

बिना जिम जाए फिटनेस पाएँ



बिना जिम जाए फिटनेस पाएँ

शमीम खान



प्रभात प्रकाशन, दिल्ली

ISO 9001:2008 प्रकाशक

बिना जिम जाए फिटनेस पाएँ

आजकल हमारी जीवनशैली ऐसी हो गई है, जिसमें ज्यादातर काम मशीनों से ही करना होता है, इससे हमारी शारीरिक गतिविधियाँ कम हो गई हैं। जिन लोगों का काम सारा दिन बैठने का होता है, उन्हें स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिसमें मोटापा, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज और हृदय संबंधी बीमारियाँ प्रमुख हैं। नियमित रूप से वर्कआउट करने से न सिर्फ आप स्वस्थ रहेंगे बल्कि युवा और आकर्षक भी नजर आएँगे। अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि वर्कआउट करने के स्वास्थ्य लाभ अत्यधिक हैं, इससे सर्दी से लेकर कैंसर तक की आशंका कम हो जाती है।



फिटनेस के पाँच तत्त्व

एक प्रभावकारी फिटनेस प्रोग्राम के पाँच तत्त्व होते हैं, जिन्हें आप घर पर कर सकते हैं—

- वार्मअप
- कार्डियोवॉस्क्युलर (एरोबिक) वर्कआउट
- रेजिस्टेंट (स्ट्रेंथ-बिल्डिंग) वर्कआउट
- फ्लेक्सिबिलिटी मूव्स
- कूल डाउन

वार्मअप ट्रेडमिल पर हो सकता है या इसे आप घर के आँगन में टहलकर भी कर सकते हैं। कार्डियोवॉस्क्युलर वाले भाग के लिए साइकलिंग या रस्सी कूदना, जिससे आपकी हृदय की धड़कनें बढ़ जाएँ। रेजिस्टेंस भाग में सामान्य उठक-बैठक, पुश-अप्स और एब्डोमिनल क्रंचेस या आप छोटे डम्बेल्स या वेट बार का प्रयोग कार्य कर सकते हैं।

रेजिस्टेंस वाले भाग को करने से पहले कार्डियोवॉस्क्युलर की गति को धीमी कर दें, ताकि हृदय की धड़कनें सामान्य स्तर पर आ जाएँ। एक्सरसाइज करने से पहले वार्मअप और खत्म करने के बाद कूल डाउन जरूर करें।

इन बातों का भी रखें ध्यान

- वर्कआउट करते समय बोरियत अनुभव न करें, दिल से करेंगे तो अच्छे परिणाम प्राप्त होंगे।
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाने और सोने की तरह वर्कआउट को भी अपने जीवन का हिस्सा बना लें।
- अपनी जीवनशैली में छोटे-छोटे परिवर्तन कीजिए—अल्कोहल का सेवन बिल्कुल कम कर दें।

- अगर किसी दिन आपके पास समय की कमी हो तो आप वर्कआउट की तीव्रता बढ़ा दें।
- रोज वर्कआउट करना जरूरी नहीं है, अगर आपके घर के पास कोई पहाड़ी क्षेत्र हो तो कभी-कभी उसपर चढ़ाई करें, स्विमिंग पूल चले जाएँ या अपने दोस्तों के साथ कोई आउटडोर खेल खेलें।

घर पर ही लें जिम का आनंद

घर पर आपके पास जिम जैसी सुविधाएँ तो नहीं होंगी, लेकिन आप इंटरनेट से एक्सरसाइज करने के ऐसे यंत्रों का पता लगा सकते हैं, जो आपके बजट में हों और जिन्हें रखने के लिए आपके घर में स्थान भी उपलब्ध हो। नए-नए वर्कआउट्स को देखने के लिए फिटनेस मैगजींस खरीदिए, ताकि आप यह सुनिश्चित कर सकें कि आप ठीक प्रकार से एक्सरसाइज कर रहे हैं। यह आपको विभिन्न प्रकार की एक्सरसाइज के दौरान शरीर का सही पॉस्चर रखने में भी सहायता करेगी। उसमें छपी तस्वीरों के अनुसार सही तकनीकों का उपयोग करें।



आजकल बहुत सारी फिटनेस डी.वी.डी. बाजार में हैं। यह भी आपके वर्कआउट के लिए बहुत उपयोगी हो सकती हैं।

शुरुआत

अगर आपने एक्सरसाइज करना अभी-अभी शुरू किया है, सप्ताह में तीन बार कम-से-कम 30 मिनट तक कार्डियोवॉस्कुलर एक्सरसाइज करें और सप्ताह में तीन बार ही 20-30 मिनट तक रेजिस्टेंट (स्ट्रेंथ-बिल्डिंग) वर्कआउट करें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस प्रकार की एक्सरसाइज कर रहे हैं, इस बात के लिए आश्वस्त रहें कि धीमी शुरुआत करें और धीरे-धीरे अपने वर्कआउट का समय और तीव्रता बढ़ा दें। लेकिन शुरुआत में अपने शरीर पर अधिक दबाव न डालें। अपने शरीर की अवश्य सुनें।



वर्कआउट शुरू करने से पहले लक्ष्य निर्धारित करें। उन मांसपेशियों पर फोकस करें, जिनपर आप सोचते हैं कि आपको काम करना चाहिए। अगर वर्कआउट के लिए एक साथी तलाश लें तो बेहतर रहेगा।

घर पर वर्कआउट करने के कई फायदे हैं, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि आपकी निरंतरता नहीं टूटे, अगर आप बीच-बीच में ब्रेक लेंगे तो वर्कआउट के वांछित परिणाम नहीं मिलेंगे।

वर्कआउट करें, लेकिन सँभलकर

वर्कआउट करने के अनगिनत लाभ हैं, लेकिन बिना सोचे-समझे वर्कआउट करने से आपको फायदे के बजाय नुकसान हो सकता है। इसलिए जरूरी है कि वर्कआउट करने से पहले कुछ जरूरी बातों का ख्याल रखा जाए—

वार्मअप और कूल डाउन जरूर करें

कई बार हम सीधे वर्कआउट शुरू कर देते हैं। वर्कआउट शुरू करने से पहले वार्मअप करना जरूरी है, क्योंकि हमारी त्वचा सख्त होती है। इसलिए पहले हल्की जॉगिंग जरूरी है। इसी तरह वर्कआउट करने के ठीक बाद रुकना नहीं चाहिए। वर्कआउट पूरा होने के बाद शरीर को कूल डाउन (ठंडा) करने के लिए स्ट्रेचिंग करनी चाहिए, जो हम अक्सर भूल जाया करते हैं।

दर्द में वर्कआउट से बचें

बेचैनी, चक्कर आना, हल्का सिरदर्द, ऐंठन या थकान महसूस होने की स्थिति में एक्सरसाइज करने से बचें, क्योंकि ऐसी स्थिति में वर्कआउट करने से आपकी सेहत और खराब हो सकती है।

वर्कआउट के पहले भी जरूरी है खाना

वर्कआउट के बाद पौष्टिक और संतुलित भोजन खाना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है वर्कआउट के पहले शरीर को एनर्जाइज करना। आप वर्कआउट के पहले जो खाते हैं, उसपर ही आपके वर्कआउट का परफार्मेंस निर्भर करता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कब वर्कआउट कर रहे हैं और किस प्रकार का वर्कआउट करने की प्लानिंग कर रहे हैं।

पचने में हो आसान

वर्कआउट के पहले के खाने में वसा और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होनी चाहिए, ताकि वह आसानी से पच सके।

ऊर्जा से भरपूर

ऐसा खाना खाएँ, जिससे वर्कआउट के दौरान आपके मस्तिष्क और मांसपेशियों को लगातार ऊर्जा मिलती रहे।



कितना खाएँ

वर्कआउट के पहले ज्यादा न खाएँ। अगर आप ज्यादा खाएँगे तो थका हुआ महसूस करेंगे, लेकिन ऐसा भी न करें कि वर्कआउट के पहले कुछ भी न खाएँ, क्योंकि खाली पेट वर्कआउट करने से मांसपेशियाँ कमजोर होती हैं।

कब खाएँ

वर्कआउट से पहले खाए जानेवाले खाने को वर्कआउट से करीब 45 मिनट पहले खाएँ, ताकि पेट में भारीपन न लगे।



जल का स्तर है सबसे जरूरी

सबसे पहली और जरूरी बात है कि शरीर में जल का स्तर बनाएँ रखें। हालाँकि आप दिनभर पानी पीते रहते हैं, लेकिन वर्कआउट के पहले थोड़ा ज्यादा पानी पिएँ। अगर आपने सुबह जल्दी वर्कआउट करने का फैसला किया है तो उठते ही सबसे पहला काम करें कि एक या दो गिलास पानी पिएँ।



प्रोटीन है जरूरी

वर्कआउट करने से पहले जो भी खाएँ, उसमें प्रोटीन होना सबसे जरूरी है। प्रोटीन मांसपेशियों को टूटने से बचाता है और इससे शरीर को लगातार ऊर्जा मिलती रहती है।

वर्कआउट के बाद

अत्यधिक वर्कआउट के एक घंटे बाद ही कुछ खाएँ। लेकिन आप वर्कआउट के बाद पानी अवश्य पी लें, क्योंकि वर्कआउट से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट की बहुत कमी हो जाती है। शरीर को पोषण देने के लिए आप नींबू पानी, नारियल पानी या सादा पानी ले सकते हैं। पोस्ट वर्कआउट मील में अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन लें। केला, अंडे, सेब, आमलेट लिये जा सकते हैं। अपने भोजन में नमक भी शामिल करें, क्योंकि पसीने से शरीर में नमक की कमी हो जाती है, जिससे शरीर में सोडियम की कमी हो सकती है। रक्त में शुगर का स्तर कम न हो, इसलिए थोड़ी मात्रा में शुगर भी लें।

एक्सरसाइज करना पसंद नहीं तो इन्हें आजमाएँ

आज की तेज रफ्तार जिंदगी से तालमेल बैठाने के लिए स्वस्थ और ऊर्जा से भरपूर होना बहुत जरूरी है और इसके लिए वर्कआउट से बेहतर क्या हो सकता है। वर्कआउट करने से न सिर्फ शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने में सहायता मिलती है बल्कि मानसिक शांति भी प्राप्त होती है। हम शारीरिक रूप से सक्रिय न रहें तो हमारा शरीर कड़ा व थका हुआ और मस्तिष्क अशांत हो जाएगा। अधिकतर लोग यह समझते हैं कि वर्कआउट का अर्थ जिम में जाकर पसीना बहाना है, जबकि सच्चाई यह है कि हर वह कार्य वर्कआउट के अंतर्गत आता है, जिसमें आपका हार्ट रेट, साँस की गति और रक्त का संचरण बढ़ जाता है और यह कार्य आप 20 मिनट में कर सकते हैं। अगर आपको एक्सरसाइज करने में बोरियत होती है तो आप फिटनेस प्राप्त करने के लिए इन्हें आजमा सकते हैं—

टहलना और जॉगिंग

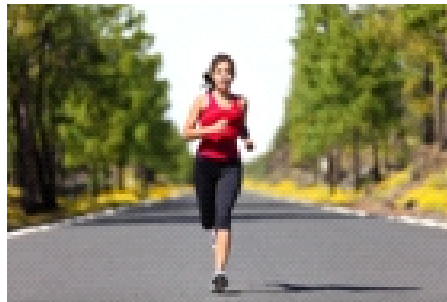
चलना एक्सरसाइज के सबसे बेहतरीन रूपों में से एक है, क्योंकि इसे हम बिना पैसा खर्च किए आसानी से कर सकते हैं। चलना कार्डियोवॉस्कुलर सिस्टम (हृदय, फेफड़े और संचरण) को स्टिम्युलेट करता है। यह शरीर के निचले भाग की मांसपेशियों, जिसमें पैरों और कूल्हों की मांसपेशियाँ सम्मिलित हैं, उसको मजबूत करता है। एक औसत व्यक्ति एक दिन में 10,000 कदम चलकर लगभग 400 कैलोरी जला सकता है।

अगर आप 20 मिनट तक लगातार तेज चल सकते हैं, तब आपको 'वॉक-जॉग' का प्रयास करना चाहिए। एक मिनट चलो और एक मिनट के लिए जॉगिंग करो। जॉगिंग करने से कार्डियोवॉस्कुलर सिस्टम और शरीर के निचले भाग की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।



दौड़ना

दौड़ने के लिए आपको टहलने की तुलना में अधिक फिट होना पड़ेगा। दौड़ने के साथ सबसे अच्छी बात यह है कि आप इसे लगभग कहीं भी कर सकते हैं। दौड़ना एक बेहतरीन एक्सरसाइज है। यह फिट रहने के सबसे प्रभावी उपायों में से एक है। आप दौड़ने में कितनी कैलोरी जला लेते हैं, यह आपकी दौड़ने की गति और आपके भार पर निर्भर करता है। आप जितनी तेज गति से दौड़ेंगे, आपकी मेटाबॉलिक दर उतनी ही अधिक होगी और उतनी ही अधिक कैलोरी जलेगी। वैसे एक मील चलने की तुलना में दौड़ने में लगभग दुगुनी कैलोरी जलती है। अगर आप अपना भार कम करना चाहते हैं तो दौड़ना सबसे प्रभावी उपायों में से एक हो सकता है। यह आपके शरीर से वसा की परतें ही कम नहीं करता, भूख को कम करके अतिरिक्त कैलोरी के इनटेक को भी रोकता है।



ब्रिटेन में हुए एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि जो लोग बीस साल की उम्र में दौड़ना प्रारंभ कर देते हैं, उनके उम्र बढ़ने के साथ मानसिक बीमारियों की चपेट में आने की आशंका 30 प्रतिशत तक कम हो जाती है। याददाश्त भी अच्छी रहती है।

एक मील दौड़ने में एक औसत भार का व्यक्ति 100 कैलोरी जला लेता है। मेटाबॉलिज्म की दर बढ़ जाती है।

अधिक लाभ के लिए एक-दो मिनट तेज दौड़ें, फिर एक-दो मिनट के लिए अपनी गति धीमी कर लें। ऐसा कम-से-कम दस राउंड करें।

साइक्लिंग

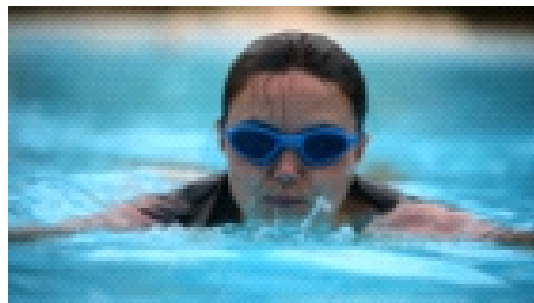
यह एक एरोबिक एक्सरसाइज है और इससे भी कार्डियोवॉस्कुलर तंत्र और शरीर का निचला भाग मजबूत होता है। आप अपने घर के पास बनें किसी मैदान या सुनसान स्थान पर साइकिल चलाने का आनंद ले सकते हैं।

विदेशों में राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री साइकिल चलाने में बिल्कुल नहीं शर्माते हैं, लेकिन भारत में लोग साइकिल चलाने में संकोच करते हैं।

आप किसी अच्छी ब्रांड की साइकिल खरीदें और यह नियम बना लें कि हर रविवार को साइकिल पर जाकर ही सब्जी खरीदें। इससे तीन फायदें होंगे—वर्कआउट भी हो जाएगा, पेट्रोल भी खर्च नहीं होगा और पर्यावरण भी प्रदूषित होने से बच जाएगा।

तैरना

चलने और दौड़ने के बाद स्विमिंग सबसे लोकप्रिय प्रकार की एक्सरसाइजों में से है। तैरने से पूरे शरीर की एक्सरसाइज हो जाती है। यह वजन कम करने और शरीर को टोन अप करने के लिए एक अच्छी एक्सरसाइज मानी जाती है। अपने घर या कार्यालय के पास स्थित किसी स्विमिंग पूल के सदस्य बन जाएँ।



नाचना

नाचने का शौक लगभग हर किसी को होता है। नृत्य एक एरोबिक एक्सरसाइज है, जो आपके संतुलन, कोऑर्डिनेशन, स्टैमिना और शक्ति को बढ़ाता है। नृत्य सभी उम्र, आकार के लोगों के लिए उपयुक्त है। आप कोई डांस इंस्टीट्यूट ज्वाइन कर सकते हैं या बाजार में उपलब्ध डी.वी.डी. की सहायता से घर पर ही अभ्यास कर सकते हैं।

सर्दियों में आलस न करें

सर्दियों में लोगों के लिए अपनी फिटनेस बरकरार रखना बहुत मुश्किल हो जाता है, क्योंकि आउटडोर गतिविधियाँ बहुत कम हो जाती हैं, लेकिन कुछ सावधानियाँ रखकर आप सर्दियों में भी खुद को बाकी मौसमों की तरह फिट रख सकते हैं। सर्दियों में वाँक पर जाने से पहले घर पर ही 5-10 मिनट के लिए एरोबिक एक्सरसाइज जैसे जॉगिंग या जंप आदि करें, जिससे जब आप बाहर निकलेंगे तब पहले से ही आपका शरीर गरम हो जाएगा। गरम कपड़े पहनें। एक मोटे कपड़े की बजाए परतों में कपड़े पहनें, ताकि जब शरीर का तापमान बढ़ जाए, आप उन्हें उतार सकें। हालाँकि कुछ लोग फिटनेस फ्रीक होते हैं, लेकिन सर्दियों में सुबह देर से सूरज उगने और शाम को जल्दी छिप जाने के कारण उन्हें भी अपना रूटीन फॉलो करना मुश्किल लगने लगता है। ऐसे में आप घर में भी वर्कआउट कर सकते हैं। अगर ठंड और अँधेरा आपको सुबह एक्सरसाइज से रोके तो आप दोपहर में लंच के बाद हल्के कदमों से टहल तो सकते ही हैं।

