५. व्यायाम

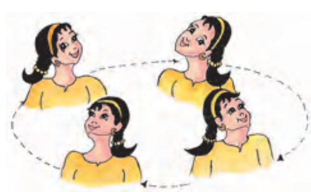
५.१ उत्तेजक व्यायाम

व्यायाम करने से पूर्व शरीर की माँसपेशियों और जोड़ों को जोशीली और वेगवान गतिविधियाँ / हलचलें करने के लिए तैयार करना पड़ता है । इस तैयारी के लिए जो व्यायाम किया जाता है, उसे उत्तेजक अथवा प्रोत्साहित व्यायाम कहते हैं । इसके परिणामस्वरूप शरीर खेलने, हलचल और व्यायाम करने हेतु तैयार हो जाता है। उत्तेजक व्यायाम के कारण खेलते समय लगने वाली चोटों अथवा आघातों से बचा जा सकता है।

उत्तेजक व्यायाम पद्धति : पारंपारिक पद्धति के अंतर्गत उत्तेजक व्यायाम करते समय सिर से पैरों तक के विभिन्न अंगों को ऐंठना, झुकाना, मोड़ना, घुमाना, मरोड़ना जैसी शारीरिक हलचलें की जाती हैं । अंत में एक स्थान पर दौड़ने के विभिन्न प्रकार और हलचलें की जाती हैं । दौड़वाले वेगवान खेलों द्‌वारा भी उत्तेजक व्यायाम किया जाता है। तेजी से सीढ़ियाँ चढ़ने-उतरने, कूदने, वेगवान हलचलें करने से भी उत्तेजक व्यायाम हो जाता है ।

उत्तेजक व्यायाम करते समय हमारे हृदय एवं श्वसन की गति बढ़ जाती है ; यह तुम्हारे ध्यान में आ गया ना ?

पैरों को न हिलाते हुए दाईं और बाईं ओर मुड़ना।



गरदन गोलाकार घुमाना।

कमर पर हाथ रखकर आगे और पीछे झुकना ।

कंधों पर उँगलियाँ रखकर हाथों को गोल घुमाना।

- उत्तेजक व्यायाम किसे कहते हैं; यह बताकर उसके लाभ बताएँ । प्रतिदिन उत्तेजक व्यायाम करने के लिए प्रेरित करें । नये-नये व्यायाम प्रकार सीखकर उनमें कुछ और जोड़ने का सुझाव दें ।

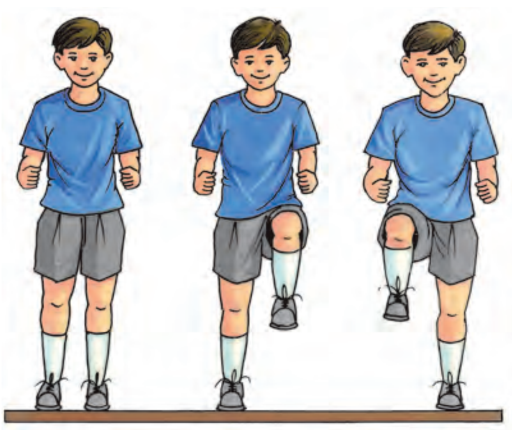
५.२ सूर्य नमस्कार

छोटी जगह में और बिना किसी सामग्री के पूरे शरीर का व्यायाम कराने वाला एक व्यायाम सूर्य नमस्कार है । सूर्य नमस्कार पौ फटने पर, सूर्योदय अथवा सूर्यास्त के समय करना लाभदायी होता है । यह व्यायाम करते समय जगह स्वच्छ और सुरक्षित होनी चाहिए ।

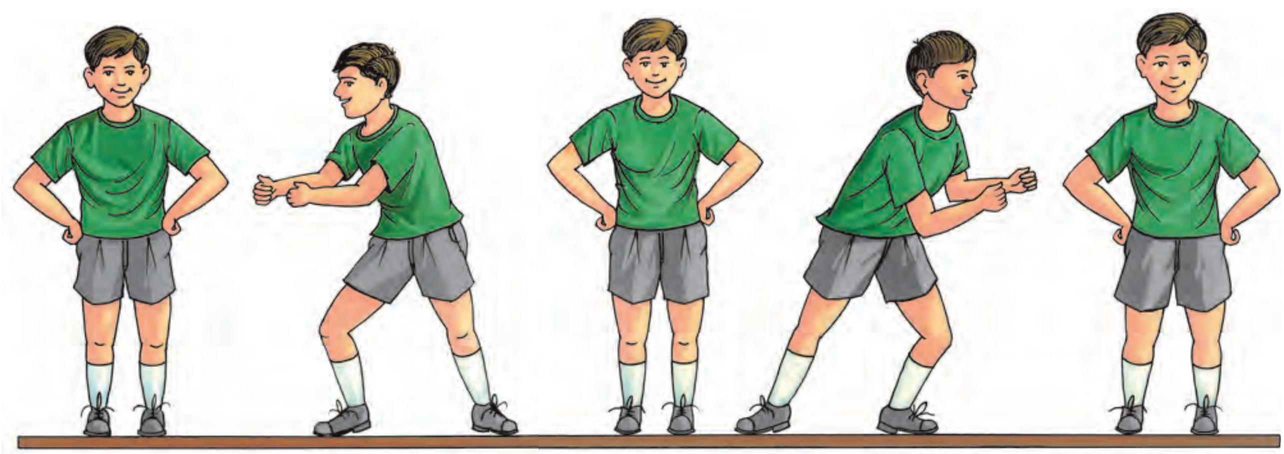
- सूर्य नमस्कार करते समय शरीर की स्थिति उचित रहेगी, इसकी ओर ध्यान दें । प्रतिदिन सूर्य नमस्कार व्यायाम करने की आदत लगे; इसके लिए प्रोत्साहन दें । 'सूर्य नमस्कार दिवस' के अवसर पर सामूहिक सूर्य नमस्कार व्यायाम का आयोजन किया जा सकता है ।

५.३ ऐरोबिक्स

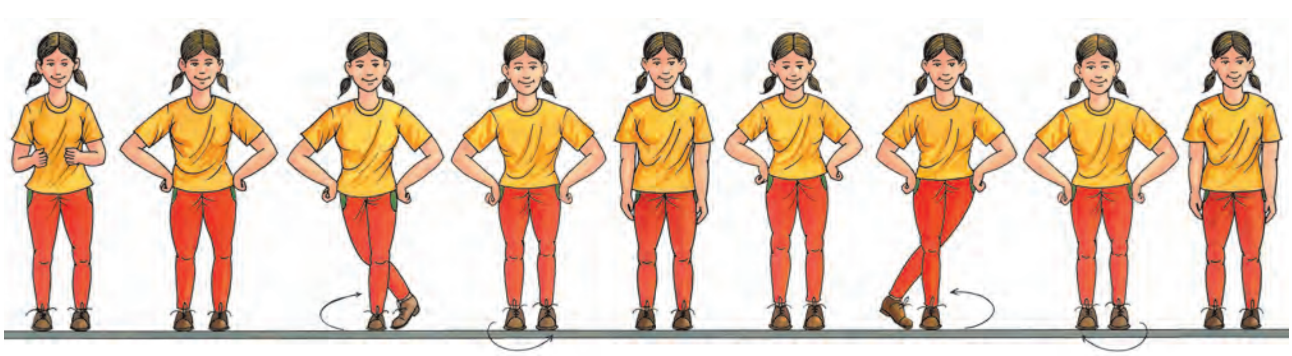
संगीत की लय पर की जाने वाली विभिन्न वेगवान शारीरिक हलचलों को ऐरोबिक्स कहते हैं । ऐरोबिक्स के कुछ सामान्य प्रकार :



मूल स्थिति　१　२



मूल स्थिति　१　२　३　४



मूल स्थिति　१　२　३　४　५　६　७　८

◆ ऐरोबिक्स व्यायाम किसे कहते हैं ; यह बताकर उसके लाभ बताएँ । संभव हो तो ऐरोबिक्स व्यायाम की फिल्म दिखाएँ।

५.४ लय-तालबद्ध कवायद

संगीत के ताल, लय पर की जानेवाली शारीरिक कवायद को तालबद्ध अथवा लयबद्ध कवायद कहते हैं । बिना सामग्री के अथवा विभिन्न सामग्री की सहायता से तालबद्ध कवायद की जा सकती है ।

डंबेल्स, मुगदर, घुँघरू लगी लाठी की सहायता से भी विभिन्न प्रकार की कवायदें की जा सकती हैं । तुम कौन-कौन-सी कवायदें कर सकते हो ?

गेंद, रूमाल, गुब्बारे जैसी वस्तुओं का उपयोग करके भी तुम नयी कवायदें कर सकते हो । मित्रों की सहायता से ऐसे नये प्रकार करो ।

विभिन्न कवायदें

मूल स्थिति १ २ ३ ४

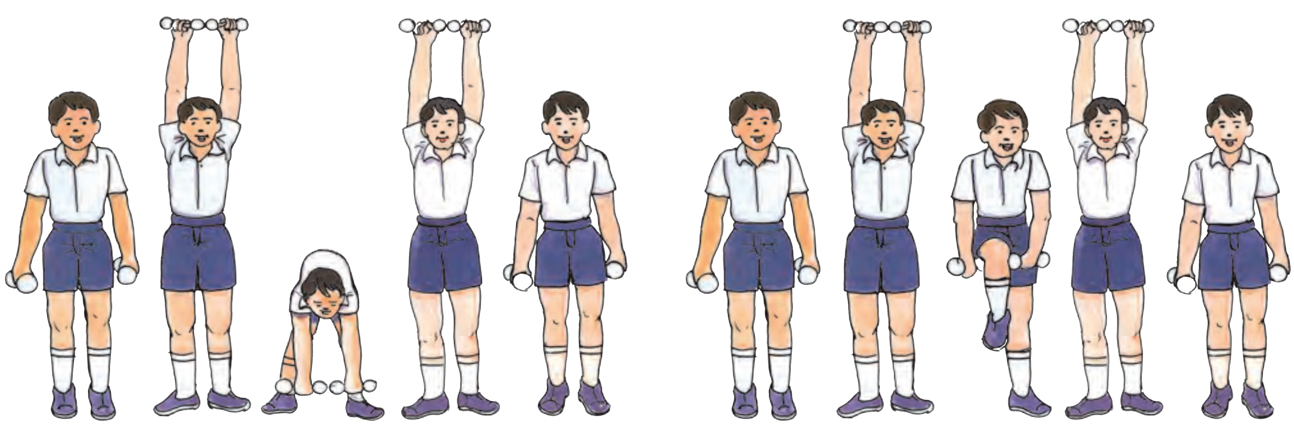
मूल स्थिति १ २ ३ ४

मूल स्थिति १ २ ३ ४

मूल स्थिति १ २ ३ ४

मूल स्थिति १ २ ३ ४

मूल स्थिति १ २ ३ ४

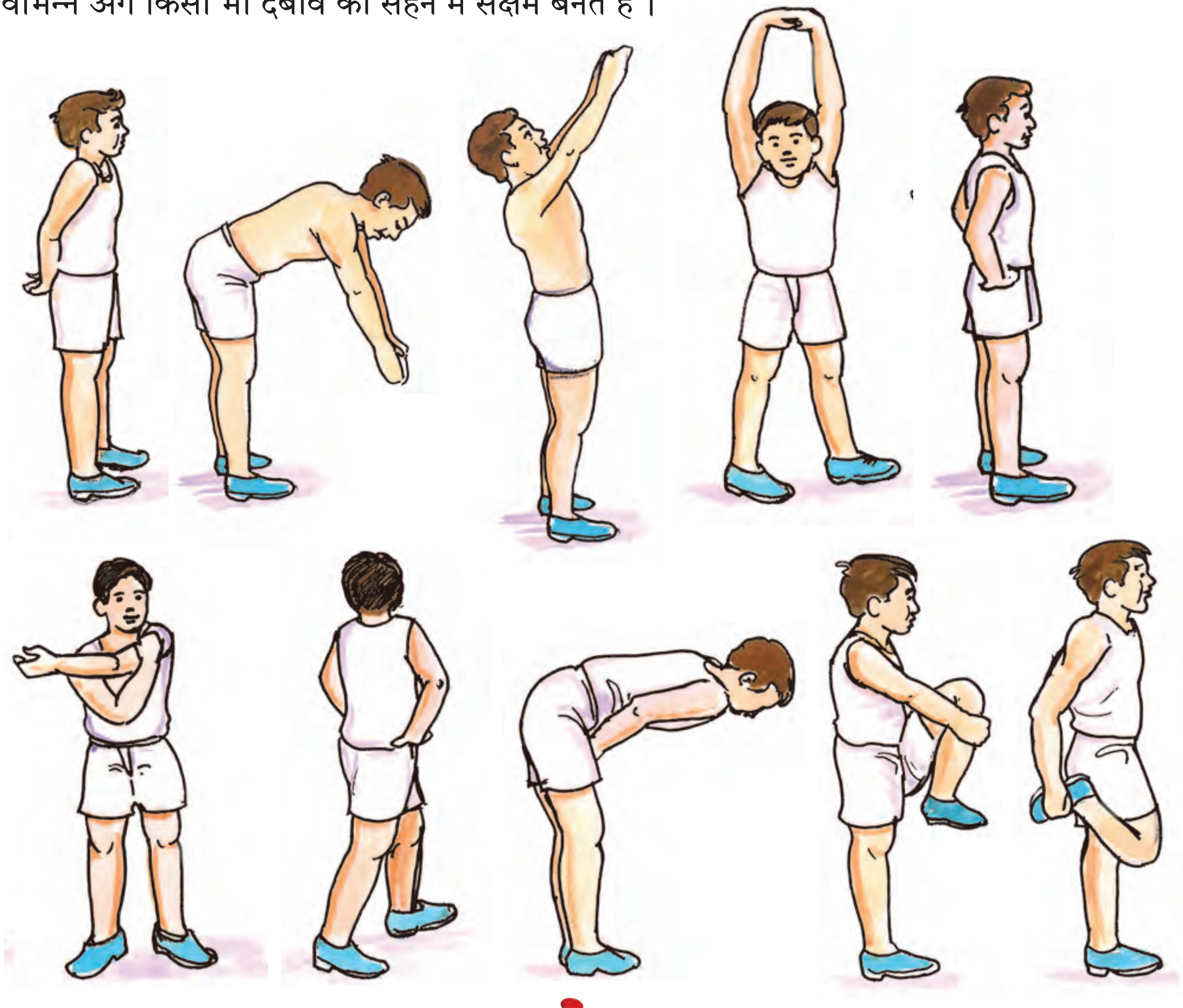


मूल स्थिति १ २ ३ ४ मूल स्थिति १ २ ३ ४

- उपरोक्त चित्रों में तालबद्ध व्यायाम/कवायद के कुछ प्रकार नमूनों के रूप में दिए हैं । ये विभिन्न प्रकार आप अपनी सुविधा के अनुसार करवा लें ।
- अपनी कल्पनाशीलता का उपयोग करके नये प्रकार सिखाएँ । उनकी प्रस्तुति गणतंत्र दिवस के अवसर पर की जा सकेगी ।

५.५ आसनों की पूर्वतैयारी

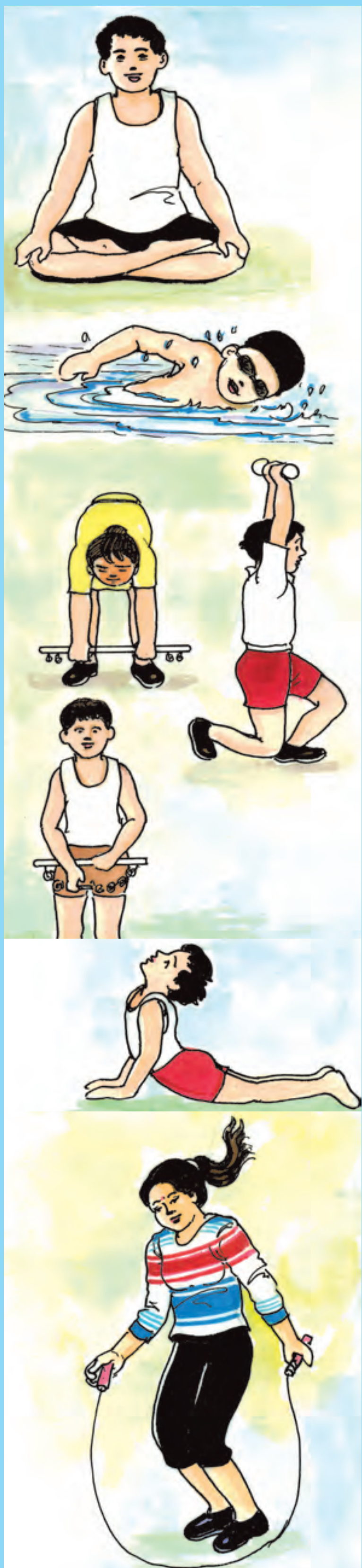
शरीर की स्थिति से तात्पर्य आसन है । हमें ये आसन करने की पूर्वतैयारी करनी है । जैसे- खड़े होकर, बैठकर, पीठ के बल लेटकर जैसी विभिन्न शारीरिक स्थितियाँ की जा सकती हैं । इससे पीठ, कमर, माँसपेशियाँ और जोड़ों के लचीलेपन में वृद्‌धि होती है । निरंतर अभ्यास द्‌वारा संतुलन, शक्ति, दमखम जैसी क्षमताओं में सुधार होता है, यह तुम्हारे ध्यान में आएगा । विभिन्न शारीरिक स्थितियाँ करने से पूर्व शरीर का संचलन करना महत्त्वपूर्ण होता है । शरीर का संचलन करते समय बहुत तेजी से करने से बचना चाहिए । हाथ-पैर चलाना, जोड़ों को घुमाना, झुकना, मुड़ना, कसना आदि हलचलें करने के पश्चात ही विभिन्न शारीरिक स्थितियाँ अर्थात आसन करने चाहिए । ऐसा करने से शरीर के जोड़, माँसपेशियाँ और विभिन्न अंग किसी भी दबाव को सहने में सक्षम बनते हैं ।



मेरी कृति : तुमने किन शारीरिक स्थितियों (आसनों) का अध्ययन किया ? तुम किन शारीरिक स्थितियों को कर नहीं पाए ?

- उपरोक्त चित्रों में शारीरिक स्थितियों के कुछ नमूना प्रकार दिए गए हैं । अपनी सुविधा/ रुचि / क्षमता के अनुसार विभिन्न प्रकार करवा लें ।
- श्वसन के व्यायाम तथा मुद्राओं का अभ्यास करवा लें । शारीरिक क्षमताओं को ध्यान में रखकर विभिन्न शारीरिक स्थितियों का चयन करें ।

५.६ व्यायाम के विभिन्न प्रकार



स्वस्थ शरीर के लिए, व्यायाम करें

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ।

सुबह टहलने, मैदान पर दौड़ने

योगासन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार करने

निरामय जीवन हेतु प्रतिदिन शुरू करें

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ।।१।।

रस्सी कूदने और साइकिल चलाने

तैरने, नाचने और पहाड़ पर चढ़ने

स्वस्थ तन के लिए बने सो करें ।

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ।।२।।

अखाड़े में व्यायाम और ऐरोबिक्स करने

मीनारों की कवायदें प्रतियोगिताएँ करने

मैदान में सामूहिक खेल का आनंद पाने

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ।।३।।

लेजिम, डंबेल्स और लाठी चलाने

खेलों को सीखकर, नये खेल खेलने

गति, समन्वय और लचीलापन, चपलता बढ़ाने

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ।।४।।

स्वस्थ शरीर के लिए

व्यायाम करें, हम व्यायाम करें ।