल से सशक्त दैनिक शारीरिक गतिविधि के लिए 30 से 60 मिनट सुनिश्चित कर सकेंगे। प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को विशेषज्ञों की एक व्यापक श्रेणी के परामर्श से तैयार किया गया है, जो हमारे दैनिक जीवन के हिस्से के रूप में शारीरिक गतिविधियों को अपनाने के साथ-साथ जागरूकता बढ़ाने की दिशा में हमारी यात्रा को सुविधाजनक बनाएंगे।

मैं आशा करता हूं कि हम आने वाले दिनों में इन प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों के व्यापक प्रसार और उपयोग की दिशा में विभिन्न स्टेकहॉल्डरों के साथ निकटता से काम करने के लिए तत्पर रहेंगे।

483705/2020/Estt-NRCC

प्रीती सुदान,
सचिव,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

प्राक्कथन

बदलते जनसांख्यिकीय प्रोफाइल और बीमारी के बोझ तथा असंक्रामक और पुराने रोगों के कारण बढ़ती हुई स्वास्थ्य देखभाल कीमतों के साथ वर्तमान समय में, यह कठिन है कि अत्यधिक समग्र व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की ओर अग्रसर हुआ जाए। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को व्यापक बनाने हेतु, कल्याण पर जोर देने के साथ निवारक, प्रोत्साहन, उपचारात्मक, पुनर्वास और उपशामक स्वास्थ्य सेवा को सम्मिलित करना है । कल्याण पर इस प्रवर्धित ध्यान, स्वास्थ्य रक्षा के इसके निवारक और प्रचार पहलुओं के कई लाभ हैं, खासकर COVID-19 महामारी के समय में जब लोगों को घर पर रहने और शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहने के लिए कदम उठाने की सलाह दी जाती है|

पिछले साल, हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने "फिट इंडिया मूवमेंट" की देश व्यापी शुरूआत 'हमारे दैनिक जीवन में शारीरिक गतिविधि और खेल को शामिल करके लोगों को स्वस्थ और चुस्त रहने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए की थी। फिटनेस स्वस्थ जीवन को बनाए रखने का एक अभिन्न अंग है क्योंकि यह न केवल हमारे शारीरिक कल्याण, बल्कि हमारे मानसिक कल्याण को भी प्रभावित करता है।

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय फिट इंडिया मिशन के साथ मिलकर काम कर रहा है, ताकि शारीरिक रूप से सक्रिय और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए आम जनता में जागरूकता बढ़े, खासकर उनके स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों के माध्यम से।

ये आयु-उपयुक्त 'फिटनेस प्रोटोकॉल' और दिशानिर्देश दोनों मंत्रालयों द्वारा संयुक्त रूप से तीन आयु समूहों (1) 5 – 18 वर्ष (2) 18 – 64 वर्ष एवं 65 या उससे ऊपर के लिए विकसित किए गए हैं । मैं सभी से आग्रह करती हूं की वें अपने विभिन्न स्केटहॉल्डर तक पहुंचने की दिशा में कदम उठाए और सुनिश्चित करें कि इन प्रोटोकॉल और दिशानिर्देशों का व्यापक रूप से प्रसार किया जाए और अमल में लाया जाए।

चूंकि ये फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशानिर्देश बहुत ही उपयुक्त समय और परिदृश्य में लांच किए जा रहे हैं, मुझे विश्वास है कि यह पहल एक बहुत ही उपयोगी संसाधन होगा और एक स्वस्थ भारत सुनिश्चित करने की दिशा में एक लंबा रास्ता तय करेगा !

483705/2020/Estt-NRCC

संदीप प्रधान, भा॰रा॰से॰
महानिदेशक ,
भारतीय खेल प्राधिकरण

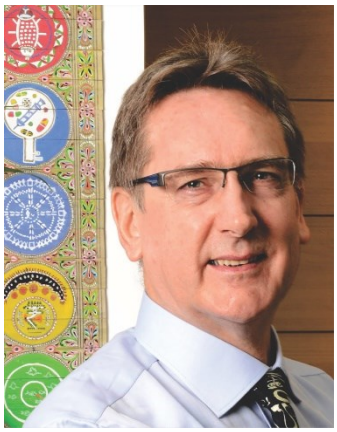
संदेश

भारतीय खेल प्राधिकरण' 'फिटनेस' को प्रत्येक भारतीय नागरिक के दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बनाने हेतु माननीय प्रधान मंत्री के दृष्टिकोण को साकार करने के लिए प्रतिबद्ध है। जैसा कि हम अपने देश के लिए इस सोच को साकार करने की दिशा में इस यात्रा पर निकले हैं, यह महसूस किया गया कि 'फिटनेस' को परिभाषित करना और कुछ सरल और आसान 'फिटनेस प्रोटोकॉल' और दिशा-निर्देश विकसित करना महत्वपूर्ण था जिसे कोई भी आम नागरिक संदर्भित कर सकता है।

इसे देखते हुए, 'युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय' द्वारा संबंधित क्षेत्रों से आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों को विकसित करने के लिए एक विशेषज्ञ समिति का गठन किया गया। आलेख, वैश्विक सर्वोत्तम प्रथाओं को देखते हुए, भारतीय संदर्भ के सम्बन्ध में और अपनाने में आसान है।

आने वाले दिनों में, 'भारतीय खेल प्राधिकरण' सूचना, शिक्षा और संचार का पालन करने के लिए आसान विकसित करने का आशय रखता है जो हमारे नागरिकों द्वारा इन 'प्रोटोकॉल' और दिशा-निर्देशों को आसानी से अपनाने की सुविधा प्रदान करेगा ।

483705/2020/Estt-NRCC



डॉ० हैंक बेकेडम
भारतीय विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रतिनिधि

संदेश

शारीरिक गतिविधि हर आयु में महत्वपूर्ण है। प्रमुख स्वास्थ्य लाभ के अलावा, शारीरिक गतिविधि में कई अन्य सामाजिक, पर्यावरणीय और आर्थिक लाभ हैं तथा जो स्थायी विकास लक्ष्यों की उपलब्धि के साथ पूर्णत: जुड़े हुए हैं। गैर संचारी बीमारी के लिए वैश्विक कार्य योजना, जो संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा समर्थित हैं, समय से पहले मृत्यु दर को रोकने के लिए अन्य लक्ष्यों के साथ 2025 तक शारीरिक निष्क्रीयता के स्तर में 10 प्रतिशत की कमी का लक्ष्य निर्धारित करती है।

फिट इंडिया मूवमेंट एक राष्ट्रव्यापी आंदोलन, जो दैनिक जीवन में खेल कूद और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देता है, फिटनेस सेवाओं तक पहुंच बढ़ाने की व्यवस्था के साथ सामुदायिक स्तर पर जागरूकता बढ़ाने का एक उचित अवसर है।

फिट इंडिया मिशन, युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय द्वारा विकसित आयु उपयुक्त प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश व्यापक हैं और इसका उद्देश्य अनेक स्थितियों में शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देना है। यह दिशा-निर्देश हर आयु और क्षमता वाले लोगों के बीच शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करते हुए लोगों और समाज को सक्रिय बनाने के लिए बढ़ाया गया एक कदम है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन, भारत को इस बात पर पूर्ण विश्वास है कि फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश हर स्तर पर शारीरिक गतिविधि स्तर मापने और सुधारने में सहायता करेंगे। हम, आवश्यकता अनुसार देश के लिए तैयार किए गए उपयुक्त शारीरिक गतिविधि/फिटनेस दिशा-निर्देशों के लिए फिट इंडिया टीम के प्रयासों की सराहना करते हैं।

483705/2020/Estt-NRCC

डॉ. के.के. दीपक
अध्यक्ष, 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास हेतु विशेषज्ञ समिति

संदेश

शारीरिक फिटनेस हमें जीवन की हमारी सभी गतिविधियों को पूरा करने और पालन करने में सक्षम बनाने के लिए एक आवश्यकता है। मानव कल्याण सदा से सभी आयु समूहों में वांछनीय है। हमारे सुप्रसिद्ध कवि कवि-कालिदास द्वारा इसे अति सुन्दरता से और बहुत ही उचित ढंग से व्यक्त किया गया है।

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
(कुमारसंभव, कालिदास) [5.33]

इसका अर्थ है कि शरीर धर्म (कर्तव्यों) को निभाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण माध्यम है।

यदि हम स्वस्थ और शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं, तो हम अपनी जिम्मेदारियों को प्रभावी ढंग से निभा सकते हैं, चाहे वह व्यक्तिगत, सामाजिक या आधिकारिक हो। शारीरिक 'फिटनेस' स्वाभाविक है और आसानी से प्राप्त की जा सकती है। हम में से हर एक अच्छी शारीरिक फिटनेस का आनंद ले सकता है बशर्ते कि कोई व्यक्ति निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए नियमित रूप से इस पर ध्यान दे।

शारीरिक फिटनेस को बनाए रखना और सुधारना अभ्यास करने की एक सरल प्रक्रिया है। सार्थक जीवन का आनंद लेने के लिए व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकता है। मानव शरीर एक यंत्र की तरह है जो कुशलता से काम करता रहता है। हालांकि, किसी भी अन्य यंत्र की तरह इसे रखरखाव की आवश्यकता होती है जिसे थोड़े प्रयास से आराम से किया जा सकता है।

वर्तमान 'फिटनेस प्रोटोकॉल' और शारीरिक 'फिटनेस' प्रदान करने और मापने के लिए दिशा-निर्देश प्राप्त किए गए निर्धारित लक्ष्यों की ओर डिज़ाइन किए गए हैं जो सभी आयु समूहों के लिए आसान, व्यापक और व्यावहारिक हैं।

483705/2020/Estt-NRCC

विशेषज्ञ – समिति

विभिन्न आयु वर्गों के लिए 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास के लिए विशेषज्ञ समिति के निम्नलिखित सदस्य 'फिटनेस प्रोटोकॉल' और आलेख के प्रारूपण को अंतिम रूप देने में सम्मिलित थे।

	नाम	पदनाम
1	डॉ० के .के .दीपक, समिति अध्यक्ष	प्रो० एवं विभागाध्यक्ष (फिजियोलॉजी), एम्स, नई दिल्ली
2	सुश्री एकता विश्नोई	मिशन निदेशक, फिट इंडिया मिशन
3	डॉ० एल .स्वस्तिचरण	सी.एम्.ओ., (एलएस) स्वास्थ्य और परिवार कल्याण स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के प्रतिनिधि
4	डॉ० वाई .वेंकटरमण	वैज्ञानिक, जी (निदेशक ग्रेड) और प्रमुख - डिपार्टमेंट ऑफ वर्क फिजियोलॉजी और स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन और एमवाईए-एनआईएन खेल विज्ञान विभाग, आईसीएमआर, राष्ट्रीय पोषण संस्थान
5	डॉ० मंजीत सिंह	उप-सचिव, (पीई एवं स्पोर्ट्स), सी.बी.एस.ई. मानव संसाधन विकास मंत्रालय का प्रतिनिधि
6	कर्नल बिभु नायक	सलाहकार, खेल चोट केंद्र सफदरजंग अस्पताल स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के प्रतिनिधि
7	डॉ० पी .मजुमदार	खेल विज्ञान प्रमुख, भारतीय खेल प्राधिकरण
8	डॉ० एच .श्रीधर	खेल विज्ञान विशेषज्ञ, ट्रांसस्टेडिया, फिटनेस असेस्मेंट प्रोटोकॉल समिति सदस्य
9	श्री आई .वि .बसवरारड्डी	सलाहकार, आयुष मंत्रालय
10	श्री सुजीत पाणिग्रही	मुख्य कार्यकारी अधिकारी, फिटनेस 365 सेवा प्रदाता - खेलो इंडिया फिटनेस एसेसमेंट, भाखेप्रा

483705/2020/Estt-NRCC

अभिस्वीकृति

आयु-उपयुक्त 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास के लिए गठित समिति की ओर से, मैं उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों को धन्यवाद देती हूं जिन्होंने 'प्रोटोकॉल' विकसित करने के लिए परामर्श और विचार-विमर्श में योगदान दिया है। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, मैं अपने कार्यकाल के दौरान श्री आर.एस. जुलानिया, पूर्व सचिव, खेल विभाग, भारत सरकार को उनके गतिशील नेतृत्व के लिए और सचिव, खेल के रूप में निरंतर समर्थन हेतु धन्यवाद देना चाहती हूं। इसके बाद, मैं डॉ मनोहर अगनानी, संयुक्त सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय को उनके प्रोत्साहन एवं समयोचित समर्थन के लिए आभार व्यक्त करती हूं। मैं इसके प्रति श्री एल. एस. सिंह, संयुक्त सचिव, खेल विकास को भी इसके वैचारिक चरण से ही उनके मार्गदर्शन हेतु धन्यवाद प्रकट करना चाहूंगी।

इसके बाद, मैं श्री रोहित खन्ना, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, फिट इंडिया मिशन, डॉ हर्षवर्धन नायक, तकनीकी सलाहकार, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, सुश्री सोबिका राव, सहायक प्रोफेसर, मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योगा, डॉ सुभम बध्याल, वरिष्ठ अनुसंधान अधिकारी, खेल विज्ञान, भारतीय खेल प्राधिकरण और श्री शैलेन्द्र मौर्य, अनुभाग अधिकारी (खेल विभाग), सी.बी.एस.ई., श्री विष्णु सुधाकरन, उप निदेशक, फिट इंडिया मिशन और डॉ. पंकज अग्रवाल, पब्लिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ- गैर संचारी रोग परियोजना, टाटा ट्रस्ट स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय का समर्थन करते हुए समिति की विभिन्न बैठकों में उनकी सक्रिय भागीदारी हेतु के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता ज्ञापित करती हूं । उनके विचारों और व्यावहारिक आदानों ने इन 'प्रोटोकॉल' को बनाने और अंतिम रूप देने में मदद की है। अंत में, मेरी हार्दिक सराहना प्रोजेक्ट निष्ठा/झेपीगो को उनके रचनात्मक कार्य और उत्कृष्ट लेआउट डिजाइन के लिए एवं श्री कुणाल पाटडिया और श्री मयंक चौधरी को उनके सचिवीय सहायता और समन्वय कार्य के लिए जाती है।

एकता विश्नोई
मिशन निदेशक – फिट इंडिया

483705/2020/Estt-NRCC

विषय – सूची

1. अवलोकन 15

1.1 शारीरिक फ़िटनेस असेसमेंट 15

2. टेस्ट विवरण 16

2.1 शरीर के ऊपरी भाग का लचीलापन -बैक स्क्रैच टेस्ट 16

2.2 लचीलापन - चेयर सिट और रिच टेस्ट 17

2.3 शरीर के नीचे के भाग की क्षमता और मांसपेशी सहनशक्ति - चेयर स्टैंड टेस्ट 18

2.4 चपलता और गतिशील संतुलन - 8 फुट अप- एंड-गो टेस्ट 19

2.5 शारीरिक संरचना (बॉडी मास इंडेक्स अथवा बीएमआई) 20

2.6 एरोबिक सहनशक्ति/कार्डियोरेसपाइटरी फिटनेस (2-मिनट स्टेप टेस्ट) 22

3. फिटनेस प्रोटोकॉल 23

3.1 शारीरिक फिटनेस सिफारिशें 23

3.2 लचीलापन सम्बन्धी गतिविधियां 24

1. कंधे और बाजू के ऊपरी भाग में खिचाव : 24

3. छाती में खिचाव 25

4. क्रॉस आर्म स्ट्रैच (शोल्डर स्ट्रैचिंग) 25

3.3 क्षमता संबंधी गतिविधियाँ 26

1. टांग को सीधा उठाना **(**निचले शरीर की क्षमता**)** 26

2. दीवार पर पुश-अप **(**ऊपरी शरीर की सहनशक्ति**)** 27

3. स्क्वाट (शरीर के निचले भाग की क्षमता) 27

3.4 चपलता और संतुलन संबंधित गतिविधियाँ 27

1. पिंडली उठाना 27

2. बैठते हुए सिट-अप्स 27

3. शिफ्टिंग साइड टू साइड 28

4. ज़िगज़ैग अभ्यास 28

5. एक पैर पर खडे होना (सिंगल लेग स्टेंस) 28

6. टांग घुमाना (लेग स्विंग्स) 28

7. अलग-अलग आकार की रेखाओ पर चलना। 28

3.5 एरोबिक/कार्डियो-वैस्कुलर एंड्योरेंस संबंधित गतिविधियाँ 29

4. आयु उपयुक्त योग प्रोटोकॉल 31

4.1 65+ आयुवर्ग के लिए योग प्रोटोकॉल 31

5. दिशा-निर्देश और सुरक्षा सम्बन्धी विचार 33

5.1 योग दिशा-निर्देश 33

5.2 पर्यावरण सम्बन्धी विचार: 34

5.3 वार्म उप: 34

5.4 जलयोजन (हाइड्रेशन) 34

5.5 कूल डाउन 34

5.6 अन्य विचार: 34

6. फिटनेस टेस्ट के लिए बेंचमार्क 36

6.1 चेयर सिट एंड रिच टेस्ट (लचीलापन) 36

6.1.1 पुरुष - खिंचाव की मात्रा (इंच) 36

6.1.2 महिलाएँ - खिंचाव की मात्रा (इंच) 36

6.2 निचले शरीर की क्षमता और मांसपेशी सहनशक्ति (चेयर स्टैंड परीक्षण) 37

6.2.1 पुरुष - 30 सेकंड में वह कितनी बार खड़ा हो सकता उसकी संख्या 37

6.2.2 महिला - 30 सेकंड में वह कितनी बार खड़ी हो सकती है उसकी संख्या 37

6.3 चपलता और गतिशील संतुलन (8 फुट अप एंड स्टैंड) 38

6.3.1 पुरुष - समय सेकंडों में 38

6.3.2 महिला - समय सेकंडों में 38

6.4 एरोबिक सहनशक्ति (2-मिनट का चरण टेस्ट) 39

6.4.1 पुरुष (संख्या) 39

6.5.2 महिला (संख्या) 39

6.5 बीएमआई 40

1. अवलोकन

रीरिक फिटनेस दिन प्रतिदिन की सामान्य गतिविधियां है, जिसमें बिना किसी थकान, सतर्कता और पर्याप्त ऊर्जा के साथ फुरसत के समय का आनंद लेने और किसी भी आपातकाल का सामना करने की क्षमता है। इसलिए बुजुर्गों में शारीरिक रूप से स्वस्थ्य होने का मूल लक्ष्य उनमें दैनिक कार्यों को स्वतंत्र रूप से और बिना किसी थकान के पूरा करने की क्षमता होना है। बुजुर्गों में शारीरिक फिटनेस परीक्षणों के विकास में मूल्यांकन, जोखिम कारक पहचानने की अनुमति होगी और अत: इसमें वस्तुनिष्ठ आकडे पर आधारित व्यक्तिगत सिफारिश और व्यायाम का नुस्खा तथा शारीरिक गतिविधि निर्धारित करना है जिसका स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न कार्याक्रमों की योजना बनाने और सामुदायिक तथा राष्ट्रीय स्तर पर लक्ष्य निर्धारण के लिए भी उपयोग किया जा सकता है। टेस्ट किए जा रहे शारीरिक और शारीरिक क्रियात्मक मापदंडों को मूल और उन्नत सामान्य रोजमर्रा की गतिविधियों से सम्बन्धित कार्यों से सम्बद्ध होना चाहिए। इसलिए शारीरिक फिटनेस टेस्ट उन कमजोरियों का पता लगा सकते हैं जिनका गम्भीर कार्यात्मक सीमाओं का कारण बनने से पहले उपचार किया जा सके।

1.1 शारीरिक फ़िटनेस असेसमेंट

शारीरिक फिटनेस उन विशेषताओं का समूह है जो व्यक्तियों की शारीरिक गतिविधि करने की उनकी क्षमता से संबंधित है कि उन्होंने क्या किया है अथवा क्या हासिल किया है। अतः शारीरिक फिटनेस को विभिन्न तत्वों से बनाया गया है, और प्रत्येक व्यक्तिगत घटक का परीक्षण किया जा सकता है और अलग से प्रशिक्षित किया जा सकता है। विभिन्न घटकों में से निम्नलिखित बुजुर्गों में कार्यात्मक फिटनेस से सम्बन्धित हैं:

फिटनेस घटक	टेस्ट
लचीलापन	शरीर का ऊपरी हिस्सा: बैक स्क्रैच टेस्ट शरीर का निचला हिस्सा: चेयर सिट एंड रिच टेस्ट
निचले शरीर की शक्ति और माँसपेशी सहनशक्ति	चेयर स्टैंड टेस्ट
चपलता और संतुलन	8-फुट अप एंड गो टेस्ट
शारीरिक संरचना	बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई)
एरोबिक / कार्डियो-वैस्कुलर फिटनेस	2 मिनट स्टेप टेस्ट

483705/2020/Estt-NRCC

2. टेस्ट विवरण

2.1 शरीर के ऊपरी भाग का लचीलापन -बैक स्क्रैच टेस्ट

यह क्या मापता है :

यह टेस्ट ऊपरी अंग या कंधे के लचीलेपन को मापता है

निष्पादन कैसे करें:

1. सब्जेक्ट खड़ा होता है और अपनी हथेलियों को नीचे की तरफ करते हुए उसी कंधे के ऊपर अपने अधिक प्रयोग होने वाले हाथ को रखता है, उंगलियों को बढ़ाता है, जहां तक सम्भव हो, कमर के मध्य भाग में लाता है। उसी तरफ की कोहनी को ऊपर उठाया जाता है।
2. सब्जेक्ट अपने दूसरे हाथ को, हथेली ऊपर की तरफ करके पीठ के पीछे से, जितना सम्भव हो सके, कमर के मध्य में लाता है ताकि दोनों हाथों की बीच की उंगलियों को आगे बढ़ाते हुए स्पर्श या ओवरलैप किया जा सके।
3. बीच की उंगलियों के किनारे के बीच की दूरी अथवा ओवरलैप की दूरी को निकटतम आधा से०मी० तक मापें। यदि बीच की उंगली से स्पर्श नहीं करती हैं तो माइनस (-) दें, यदि वे मुश्किल से स्पर्श करती हैं तो शून्य (0), और यदि वे ओवरलैप करती हैं तो प्लस (+) दे।
4. वास्तविक टेस्ट से पहले दो अभ्यास परीक्षण दिए जा सकते हैं।
5. प्रतिभागी को दो परीक्षणों का अभ्यास करने के लिए भी कहा जाता है, और सबसे अच्छे परिणाम को निकटतम आधा सेंटीमीटर तक रिकॉर्ड किया जाता है।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

46 से०मी० (या 18 इंच) पैमाना

स्कोरिंग:

स्कोर को दो बीच की उंगलियों के किनारे की मध्य दूरी के रूप में निकटतम आधा इंच अथवा 1 से०मी० तक नापा जाता है। यदि बीच की उंगली स्पर्श नहीं करती हैं तो माइनस (-) दें, यदि वे मुश्किल से स्पर्श करती हैं तो शून्य (0), और यदि वे ओवरलैप करती हैं तो प्लस (+) दे।

प्रशासनिक सुझाव:

1. सब्जेक्ट को टेस्ट प्रक्रियाओं के बारे में बताएं।
2. उपयुक्त वार्म-अप करें।

लचीलापन सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां:

आपको नृत्य, योग, और लचीलेपन से संबंधित विभिन्न शारीरिक गतिविधियाँ और सौम्य स्ट्रेचिंग अभ्यासों - स्थैतिक और गतिशील दोनों, का अभ्यास करने की आवश्यकता है।

2.2 लचीलापन - चेयर सिट और रिच टेस्ट

यह क्या मापता है :
यह टेस्ट शरीर के नीचे के भाग के लचीलेपन को मापता है

निष्पादन कैसे करें :

1. सब्जेक्ट कुर्सी के किनारे पर बैठता है (सुरक्षा के लिए दीवार के सामने बैठता है)।
2. एक पैर फर्श पर सपाट रहना चाहिए ।
3. दूसरे पैर को घुटने सीधा रखते हुए आगे बढ़ाएं एड़ी फर्श पर हो तथा टखने 90 डिग्री झुके हुए हों।
4. एक हाथ को बीच की उंगलियों के किनारे के साथ दूसरे के ऊपर रखें। सब्जेक्ट को सास लेने का निर्देश दे, और फिर वे जैसे ही साँस छोड़े, कूल्हे पर झुकते हुए पंजों की ओर आगे बढें।
5. पीठ सीधी और सिर ऊपर रखें।
6. झटके मारने या जल्दबाजी करने से बचें, और कभी भी दर्द करने वाली जगह पर खिचाव न डालें।
7. घुटने को सीधा रखें, और 2 सेकंड तक रुके। उंगलियों और पैर के किनारों के बीच की दूरी को मापा जाता है।
8. यदि उंगलियों के किनारे पजों को स्पर्श करते हैं तो स्कोर शून्य होगा ।
9. यदि वे स्पर्श नहीं करते हैं, तो उंगलियों और पंजों के बीच की दूरी (एक नकारात्मक स्कोर) को मापें, यदि वे ओवरलैप करते हैं, तो कितना मापेंगे (एक सकारात्मक स्कोर)।
10. दो परीक्षण करें।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :
पैमाना, सीधी या मुड़ने वाली कुर्सी, (लगभग 17 इंच / 44 सेंटीमीटर ऊंची)

स्कोरिंग:
पहुंचे गए स्थान से स्कोर को निकटतम 1/2 इंच या 1 सेंटीमीटर तक दर्ज किया जाता है चाहे नकारात्मक या सकारात्मक अंक हो। माप के समय किस पैर का इस्तेमाल किया गया था।

प्रशासनिक सुझाव:

1. सब्जेक्ट को टेस्ट प्रक्रियाओं के बारे में बताएं।
2. उपयुक्त वार्म-अप करें।

लचीलापन सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां:
आप निचले अंग के लचीलेपन में सुधार के लिए नृत्य,योग अभ्यास, और विभिन्न लचीलेपन से संबंधित शारीरिक गतिविधियाँ और सौम्य स्ट्रेचिंग व्यायाम - स्थैतिक और गतिशील दोनों व्यायाम शामिल कर सकते हैं।

2.3 शरीर के नीचे के भाग की क्षमता और मांसपेशी सहनशक्ति – चेयर स्टैंड टेस्ट

यह क्या मापता है:

यह टेस्ट पैर की क्षमता और मांसपेशी सहनशक्ति का मूल्यांकन करता है

निष्पादन कैसे करें:

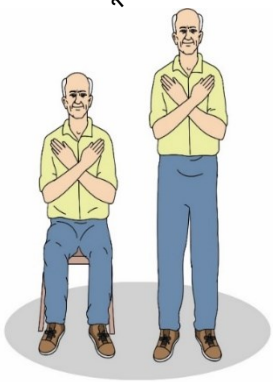
1. दीवार के सामने कुर्सी रखें अथवा सुरक्षा के लिए इसे स्थिर करें।
2. सब्जेक्ट कुर्सी के बीच में बैठें, अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई के सामान खोलकर फर्श पर सपाट रखें।
3. हाथों को कलाई से क्रॉस करके छाती के करीब रखा जाना चाहिए।
4. बैठने की स्थिति से, सब्जेक्ट पूरी तरह खड़ा होता है, फिर पूरी तरह से बैठ जाता है, तथा इसे 30 सैकेंड के लिए दोहराया जाता है।
5. पूर्ण कुर्सी स्टैंड की कुल संख्या (ऊपर और नीचे एक स्टैंड के बराबर) की गणना करें।
6. यदि सब्जैक्ट समय समाप्त होने से पहले बैठने की स्थिति से एक पूर्ण स्टैंड पूरा कर लेता है, तो अंतिम स्टैंड को कुल में गिना जाता है।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

एक सीधी पीठ वाली अथवा बिना हत्थे की मुड़ने वाली कुर्सी (सीट 17 इंच/44 से०मी०), स्टॉप वॉच

स्कोरिंग:

30 सैकेंड में पूरे किए गए चेयर स्टैंड की संख्या स्कोर है।



प्रशासनिक सुझाव:

सब्जेक्ट को टेस्ट प्रक्रियाओं के बारे में बताएं। स्वास्थ्य जोखिमों की जांच करें और सहमति सूची प्राप्त करें। फॉर्म तैयार करें और आयु, ऊंचाई, शरीर के वजन, लिंग, टेस्ट की स्थिति जैसी मूल सूचनाओं को रिकॉर्ड करें।

क्षमता और सहनशक्ति सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां

आप सीढ़ियाँ चढ़ने, उठक-बैठक, स्क्वैट्स, प्लैंक, क्रंचिस, नौकासना, शलभासन, वृक्षासन और पीठ के खिचाव सम्बन्धी व्यायामों द्वारा सुधार कर सकते हैं।

2.4 चपलता और गतिशील संतुलन - 8 फुट अप- एंड-गो टेस्ट

यह क्या मापता है:

'8 फुट अप एंड गो' बुजुर्गों के लिए एक समन्वय और चपलता टेस्ट है। यह टेस्ट चलते समय गति, चपलता और संतुलन को मापता है।

निष्पादन कैसे करें:

1. दीवार के सामने कुर्सी रखें और कुर्सी के सामने 8 फीट की दूरी पर निशान लगाएं ।
2. कुर्सी और मार्कर के बीच का रास्ता साफ रखें।
3. हाथों को घुटनों पर और पैरों को जमीन पर सपाट रखते हुए सब्जेक्ट पूरी तरह से बैठना आरम्भ करता है।
4. "गो" के संकेत पर समय आरम्भ हो जाता है और सब्जेक्ट पूरी तरह से खड़ा हो जाता है तथा कोन के आस-पास जितनी जल्दी हो सके (और सुरक्षित रूप से) चलकर (दौड़ना नहीं), कुर्सी पर बैठने के लिए वापस आ जाता है।
5. उसके नीचे बैठते ही समय समाप्त हो जाता है। दो बार परीक्षण करें।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

स्टॉप वॉच, एक सीधी पीठ वाली अथवा मुड़ने वाली कुर्सी (लगभग 17 इंच/44 से०मी० ऊंची), कोन मार्कर,मापन टेप, बाधा मुक्त क्षेत्र।

स्कोरिंग:

दो परीक्षणों का 1.10 सैकेंड तक का सबसे अच्छा निकटतम समय ले।

प्रशासनिक सुझाव:

सब्जेक्ट को टेस्ट प्रक्रियाओं के बारे में बताएं। स्वास्थ्य जोखिमों की जांच करें और सहमति सूची प्राप्त करें। फॉर्म तैयार करें और आयु, ऊंचाई, शरीर के वजन, लिंग, टेस्ट की स्थिति जैसी मूल सूचनाओं को रिकॉर्ड करें। अच्छे परिणामों के लिए एक बार अभ्यास करें और इसके बाद दो बार करें। यदि चलने की सामान्य विधि हो तो केन अथवा वॉकर का भी उपयोग किया जा सकता है। कुर्सी से पुश-ऑफ की अनुमति होती है।

चपलता, संतुलन और समन्वय सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां

प्रतिभागी को सामान्य क्षमता और प्रग्राही अथवा संतुलन अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। प्रतिभागी पिंडलियां उठाने, बंद और खुली आखों के साथ एक पैर पर संतुलन बनाने, पंजे से एड़ी (टेनडम) पर संतुलन बनाने तथा अस्थिर स्थान जैसे फार्म पैड अथवा रोकर बोर्ड पर चलना, दिशा बदलते हुए भिन्न-भिन्न गति में चलना और विभिन्न गेट पैटर्नस को शामिल करना :- और शारीरिक गतिविधियों से सम्बन्धित अन्य संतुलनों को कर सकता है। वह स्वयं को विभिन्न खेल गतिविधियों (उदाहरणत: बैडमिंटन), नृत्य, योग इत्यादि से जोड़ सकता है।

2.5 शारीरिक संरचना (बॉडी मास इंडेक्स अथवा बीएमआई)

यह क्या मापता है :

प्राथमिक तौर पर माना जाता है कि शारीरिक संरचना शरीर में मांसपेशी एवं वसा का वितरण होता है। शरीर का आकार जैसे ऊंचाई, लंबाई एवं घेरे को भी इस संघटक के अंतर्गत समूहित किया जाता है ।

निष्पादित टेस्ट बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) होता है जिसे शरीर के भार (डब्ल्यू) और ऊंचाई (एच), बीएमआई = डब्ल्यू/(एच×एच) से परिकलित किया जाता है जहां डब्ल्यू = शरीर का भार कि०ग्रा० में और ऊंचाई मी० में मापी जाती है। आमतौर पर उच्चतम स्कोर बॉडी में वसा के उच्च स्तर का संकेत देता है।

ऊंचाई का सटीकता से मापन

प्रतिभागी के जूते, मोटे वस्त्र एवं बालों के अलंकरणों को निकालें तथा बालों को खोल दें जो मापन में व्यवधान पैदा करते है।

ऊंचाई का माप ऐसे फर्श पर लें जिस पर कालीन न बिछा हो तथा सपाट सतह जैसे बिना किसी मोल्डिंग वाली दीवार, के सामने हो।

प्रतिभागी को एक साथ फ्लैट पैरों के साथ खड़ा करें एवं कमर दीवार के सामने हो, यह सुनिश्चित करें कि पैर सीधे हों, भुजाएं साइडों में हों तथा कंधे लेवल में हों।

यह सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी सामने देखें और उसकी दृष्टिक रेखा फर्श के समानांतर हो।

माप उस समय लें जब प्रतिभागी का सिर, कंधे,कूल्हे एवं एडियां के साथ सपाट सतह (दीवार) पर हो। चित्र देखें प्रतिभागी के समग्र शरीर के आकार के आधार पर सभी बिंदुओं को दीवार से स्पर्श न करें ।

दीवार के साथ समकोण बनाने के लिए सपाट हेडपीस का प्रयोग करें तथा हेडपीस को कुछ समय तक नीचे लाएं जब तक कि यह सिर की चोटी को अच्छी तरह से स्पर्श ना कर लें।

यह सुनिश्चित करें कि मापकर्ता की आंखें हैडपीस के स्तर पर हों। उस स्थान पर हल्के से निशान लगाएं जहां हैडपीस का निचला सिरा दीवार को टच करता है। इसके बाद, सही माप लेने के लिए फर्श के आधार से दीवार पर अंकित माप तक माप लेने के लिए धातु के टेप का प्रयोग करें।

निकटतम 0.1 सेंटीमीटर ऊंचाई को सटीकता से रिकॉर्ड करें।

भार का सटीकता से मापन

डिजिटल पैमाने का प्रयोग करें।बाथरूम स्केल, जो कि स्प्रिंग लोडेड होते हैं, का प्रयोग ना करें। कालीन की बजाए निश्चित तल (जैसे टाइल अथवा लकड़ी) पर पैमाना रखें।

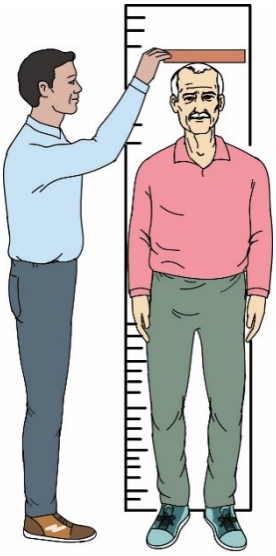
प्रतिभागी से जूते एवं भारी वस्त्र, जैसे स्वेटर, निकलवाएं ।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

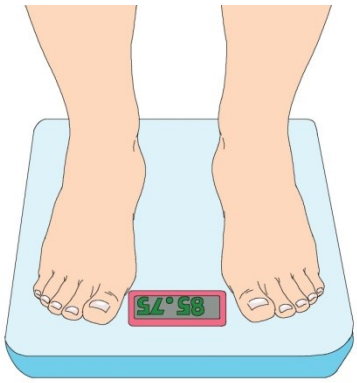
सपाट, स्वच्छ सतह, वजन करने वाली मशीन स्टेडियोमीटर/दीवार पर लगा मापन टेप

स्कोरिंग:

ऊंचाई को से०मी० एवं मि०मि० में रिकॉर्ड करना। निकटतम 0.1 से०मी० की ऊंचाई को सटीकता से रिकॉर्ड करें।



वज़न को कि०ग्रा०और ग्रा० में रिकॉर्ड किया जाएगा। निकटतम दशमलव अंश (उदाहरण के लिए 25.1 कि०ग्रा०) के लिए वज़न को रिकॉर्ड करें।

प्रतिभागी के दोनों पैर पैमाने के केंद्र में रखकर खड़ा करें। निकटतम दशमलव भिन्न (उदाहरण के लिए) 25.1 कि०ग्रा० तक वजन को रिकॉर्ड करें।	 How से conduct: https://youtu.be/mVGfZ0_ki7M

प्रशासनिक सुझाव:

पूर्व टेस्ट/सब्जेक्ट को टेस्ट प्रक्रियाओं के बारे में बताए। फार्म तैयार करें और आयु, ऊंचाई, शरीर का वजन जैसी मूल जानकारी रिकॉर्ड करें।

सुधार हेतु सुझाव:

अतिरिक्त वसा कम करने से बीएमआई में सुधार हो सकता है। पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने के लिए सप्ताह में अधिकांश दिनों (5+) घर अथवा दफतर में की जाने वाली सामान्य गतिविधियों के अलावा कम से कम 30 मिनट की सरल से तीव्रता वाली गतिविधि करने की सिफारिश की जाती है। अधिक गतिविधियां करने के दौरान व्यक्ति अधिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त सकता है। शरीर के वजन को बनाए रखने और वजन को बढ़ने से रोकने के लिए सप्ताह में अधिकांश दिनों (5+) में 60 मिनट तक सरल से तीव्रता वाली गति करना आवश्यक है। वजन घटाने के लिए प्रतिदिन 60 से 90 मिनट तक की सरल से तीव्रता वाली गतिविधि करना आवश्यक है।

वजन को बनाए रखना और घटाना दोनों के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि भोजन के सेवन को एक स्तर तक बनाए रखा जाए ताकि दैनिक गतिविधि के माध्यम से जलने वाली कैलोरिज की मात्रा बराबर अथवा उससे कम हो।

2.6 एरोबिक सहनशक्ति/कार्डियोरेसपाइटरी फिटनेस (2-मिनट स्टेप टेस्ट)

यह क्या मापता है:

एरोबिक एंडुरेंस/कार्डियोरेसपाइटरी फिटनेस

निष्पादन कैसे करें :

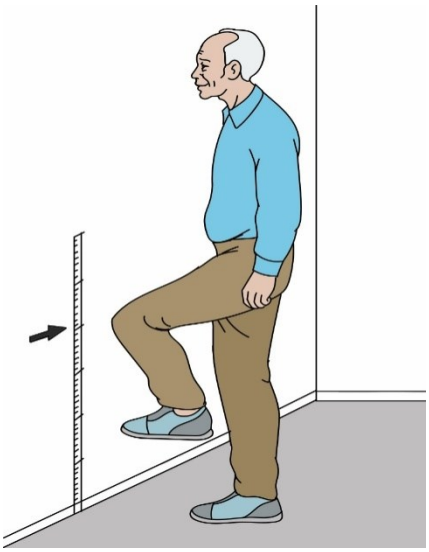
1. प्रतिभागी को दो मिनट में जितना सम्भव हो सके कदम रखने का प्रयास करना चाहिए।
2. न्यूनतम कदम अथवा घुटने की ऊंचाई कूल्हे की हड्डी अथवा घुटने की कटोरी के बीच मध्य प्वाइंट में होनी चाहिए।
3. "गो" के संकेत पर प्रतिभागी को स्टैपिंग शुरू कर देनी चाहिए। (और न ही दौड़ें अथवा कूदें)
4. ध्यान रखना चाहिए कि घुटने की ऊंचाई सही ली गई हो। यदि ऐसा करने में सक्षम नहीं है तो प्रतिभागी को तब तक धीरे से करने के लिए कहा जाता है जब तक कि वह सही मुद्रा प्राप्त नहीं कर लेता।
5. प्रतिभागी को टेस्ट करने से एक दिन पहले अभ्यास करने के लिए कहा जाना चाहिए।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

स्टॉप वॉच, मापन टेप अथवा लगभग 30 इंच अथवा 76 से०मी०रस्सी का टुकड़ा , मास्किंग टेप, कदम गिनने में सहायता के लिए टेली काउंटर,

स्कोरिंग:

दो मिनट में पूरे किए गए सही रूप में पूर्ण चरणों की कुल संख्या



प्रशासनिक सुझाव:

सब्जेक्ट को टेस्ट प्रक्रियाओं के बारे में बताएं। स्वास्थ्य जोखिमों की जांच करें और सहमति सूची प्राप्त करें। फार्म तैयार करें और आयु ऊंचाई, शरीर के वजन, लिंग, टेस्ट स्थितियों जैसी मूल सूचनाओं को रिकॉर्ड करें। संतुलन समस्या के प्रतिभागियों को दीवार अथवा डोरवे के नज़दीक अथवा छड़ अथवा कुर्सी (संतुलन होने की स्थिति में सहायक) के बीच खड़ा होना चाहिए, और सावधानी पूर्वक सहायता की जानी चाहिए।

कार्डियोरेसपाइरेटरी सहनशक्ति सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां

आप सहनशक्ति सुधारने के लिए प्रणायाम (कपालभारती, भस्त्रिका, भ्रामर), रोड साइक्लिंग, तैराकी, एरोबिक, जॉगिंग, रनिंग और डांसिंग कर सकते हैं। इसके अलावा, आप शरीर के निचले अंगो के लिए क्षमता अभ्यास भी कर सकते हैं।

3. फिटनेस प्रोटोकॉल

शारीरिक गतिविधि और निष्क्रिय व्यवहार 2020 पर विश्व स्वास्थ्य संगठन के दिशा-निर्देश

65 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग के लिए आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश

1. बुजुर्गों को पर्याप्त स्वास्थ्य लाभ के लिए सप्ताह में कम से कम 150 मिनट से 300 मिनट तक सरल से तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधियां करनी चाहिए अथवा कम से कम 75 से 150 मिनट तक सशक्त तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधियां करनी चाहिए अथवा पूरे सप्ताह सरल से सशक्त तीव्रता वाली मिली जुली गतिविधियां करनी चाहिए।
2. बुजुर्गों को सप्ताह में दो दिन अथवा इससे अधिक समय तक अधिकांश रूप से मांसपेशियों को मज़बूत करने वाली सरल से सशक्त तीव्रता वाली गतिविधियां करनी चाहिए। इन गतिविधियों से अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है।
3. अपनी शारीरिक गतिविधि के रूप में, बुजुर्गों को अपनी कार्यात्मक क्षमता को बढ़ाने और उसमें कमी न आने देने के लिए सप्ताह में तीन अथवा उससे अधिक समय तक विभिन्न प्रकार की ऐसी शारीरिक गतिविधियां करनी चाहिए जिनसे कार्यात्मक संतुलन बना रहे और वे सरल से सशक्त गतिविधियां कर सकने में सक्षम हो सके।

3.1 शारीरिक फिटनेस सिफारिशें

डब्ल्यूएचओ के अनुसार ऐसे मज़बूत साक्ष्य हैं जो दर्शाते हैं कि कम सक्रिय पुरूष और महिलाओं की तुलना में जो बुजुर्ग शरीरिक रूप से अधिक सक्रिय हैं :-

- कोरोनरी हृदय रोग, उक्त रक्तचाप, स्ट्रोक, मधुमेह, बृहदांत्र (कोलोन) और स्तन कैंसर, कार्डियोरेस्पाइरेटरी का उच्च स्तर और मांसपशी फिटनेस की निम्न दर :
- स्वस्थ शरीर द्रव्यमान और संरचना तथा हड्डी स्वास्थ्य में वृद्धि : और
- कार्यात्मक स्वास्थ्य का उच्च स्तर, गिरने का कम जोखिम और बेहतर संज्ञानात्मक कार्य

कम सक्रिय लोगों को कम मात्रा में शारीरिक गतिविधि से शुरू करना चाहिए और धीरे-धीरे समय के साथ अवधि, आवृत्ति और तीव्रता में वृद्धि करनी चाहिए। कम सक्रिय व्यस्कों और बीमारी की सीमा में आने वाले लोगों को स्वास्थ्य लाभ मिलता है, जब वे अधिक सक्रिय हो जाते हैं।

सिफारिशें : 65 वर्ष तथा इससे अधिक आयु वाले बुजुर्गों में, समय अवकाशित शारीरिक गतिविधि, परिवहन (जैसे पैदल या साइकल चलाना), व्यवसायिक (यदि व्यक्ति अभी भी काम में लग हुआ है), घर के काम करना, खेल-खेलना, खेल अथवा नियोजित व्यायाम, दैनिक, पारिवारिक और सामुदायिक गतिविधियों के संदर्भ में शारीरिक गतिविधियों को शामिल हैं। कार्डियोरेसपाइरेटरी और मांसपेशी फिटनेस, हड्डी अथवा कार्यात्मक स्वास्थ्य, एनसीडीएस के जोखिम को कम करना, अवसाद (डिप्रेशन) और संज्ञानात्मक गिरावट (कोगनिटिव डिकलाइन) में सुधार के लिए यह सिफारिश की जाती है :-

1. बुजुर्गों को सप्ताह में कम से कम 150 मिनट की सरल से तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि अथवा पूरे सप्ताह में कम से कम 75 मिनट की जोरदार से तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि अथवा सरल और जोरदार तीव्रता वाली गतिविधि के बराबर संयोजन करना चाहिए।
2. एरोबिक गतिविधि को कम से कम 10 मिनट की अवधि के बाउट में किया जाना चाहिए।
3. अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ के लिए, बुजुर्गों को प्रति सप्ताह 300 मिनट तक के लिए अपनी सरल से तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि बढ़ानी चाहिए अथवा प्रति सप्ताह 150 मिनट की जोरदार से तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना चाहिए अथवा सरल से जोरदार तीव्रता वाली गतिविधि के समकक्ष संयोजन करना चाहिए।
4. कमजोर गतिशीलता वाले बुजुर्गों को प्रति स्पताह 03 अथवा 03 से अधिक दिनों में संतुलन बढ़ाने और गिरने से बचने के लिए शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए।
5. मांसपेशी को मज़बूती प्रदान करने वाली गतिविधियों, जिसमें प्रमुख मांसपशी समूह भी शामिल है, को सप्ताह में दो अथवा दो से अधिक दिन किया जाना चाहिए।
6. जब बुजुर्ग स्वास्थ्य परिस्थितियों के कारण शारीरिक गतिविधि अनुशंसित मात्रा में नहीं कर पाते तब उन्हें अपनी क्षमताओं और परिस्थितियों के अनुसार शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहिए।

स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन

फिट इंडिया 65 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग में सुधार के लिए निम्नलिखित शारीरिक गतिविधियों की सिफारिश करता है।

3.2 लचीलापन सम्बन्धी गतिविधियां

1. **कंधे और बाजू के ऊपरी भाग में खिचाव :**

   क. पैरों को कंधे की चौड़ाई के समान खोलकर खड़े हो जाएं।
   ख. अपने दाहिने हाथ से तौलिये के कोने को पकड़े।
   ग. दाहिने हाथ की बाजू उठाएं और कोहनी को मोड़े ताकि तौलिया आपकी पीठ के नीचे आ सके।
   घ. अपने बायं हाथ से, अपनी पीठ के निचले हिस्से तक पहुंचे और तौलिया पकड़े।
   ङ. आराम दायक तनाव बिन्दु तक अपने दाहिने कंधे में खिचाव के लिए बायें हाथ से तौलिया खिचें।
   च. आप 10-30 सैकेंड तक इस स्थिति में रूक सकते हैं।

2. **वॉल अपर - बॉडी स्ट्रैच**

   क. पैरों को कंधे की चौड़ाई के समान खोलकर खड़े हो जाएं और हाथों की लम्बाई दीवार से थोड़ी दूर हो।
   ख. आगे झुकें और अपनी दोनों हथेलियों को कंधों की चौड़ाई के समान खोलते हुए और कंधे की ऊचाई को दीवार पर सपाट रखें।
   ग. पीठ को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे अपने हाथों को दीवार के ऊपर लाएं, जब तक कि हाथ सिर के ऊपर न आ जाए।
   घ. 10 से 30 सैकेंड के लिए बाजुओं को सिर के ऊपर रखें।
   ङ. हाथों को धीरे से वापस नीचे लाएं और आराम करें ।

3. **छाती में खिचाव**

क. पैरों को एक साथ मिलाकर खडे हो जाएं।

ख. अपनी पीठ के पीछे से अपना हाथ पकड़ें।

ग. धीरे-धीरे कंधे के ब्लेड को एक साथ लाएं जब तक कि आपकी छाती, कंधे और बाजुओं में एक कोमल खिचाव महसूस न हो।

घ. 10 से 30 सैकेंड के लिए स्थिति में रूके रहें।

4. **क्रॉस आर्म स्ट्रैच (शोल्डर स्ट्रैचिंग)**

क. बाजुओं को शरीर के साइडों में नीचे की ओर रखते हुए कंधे की चौड़ाई से थोड़ा सा कम पैर खेलकर खड़े हो जाएं।

ख. अपने एक हाथ को कंधे की ऊंचाई से थोड़ा कम ऊपर ले आएं।

ग. अपने हाथ की कोहनी पर अपने दूसरे हाथ को रखें और दूसरे हाथ का उपयोग करते हुए धीरे-धीरे शरीर के ऊपर से खीचें।

घ. आप 30 सैकेंड तक इसी अवस्था में रह सकते हैं।

ङ. इसे दूसरी तरफ दोहराएं।

5. डोरवे स्ट्रेच (छाती और कंधे में खिंचाव)

क. एक चौखट पर खड़े हो जाएं और विभाजित स्टांस में अपने पैर रखें।

ख. अपने एक हाथ को अपने कंधे की ऊंचाई तक लाए, कोहनी और भुजाओ से समकोण बनाते हुए, हथेली और अगले भाग को चौखट पर रखे।

ग. धीरे से झुकें और शरीर को द्वार से बाहर की ओर घुमाएं ताकि कंधे पर एक कोमल खिंचाव पैदा हो सके।

घ. इस अवस्था को आप 30 सेकंड तक के लिए रख सकते हैं।

ङ. इसे दूसरी तरफ दोहराएं।

6. शीशु मुद्रा (साइड अथवा लेटिस्सिमस डोरसी और कंधे का खिचाव)

क. शरीर को सीधा रखते हुए व्यायाम मैट पर घुटने रखें।

ख. धीरे-धीरे आगे की और क्रॉल करें जब तक कि आपके भुजाए पूरी तरह सीधी न हो जाए।

ग. जमीन पर अपना को माथा झुकाते हुए अपने धड़ को अपनी जांघों तक नीचे लेके जाए।

घ. इस अवस्था को आप 30 सेकंड तक के लिए रख सकते हैं।

7. आगे की ओर झुकना (फॉरवर्ड बेंड)

क. अपने पैरों को मिलाकर खड़े हो जाएं, बिना पीठ मोड़े अपने धड़ को नीचे की ओर ले लाएं।

ख. अपने शीश को जमीन की ओर ले जाएं, अपनी गर्दन को लम्बे समय तक उसी स्थिति में रखें ।

ग. अपने कंधों को अपनी पीठ के पीछे खींचे।

8. पिंडली की मांसपेशियों का खिचाव-

क. दीवार के सामने मुंह करके खड़े हो जाएं अपने हाथों को कंधे के समान ऊंचाई पर रखें।

ख. एक पैर को दूसरे पैर के सामने रखें।

ग. अपनी कोहनी को मोड़कर दीवार की ओर झुकें। आप अपनी पिंडलियों में खिंचाव महसूस करेंगे।

घ. अपने घुटने को सीधा रखें और अपने कूल्हे आगे करें। सुनिश्चित करें कि आपकी एड़ी जमीन पर रहे।

ङ. अपने पैरों को बदलें और खिंचाव प्रक्रिया को दोहराएं।

9. घुटने छाती की और

क. अपने पैरों को सीधा रखते हुए अपनी पीठ के बल लेट जाएं।

ख. दाहिने घुटने को अपनी छाती की ओर लाएं।

ग. अपनी हाथों को अपने घुटने के नीचे लपेटें और अपने पैर को अपने शरीर के करीब खींच लें जब तक कि आप अपनी दाहिनी जांघ के पीछे खिंचाव महसूस न हो।

घ. अपने बाएं पैर पर खिंचाव को दोहराएं।

10. नीचे झुकना

क. अपने पैरों को कूल्हे – चौड़ाई के समान खोलकर सीधा खड़े हो जाएं, अपनी भुजाओं को साइड़ों में करके घुटनों को थोड़ा सा मोड़े। अपनी भुजाओं को साइड में करके खड़े हो जाएं।

ख. अपने सिर, गर्दन और कंधों को आराम देते हुए कूलहों के सहारे, सिर को आगे फर्श की ओर ले जाते हुए सांस छोड़े।

स्रोत: रिकली आरई, जोन्स सीजे। सीनियर फिटनेस टेस्ट मैनुअल।दूसरा संस्करण चैम्पियन: ह्यूमन कैनेटीक्स; 2013

3.3 क्षमता संबंधी गतिविधियाँ

1. टांग को सीधा उठाना **(**निचले शरीर की क्षमता**)**

सीधे खड़े हो जाएं। संतुलन के लिए दीवार अथवा कुर्सी का उपयोग करें।

आगे की ओर :

क. जितना हो सके उतना अपने को धीरे-धीरे सामने की ओर उठाएं।

ख. अपनी टांग को सीधा रखें।

ग. इसके बाद वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।

घ. अपनी टांग को आराम न दें।

ङ. अपनी टांग को स्विंग न करें।

साइड :

क. अपने पंजे को आगे करते हुए धीरे-धीरे अपने पैर को साइड से बाहर की तरफ उठाएं।
ख. अपनी टांग को सीधा रखें।
ग. इसके बाद वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
घ. अपनी टांग को आराम न दें।
ङ. अपने टांग को स्विंग न करें।
च. एक तरफ की साइड पर सभी लेग लिफ्टों को पूरा करने के बाद दूसरी तरफ बदलें।

2. दीवार पर पुश-अप (ऊपरी शरीर की सहनशक्ति)

क. दीवार की ओर मुंह करके खड़े हो जाएं।
ख. अपने हाथों को सपाट कंधे के स्तर पर दीवार पर रखें।
ग. अपनी बाज़ुओं को सीधा रखें।
घ. आपके पैर शरीर के पीछे होने चाहिए ताकि आप दीवार झुके रहें।
ङ. अपने पैर के बॉल्स पर खड़े हो जाएं।
च. अपनी छाती दीवार की आरे लाने के लिए अपनी बाजुओं को मोड़े।
छ. अपने पैरों को एक स्थान पर ही रखें।
ज. अपने शरीर को सीधी रेखा में रखें।
झ. प्रारंभिक स्थिति में वापस आने के लिए अपनी सीधी बाजुओं से धक्का दें।
ञ. सुनिश्चित करें कि आपका शरीर पूरा समय सीधी रेखा में रहे।

3. स्क्वाट (शरीर के निचले भाग की क्षमता)

क. अपने पैर जमीन पर जमाएं।
ख. अपने घुटने मोड़ें।
ग. अपने आप को नियंत्रित तरीके से नीचे लेकर आएं।
घ. पहले की तरह फिर से खड़े रहें।

3.4 चपलता और संतुलन संबंधित गतिविधियाँ

1. पिंडली उठाना

क. पैरों को कंधे की चौड़ाई के सामान खोलकर खड़े हो जाएं, स्थिरता के लिए हाथों को कुर्सी या दीवार के पीछे रखें।
ख. धीरे-धीरे अपने पैर की उंगलियों पर उठों और फिर से प्रारंभिक स्थिति में नीचे आएं।
ग. इसे 8-12 बार दोहराया जा सकता है।

2. बैठते हुए सिट-अप्स

क. एक मजबूत आर्मलेस कुर्सी के सामने के छोर पर बैठें।
ख. अपनी बाजुओं को क्रॉस करते हुए छाती आगे लाएं।

ग. कुर्सी के पीछे सामने की ओर झुकें।

घ. कूल्हे के जोड़ को हल्के से मोड़ते हुए धीरे-धीरे ऊपर की ओर आए, और पेट की मांसपेशियों को कस्ते हुए सीधा बैठ जाए।

ङ. बहुत ही संक्षिप्त ठहराव के बाद धीरे-धीरे शुरुआती बिंदु पर धीरे-धीरे वापस आएं।

च. इस अभ्यास को 05 से 10 बार दोहराएं।

3. शिफ्टिंग साइड टू साइड

क. पैरों को कंधों की चौड़ाई के सामान खोल कर खड़े हो जाएं, हाथों को कुर्सी या किसी सहायक सतह पर संतुलन बनाने के लिए रखे।

ख. अपने वजन को जितना हो सके एक पैर पर शिफ्ट करें।

ग. 5 सेकंड के लिए इसी स्थिति में रखें, और फिर सेंटर पोजिशन (शरीर का वजन दोनों टांगों में एक समान वितरित हो) पर वापस लौटें।

घ. फिर टेस्ट को विपरीत पैर पर दोहराएं।

ङ. प्रत्येक पैर से 8 बार व्यायाम कर सकतें हैं।

4. ज़िगज़ैग अभ्यास

क. 4 से 6 मार्कर शंकु एक सीधी रेखा में अलग से 3 फीट (0.9 मीटर) पर सेट करें।

ख. लाइन की शुरुआत में एक कुर्सी रखी जाती है।

ग. सब्जेक्ट कुर्सी पर बैठता है।

घ. सब्जेक्ट फिर बाएं से दाएं अथवा दाएं से बाएं जाते हुए मार्कर कोन्स के माध्यम से बाएं से दाएं अथवा जिगजैग रास्ते से कोन के अंत तक पहुंच जाता है फिर वापस आकर प्रारंभिक बिंदु पर रखी कुर्सी में बैठ जाता है।

ङ. कुछ सेकंड का आराम करने के बाद, पूरे अभ्यास को 3-5 बार दोहराया जा सकता है।

5. **एक पैर पर खडे होना (**सिंगल लेग स्टेंस)

क. अपने हाथों को बाहर की ओर रखते हुए एक पैर पर खड़े हो जाएं।

ख. 30 सैकेंड के लिए इस अवस्था में खड़ा रहने की कोशिश करें।

6. **टांग घुमाना (**लेग स्विंग्स)

क. एक टांग पर खड़े हो जाएं और दूसरी टांग को आगे पीछे स्विंग करें।

ख. यदि आवश्यकता हो तो आप सहायता के लिए हल्के से कुछ पकड़ सकते हैं।

ग. प्रत्येक साइड को 10 बार स्विंग करें।

7. अलग-अलग आकार की रेखाओ पर चलना।

क. फर्श पर सीधी/जिगजैग रेखा खोजें या बनाएं।

ख. रेखा पर 20 कदम चलें।

ग. अतिरिक्त संतुलन सहायता के लिए आप अपने हाथों को साइड में रख सकते हैं।

3.5 एरोबिक/कार्डियो-वैस्कुलर एंड्योरेंस संबंधित गतिविधियाँ

1. स्पॉट रनिंग (गति और सहनशक्ति एवं कोर क्षमता में सुधार)

क. सीधे खड़े हो जाएं।

ख. जॉगिंग शुरू करें।

ग. सुनिश्चित करें कि पंजों पर कूदें और अपनी एड़ी नीचे रखें।

घ. जैसा कि यह एक वार्म-अप है, इसे 30 से 45 सैकेंड तक करें।

2. सीढ़ियां चढ़ना (सहनशक्ति)

क. पहली सीढ़ी पर दायां पैर रखें, इसके बाद बायें पैर को रखें।

ख. इसे स्टेपिक प्रक्रिया को आप तब तक जारी रखें जब तक आप सीढ़ियों के शीर्ष (टॉप) पर नहीं पहुंच जाते।

ग. हमेशा पैर को ऊंचा उठा कर चढ़े।

घ. सीढ़ियां चढ़ते समय अपने पैरों को आपस में क्रॉस ना होने दें।

3. पंजों पर चलना (सहनशक्ति)

क. एक पैर की एड़ी की पोजिशन दूसरे पैर के पंजों के बिल्कुल सामने हों। आपकी एड़ी और पंजे स्पर्श अथवा पूरी तरह से स्पर्श करने चाहिए।

ख. अपने आगे के स्थान का चयन करें और चलते समय स्थिर रहने के लिए इस पर ध्यान केन्द्रित करें।

ग. कदम आगे बढ़ाएं।

घ. अपनी एड़ी को अपने दूसरे पैर के पंजों के ठीक सामने रखें।

ङ. 20 कदम दोहराएं।.

4. जम्पिंग जैक (सहनशक्ति)

क. कूदें और अपनी टांगों को फैलते हुए अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाएं।

ख. दोबारा कूदें और अपने हाथों को साइडों में और टांगों को साथ में वापस लाएं।

5. मार्च एवं अपने हाथों को स्विंग करना (सहनशक्ति)

क. एक स्थान पर कदमताल करें जहां तक हो सकता है अपने घुटनों को ऊपर उठाएं और स्थिर गति से चलें।

ख. जैसे ही आप अपने घुटने ऊपर लाएं, विपरित हाथ को सामने की ओर स्विंग करें।

ग. जब आप अपनी टांगों को बदलें तब हाथों को भी बदलें।

6. 800 मीटर या उससे अधिक दूरी पर चलना या दौड़ना (सहनशक्ति)

क. इस गतिविधि को बहुत सारे बच्चों के समूह के रूप में करें।

ख. दिए गए कार्य को अल्पावधि में करने का प्रयास करें।

7. तेज़ चलना (सहनशक्ति)

क. प्रारम्भ में थोड़ा चले और फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

ख. हल्के,आसान कदम उठाएं और सुनिश्चित करें कि आपकी एड़ियां आपके पंजों को पहले स्पर्श करें।

8. तैराकी (सहनशक्ति)

क. अपने शरीर को सीधा और हॉरिजेंटल रखते हुए पानी में चेहरे के साथ तैरें।

ख. अपने हाथों को चलाएं और अपनी बाजुओं और टांगों को लम्बा रखें।

ग. बाहर किक करें और सर्कल में वापस अपने पैरों को एक साथ चलाएं।

घ. अपना सिर पानी के अंदर ले जाएं और सांस छोड़े।

483705/2020/Estt-NRCC

4. आयु उपयुक्त योग प्रोटोकॉल

योग में जीवन के बारे में हमारे दृष्टिकोण को बदलने की क्षमता है। जीवन के लिए अधिक उत्सुकता, अच्छा महसूस करने की वास्तविक और स्वाभाविक भावना, स्वास्थ्य और भलाई की नवीन भावना योग के कुछ लाभ हैं। इसके उपचारात्मक दृष्टिकोण और सिद्धांत, स्वास्थ्य और बीमारी के व्यापक समग्र आयाम के सार का प्रतिनिधित्व करते हैं । योगाभ्यास अभ्यासकर्ताओं को मन और शरीर के समन्वय, भावनात्मक समानता और बौद्धिक स्पष्टता की सुविधाएं प्रदान करता है।

4.1 65+ आयुवर्ग के लिए योग प्रोटोकॉल

योग अभ्यास		राउंड	**अवधि**
1. **प्रार्थना**			1 **मिनट**
2.	शिथिल अभ्यास		4 **मिनट**
	क) गर्दन की मूवमेंट	2 राउंड	
	• आगे और पीछे की ओर झुकना		
	• दाएं और बाएं झुकना		
	• दाएं और बाएं घुमना		
	ख) कंधे की मूवमेंट		
	• कंधे को बारी बारी से घुमाना (आगे और पीछे)		
	ग) धड़ की मूवमेंट		
	• बाईं और दाईं ओर		
	घ) टखने की मूवमेंट (बैठने में)		
	• ऊपर और नीचे		
	• कोमल रोटेशन		
3. **योगासन**		2 राउंड	7 **मिनट**
खड़ा होना	ताड़ासन (ताड़ के पेड़ की मुद्रा)		
	हस्तोत्तानासन (ऊपर की ओर झुके हुए हाथ)		
	कटिचक्रासन (आधा पहिया मुद्रा)		
बैठना	दंडासन (स्टाफ मुद्रा)		
	सुखासन (द ईज़ी मुद्रा)		
	वक्रसाना (बैठा स्पाइनल ट्विस्ट)		
प्रोन	मकरासन (मगरमच्छ मुद्रा)		

	सरल भुजंगासन / भुजंगासन (कोबरा मुद्रा)		
सुपाइन	मरकटासन (बंदर मुद्रा)		
	एक पाद पवनमुक्तासन (एक पैर वाली हवा छोड़ने वाली मुद्रा)		
4. **प्रणायाम**			
	• **अनुलोम-विलोम / (वैकल्पिक नासिका श्वास)** • **भ्रामरी प्राणायाम (गुनगुनाते हुए)**	3 राउंड	2 **मिनट**
5. **ध्यान**			1 **मिनट**
	कुल अवधि		15 **मिनट**

नोट: योगाभ्यास को अपनी क्षमता के अनुसार किया जाना चाहिए।

प्रत्येक योग प्रोटोकॉल के बारे में जानने के लिए, कृपया आयुष मंत्रालय की वेबसाइट देखें

वेबसाइट:http://ayush.gov.in/genericcontent/common-yoga-protocol-2017

योग प्रोटोकॉल वीडियो (विभिन्न भाषाओं में):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLRR-Y7wX83ktZnITgjRzl9v_8BaYRMDf-

5. दिशा-निर्देश और सुरक्षा सम्बन्धी विचार

5.1 योग दिशा-निर्देश

योगाभ्यास करते समय योग चिकित्सक को सामान्य दिशा-निर्देशों का अनुपालन करना चाहिए:

5.1.1 अभ्यास से पहले:

- एक गैर-फिसलन सतह / योग मेट चुनना।
- पुरानी बीमारी / दर्द / हृदय संबंधी समस्याओं के मामले में, योगिक अभ्यास करने से पहले चिकित्सक / योग चिकित्सक से परामर्श करें।
- परिवेश, शरीर और मन की स्वच्छता।.
- योगासन का अभ्यास खाली / हल्के पेट करना चाहिए।.
- मूत्राशय और आंत्र खाली होना चाहिए।.
- लड़कियां मासिक धर्म के दौरान अभ्यास से बच सकती हैं या वे सरल आरामदायक योगाभ्यास या ध्यानाभ्यास कर सकती हैं।.

5.1.2 अभ्यास के दौरान:

- शरीर और सांस की जागरूकता के साथ, योग अभ्यास को आराम से, धीरे-धीरे किया जाएगा।.
- जब तक निर्दिष्ट न हो, तब तक सांस को रोककर न रखें।.
- जब तक अन्यथा निर्देश न हो तब तक श्वास नाक से होनी चाहिए।
- प्रत्येक आसन स्थिर, आरामदायक और सहज होना चाहिए।.
- अपनी क्षमता के अनुसार आसन करें।.
- आसन को बिना किसी तनाव के मांसपेशियों और मन की शिथिल स्थिति के साथ बनाए रखा जाना चाहिए।.
- 10 सेकंड के लिए मुद्रा बनाए रखी जाए। इसे नियमित अभ्यास के साथ 60 सेकंड तक बढ़ाया जा सकता है।
- 10 सेकंड या न्यूनतम 3 साँस लेने के लिए आसन बनाए रखना इष्टतम है।
- प्रत्येक योग अभ्यास के लिए मतभेद / सीमाएं हैं और इसे हमेशा ध्यान में रखा जाना चाहिए।

5.1.3 अभ्यास के बाद:

- योग अभ्यास के 20-30 मिनट बाद स्नान करने की सलाह दी जाती है।.
- योगाभ्यास के 20-30 मिनट बाद ही भोजन लिया जा सकता है।

- योगाभ्यास के बाद व्यक्ति को तनावमुक्त और आरामदायक महसूस करना चाहिए। यदि योग अभ्यास के दौरान या बाद में कोई थकान महसूस होती है, तो कृपया एक चिकित्सक / योग चिकित्सक से परामर्श कर सकते हैं।.

5.2 पर्यावरण सम्बन्धी विचार:

- गर्म, नमी, ठंड और ऊंचाई वाले क्षेत्रों में व्यायाम करने से पहले पर्याप्त एहतियाती उपाय बरतने के लिए पर्याप्त जलयोजन(हाइड्रेशन) और उचित कपड़े होने चाहिए।
- अनिवार्य सुरक्षा एहतियात के रूप में व्यायाम प्रोटोकॉल शुरू करने से पहले पर्याप्त आराम, अच्छी नींद, पोषण और जलयोजन(हाइड्रेशन) की स्थिति सुनिश्चित की जाए।
- गर्म और चिपचिपे मौसम में निरंतर और भारी अभ्यासों से बचना चाहिए।
- प्रचलित स्थानीय पर्यावरणीय परिस्थितियों (मौसम की चरम स्थिति) को ध्यान में रखते हुए व्यायाम प्रोटोकॉल में उपयुक्त संशोधन किया जाना चाहिए।

5.3 वार्म उप:

- 5-10 मिनट का अवधि का वार्म-अप व्यायाम प्रोटोकॉल का एक अभिन्न अंग होगा।
- लाइट स्ट्रेचिंग को व्यायाम प्रोटोकॉल के चरण में वार्म अप भाग के रूप में लिया जाना चाहिए जिसकी चोट की रोकथाम में भुमिका होती है।

5.4 जलयोजन (हाइड्रेशन)

व्यायाम अवधि के दौरान पर्याप्त हाइड्रेशन बनाए रखने के लिए तरल और इलेक्ट्रोलाइट (पानी और नमक) के नुकसान को पूरा करने के लिए पर्याप्त उपयाए किए जाने चाहिए।

5.5 कूल डाउन

अभ्यास समाप्त होने के बाद **5-10** मिनट के लिए हल्के एरोबिक व्यायाम और प्रमुख जोड़ों की स्ट्रेचिंग करते हुए उन्हें आराम दिया जाता है।

5.6 अन्य विचार:

- **30** से अधिक बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) वाले आयु वर्ग के प्रतिभागियों को सलाह दी जाती है कि वे अपेक्षाकृत कम समय अवधि, कम तीव्रता और कम आवृत्ति के साथ क्रमिक तरीके से व्यायाम प्रोटोकॉल आरम्भ करें और उन्हें धीरे-धीरे आवृत्ति, समय और तीव्रता बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया जाए जब तक वह इसे अच्छी तरह से सहन नहीं कर लेते।

- बड़ो की चिकित्सा सम्बन्धी इतिहास को जानकर सम्बन्धित चिकित्सा अभ्यासकर्ताओं से स्पष्टीकरण लेने के बाद उनकी देख रेख में व्यायाम किया जाना चाहिए।

प्रतिभागियों को प्रतिकूल चिकित्सा परिस्थितियों के संबंध में सम्भावित लक्षणों के विकास/घटना के बारे में जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और व्यायाम को तुरंत रोककर और चिकित्सीय सावधानी अपनाई जाती है।

6. फिटनेस टेस्ट के लिए बेंचमार्क

फिटनेस संकेतकों का विवरण

	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल 2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल 7 (स्पोर्ट्स फिट)
स्तर	स्तर 1	स्तर 2	स्तर 3	स्तर 4	स्तर 5	स्तर 6	स्तर 7
स्कोर	2 अंक	4 अंक	6 अंक	7 अंक	8 अंक	9 अंक	10 अंक

निम्नलिखित बेंचमार्क वर्तमान वर्ष के लिए संदर्भित आधार लाइन है। वर्ष के अंत में, देश भर में किए जा रहे फिटनेस असेसमेंट के आधार पर फिटनेस बेंचमार्क उपार्जित किए जाएंगे। वर्तमान वर्ष के संदर्भित प्वाइंट के प्रयोजन हेतु, निम्नलिखित बेंचमार्क उपयोग किए जाएंगे:

6.1 चेयर सिट एंड रिच टेस्ट (लचीलापन)

6.1.1 पुरुष - खिंचाव की मात्रा (इंच)

आयु (वर्ष)	औसत से कम	औसत	औसत से ऊपर
60-64	< -2.5	-2.5 से 4.0	> 4.0
65-69	< -3.0	-3.0 से 3.0	> 3.0
70-74	< -3.5	-3.5 से 2.5	> 2.5
75-79	< -4.0	-4.0 से 2.0	> 2.0
80-84	< -5.5	-5.5 से 1.5	> 1.5
85-89	< -5.5	-5.5 से 0.5	> 0.5
90-94	< -6.5	-6.5 से -0.5	> -0.5

6.1.2 महिलाएँ - खिंचाव की मात्रा (इंच)

आयु (वर्ष)	औसत से कम	औसत	औसत से ऊपर

60-64	< -0.5	-0.5 से 5.0	> 5.0
65-69	< -0.5	-0.5 से 4.5	> 4.5
70-74	< -1.0	-1.0 से 4.0	> 4.0
75-79	< -1.5	-1.5 से 3.5	> 3.5
80-84	< -2.0	-2.0 से 3.0	> 3.0
85-89	< -2.5	-2.5 से 2.5	> 2.5
90-94	< -4.5	-4.5 से 1.0	> 1.0

स्रोत: जोन्स एंड रिकली, 2002

6.2 निचले शरीर की क्षमता और मांसपेशी सहनशक्ति (चेयर स्टैंड परीक्षण)

6.2.1 पुरुष - 30 सेकंड में वह कितनी बार खड़ा हो सकता उसकी संख्या

आयु (वर्ष)	औसत से कम	औसत	औसत से ऊपर
60-64	< 14	14 से 19	> 19
65-69	< 12	12 से 18	> 18
70-74	< 12	12 से 17	> 17
75-79	< 11	11 से 17	> 17
80-84	< 10	10 से 15	> 15
85-89	< 8	8 से 14	> 14
90-94	< 7	7 से 12	> 12

6.2.2 **महिला** - 30 सेकंड में वह कितनी बार खड़ी हो सकती है उसकी संख्या

आयु (वर्ष)	औसत से कम	औसत	औसत से ऊपर
60-64	< 12	12 से 17	> 17
65-69	< 11	11 से 16	> 16

70-74	< 10	10 से 15	> 15
75-79	< 10	10 से 15	> 15
80-84	< 9	9 से 14	> 14
85-89	< 8	8 से 13	> 13
90-94	< 4	4 से 11	> 11

Source: Jones & Rikli, 2002

6.3 चपलता और गतिशील संतुलन (8 फुट अप एंड स्टैंड)

6.3.1 पुरुष - समय सेकंडों में

आयु (वर्ष)	औसत से कम	औसत	औसत से ऊपर
60-64	> 5.6	5.6 से 3.8	< 3.8
65-69	> 5.7	5.7 से 4.3	< 4.3
70-74	> 6.0	6.0 से 4.2	< 4.2
75-79	> 7.2	7.2 से 4.6	< 4.6
80-84	> 7.6	7.6 से 5.2	< 5.2
85-89	> 8.9	8.9 से 5.3	< 5.3
90-94	> 10.0	10.0 से 6.2	< 6.2

6.3.2 महिला - समय सेकंडों में

आयु (वर्ष)	औसत से कम	औसत	औसत से ऊपर
60-64	> 6.0	6.0 से 4.4	< 4.4
65-69	> 6.4	6.4 से 4.8	< 4.8
70-74	> 7.1	7.1 से 4.9	< 4.9

75-79	> 7.4	7.4 से 5.2	< 5.2
80-84	> 8.7	8.7 से 5.7	< 5.7
85-89	> 9.6	9.6 से 6.2	< 6.2
90-94	> 11.5	11.5 से 7.3	< 7.3

Source: Jones & Rikli, 2002

6.4 एरोबिक सहनशक्ति (2-मिनट का चरण टेस्ट)

6.4.1 पुरुष (संख्या)

आयु (वर्ष)	औसत से कम	औसत	औसत से ऊपर
60-64	> 87	87-115	< 115
65-69	> 86	86-116	< 116
70-74	> 80	80-110	< 110
75-79	> 73	73-109	< 109
80-84	> 711	711-103	< 103
85-89	> 59	59-91	< 91
90-94	> 52	52-86	< 86

6.5.2 **महिला (संख्या)**

आयु (वर्ष)	औसत से कम	औसत	औसत से ऊपर
60-64	> 75	75-107	< 107
65-69	> 73	73-107	< 107
70-74	> 67	67-101	< 101
75-79	> 68	68-100	< 100
80-84	> 60	60-90	< 90
85-89	> 44	55-85	< 85
90-94	> 44	44-72	< 72

Source: Rikli RE, Jones CJ. Senior fitness test manual. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics; 2013.

6.5 बीएमआई

बीएमआई श्रेणी	**कम वजन**	**साधारण**	**अधिक वजन**	**मोटा**
बीएमआई सीमा– किग्रा/एम 2	<18.5	18.5-22.9	23-24.9	>=30

Source: World Health Organization

483705/2020/Estt-NRCC

FIT INDIA

अधिक जानकारी के लिए, जाइये

http://fitindia.gov.in