



05 से 18 वर्ष के लिए फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश



Goals

सक्रिय जीवन शैली के लक्ष्य



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 स्टैकहोल्डर 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।



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 ढांचा विकसित करने की आवश्यकता है। इस संदर्भ में, अपनी विशाल जनसंख्या के लिए "आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल 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।



रमेश पोखरियाल निशंक,
मानव संसाधन विकास मंत्री,
भारत सरकार

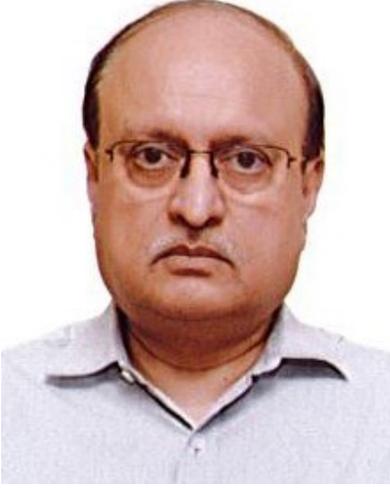
प्राक्कथन

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 तहत 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 बैटरी 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।



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 स्वयं 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।



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 दिशा-निर्देश 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 हूँ की वें अपने विभिन्न स्केटहॉल्डर तक पहुंचने की दिशा में कदम उठाएँ और सुनिश्चित करें कि इन प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों का व्यापक रूप से प्रसार किया जाए और अमल में लाया जाए।

चूंकि ये फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश 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 !



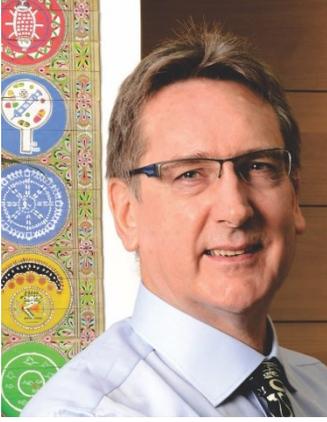
संदीप प्रधान, भारांसें
महानिदेशक,
भारतीय खेल प्राधिकरण

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 ।



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 पूर्णतः 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 निष्क्रियता के स्तर में 10 प्रतिशत की कमी का लक्ष्य निर्धारित करती है।

डॉ० हैक बेकेडम
भारतीय विश्व स्वास्थ्य संगठन
के प्रतिनिधि

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।



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 दिशानिर्देश प्राप्त किए गए निर्धारित लक्ष्यों की ओर डिज़ाइन किए गए हैं जो सभी आयु समूहों के लिए आसान, व्यापक और व्यावहारिक हैं।

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 विश्वोई	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	प्रतिनियुक्ति पर वरिष्ठ विशेषज्ञ (स्पोर्ट्स मेडिसिन) स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर, वीएमएमसी और सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली 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 असेसमेंट प्रोटोकॉल समिति सदस्य
9	श्री आई. वि. बसवरावडुडी	सलाहकार, आयुष मंत्रालय
10	श्री सुजीत पाणिग्रही	मुख्य कार्यकारी अधिकारी, फिटनेस 365 सेवा प्रदाता - खेलो इंडिया फिटनेस एसेसमेंट, भाखेप्रा

अभिस्वीकृति

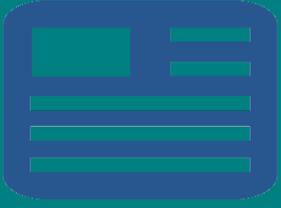
आयु-उपयुक्त 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास के लिए गठित समिति की ओर से, मैं उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों को धन्यवाद देती हूँ जिन्होंने 'प्रोटोकॉल' विकसित करने के लिए परामर्श और विचार-विमर्श में योगदान दिया है। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, मैं अपने कार्यकाल के दौरान श्री आर.एस. जुलानिया, पूर्व सचिव, खेल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

मिशन निदेशक - फिट इंडिया



विषय – सूची

1. अवलोकन	14
1.1 कार्यक्रम का उद्देश्य.....	14
1.2 प्रमुख उद्देश्य	14
2. फिजिकल फिटनेस असेसमेंट	17
3. बच्चों के लिए टेस्ट विवरण	18
3.1 शारीरिक संरचना (बॉडी मास इंडेक्स अथवा बीएमआई).....	18
3.2 समन्वय (प्लेट टेपिंग टेस्ट).....	20
3.3 स्थैतिक संतुलन (फ्लैमिंगो बैलेंस टेस्ट).....	21
3.4 उदरीय/कोर क्षमता (एब्डोमिनल/कोर स्ट्रेथ) (पार्शियल कर्ल अप - 30 सेकेंड).....	22
3.5 मांसपेशीय सहनशक्ति (मस्कुलर एंड्युरेंस) (लड़को के लिए पुश अप्स/लड़कियों के लिए संशोधित पुश अप्स).....	23
3.6 लचीलापन (सिट एवं रीच).....	25
3.7 हृदय रक्तवाहिका सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवास्कुलर एंड्युरेंस) (600 मीटर रन / वॉक).....	27
3.8 गति (50 मीटर डैश)	28
4. फिटनेस प्रोटोकॉल	29
4.1 आयु 5-8 वर्ष (कक्षा 1-3) के लिए गतिविधियाँ - बुनियादी गति कौशल पर ध्यान देना.....	29
गतिविधि 1: ऐडियों पर चलना.....	30
गतिविधि 3: दौड़ना और कूदना.....	31

गतिविधि 5: स्थैतिक संतुलन : स्टोर्क की तरह खड़ा होना.....	33
गतिविधि 7: फेंकना और पकड़ना.....	33
गतिविधि 12: चेजिंग गोम्स (पकड़ा-पकड़ी, छुपन-छुपाई, चेन-चेन, 7 स्टोन)	36
गतिविधि 13: रिले रेस (3 लेग्ड रेस, लेमन रेस, सेक रेस, बॉल कैरी)	37
4.2 आयु 9 से 18 वर्ष के लिए गतिविधियां (कक्षा 4 से 12) खेल कौशल विकास पर ध्यान देना.....	38
4.3 आयु 9-14 के लिए सुझाए गए फिटनेस अभ्यास (कक्षा 4 - 8)	39
4.3.1 सहनशक्ति सम्बन्धी गतिविधियां.....	39
4.3.2 क्षमता सम्बन्धी गतिविधियां.....	40
4.3.3 लचीलेपन सम्बन्धी गतिविधियां	41
4.4 आयु 15 से 18 वर्ष के लिए सुझाई गई फिटनेस गतिविधियां (कक्षा 9-12)	43
4.4.1 सहनशक्ति और गति सम्बन्धी गतिविधियों	43
4.4.2 क्षमता संबंधी गतिविधियाँ.....	44
5. आयु-उपयुक्त योग प्रोटोकॉल	45
5.1 5-8 वर्ष की आयु के लिए योग प्रोटोकॉल (कक्षा 1-3)	45
5.2 9-18 वर्ष की आयु के लिए योग प्रोटोकॉल (कक्षा 4-12).....	46
6. दिशा-निर्देश और सुरक्षा सम्बन्धी बातें.....	47
6.1 पर्यावरण सम्बन्धी विचार	47
6.2 वार्म उप	47
6.3 जलयोजन (हाइड्रेशन)	47
6.4 कूल डाउन.....	47

6.5	अन्य विचार	47
7.	फिटनेस टेस्ट के लिए बेंचमार्क	48
7.1	फिटनेस संकेतकों का विवरण	48
7.2	समन्वय टेस्ट -लड़कों के लिए प्लेट टैपिंग.....	48
7.3	समन्वय टेस्ट - लड़कियों के लिए प्लेट टैपिंग.....	49
7.4	संतुलन टेस्ट - लड़को के लिए फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट	49
7.5	संतुलन टेस्ट - लड़कियों के लिए फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट	50
7.6	पेट /कोर स्ट्रेंथ - लड़कों के लिए पार्शियल कर्ल-अप.....	50
7.8	पेट /कोर स्ट्रेंथ - लड़कियों के लिए पार्शियल कर्ल-अप	51
7.9	मांसपेशीय सहनशक्ति - लड़कों के लिए पुश उप.....	51
7.10	मांसपेशीय सहनशक्ति - लड़कियों के लिए मॉडिफाइड पुश-उप	52
7.11	लचीलेपन का टेस्ट - लड़को के लिए सिट एंड रिच (9-18 वर्ष).....	53
7.12	लचीलेपन का टेस्ट - लड़कियों के लिए सिट एंड रिच (9-18 वर्ष)	54
7.13	हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति - 600 मीटर रन / वॉक - लड़के.....	55
7.14	हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति - 600 मीटर रन / वॉक - लड़कियाँ.....	56
7.15	गति टेस्ट - 50 मीटर डैश -लड़के.....	57
7.16	गति टेस्ट - 50 मीटर डैश - लड़कियां	58
7.17	बॉडी मास इंडेक्स.....	60



1. अवलोकन

बच्चों के लिए फिटनेस कार्यक्रम मोटर कौशल/शारीरिक शिक्षा और खेल कौशल के ज्ञान को विकसित करने पर केन्द्रित है, जिसे प्रगामी और उपयुक्त विकसित तरीके से कार्यान्वित एवं मूल्यांकित किया जाता है।

विशिष्ट शारीरिक गतिविधियों में सफल भागीदारी के लिए अधिग्रहण और उपयुक्त फंडामेंटल की महारत और विशिष्ट कौशल की आवश्यकता होती है (उदाहरणतः रैकेट के साथ ओवरहेड स्ट्राइक, डिस्क के साथ बैकहैंड थ्रो, बॉल के साथ इन-स्टैप किक, फ्रंट-क्रॉल, बैटरैकेट के साथ स्ट्रोक, नृत्य एवं संगीत के साथ विशिष्ट कदम)।

1.1 कार्यक्रम का उद्देश्य

इसका उद्देश्य बच्चों को व्यक्तिगत रूप से और समूहों (दूसरों के साथ) में प्रदर्शन करते हुए व्यायाम और सक्रिय स्वस्थ जीवन का आनंद लेने वाले मूल्यों हेतु सक्षम बनाना है।

1.2 प्रमुख उद्देश्य

1. प्रतिदिन सरल से सशक्त शारीरिक गतिविधि (एमवीपीए) के लिए 60 मिनट सुनिश्चित करना।
2. "सभी के लिए फिटनेस" को प्रोन्नत करना।
3. आयु-उपयुक्त संस्थान, प्रगामी पाठ्यक्रम
 - क. कक्षा नर्सरी से 3 तक के बच्चों का विभिन्न बुनियादी गति कौशल में प्रदर्शन
 - ख. कक्षा 6 से ऊपर के सभी बच्चों की तकनीक और खेल कौशल में दक्षता तथा उनके फिटनेस स्तर में सुधार लाने के उद्देश्य से हस्तक्षेप करना।
 - ग. आयु के अनुसार शारीरिक गतिविधि और व्यायामों में निम्नलिखित फलेवर शामिल है :-
 1. मनोरंजक खेल
 2. आधुनिक खेल और पारंपरिक खेल
 3. नृत्य
 4. योग
 5. फ्री हैंड एक्सरसाइज
4. प्रत्येक बच्चे के लिए फिटनेस असेसमेंट रिपोर्ट कार्ड (कक्षा 1-12)
 - क. कक्षा 1-3 (5-8 वर्ष) और कक्षा 4-12 (9-18 + वर्ष) के लिए खेलो इंडिया बैटरी परीक्षणों के अनुसार प्रत्येक बच्चे के फिटनेस स्तर और स्वास्थ्य संकेतक पर नजर रखने के लिए प्रशिक्षित स्टाफ द्वारा प्रत्येक छात्र के लिए स्कूल द्वारा शारीरिक फिटनेस असेसमेंट आयोजित किया जाएगा।
 - ख. अभिभावकों द्वारा अपने बच्चों का असेसमेंट

5. निगरानी के लिए प्रणाली बनाना : स्कूल के साथ-साथ प्रत्येक कक्षा और बच्चों के समग्र सुधार पर नज़र रखना, हस्तक्षेप रणनीति का पुनःमूल्यांकन करना।
6. नियमित फीडबैक और कार्यक्रम पुनःमूल्यांकन रणनीति के लिए प्रणाली विकसित करना।

1.3 बच्चों के लिए विकासशील लक्ष्य

	फिटनेस और सक्रिय जीवनशैली	खेल अनुसरण	प्रतियोगिताओं में भागीदारी
कक्षा 1-3 (आयु 5-8 वर्ष)	मूवमेंट एजुकेशन फंडामेंटल मोटर स्किल और मूवमेंट कॉसेप्ट का अधिग्रहण - बॉडी, स्पेस और प्रयास जागरूकता। विकसित उपयुक्त मूवमेंट अनुभवों के माध्यम से सीखने और आनंद लेने पर जोर देना।		
कक्षा 4-8 (आयु 9-14 वर्ष)	व्यापक-आधारित विकास समग्र कौशल और अवधारणाओं का अधिग्रहण (शारीरिक गतिविधियों और खेल के साथ) शारीरिक और खेल अनुभवों में शामिल श्रेणी पर ज़ोर देना जो मनोरंजक और समावेशी हो। प्रशिक्षण और सुरक्षित व्यायामों के सिद्धांतों को समझना मुख्य मूल्यों पर जोर देना (सम्मान, जिम्मेदारी, लचीलापन, अखंडता, देखभाल और सद्भाव)		
कक्षा 9-12 (आयु 15-18 वर्ष)	मनोरंजनात्मक भागीदारी# शारीरिक गतिविधि और / या खेल विशिष्ट कौशल और रणनीति का विकास रुचि और दक्षताओं के आधार पर शारीरिक गतिविधियों और / या खेलों में निरंतर भागीदारी प्रशिक्षण और सुरक्षित अभ्यासों के सिद्धांतों का अनुप्रयोग स्वास्थ्य और कौशल संबंधी फिटनेस का रखरखाव	प्रतियोगिताओं में प्रशिक्षण का आवेदन। अप्रत्यक्ष रूप से जीतने पर जोर देना। मानसिक कौशल का विकास खेल-विशिष्ट क्षमता और फिटनेस कंडीशनिंग पर जोर देना। विशेषज्ञता * खेल प्रतिभा रखने वालों के लिए एक या दो खेल-विशिष्ट कौशल और रणनीति का समेकन	उच्च प्रदर्शन** उच्च राशि प्रदर्शन-आधारित प्रशिक्षण और प्रतियोगिता, एक ही खेल पर ध्यान देना।

सभी बच्चों की भागीदारी और संशोधित गेमों, खेलों और विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों के मज़ेदार भाग पर अधिक

बल दिया जाना चाहिए। पूरे कक्षा / स्कूल का मुख्य परिणाम सभी के लिए फिटनेस और अच्छा सामाजिक व्यवहार होना चाहिए।

* केवल उन छात्रों के लिए, विशेषज्ञता, जो खेल प्रतिभा रखते हों और उच्च स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेना चाहते हों। महत्वपूर्ण खेल चोटों, विशेषकर पुरानी और अति प्रयोगी चोटों, के परिणामस्वरूप बताया गया है कि सभी बच्चों के लिए अनिवार्य और कठोर खेल विशेषज्ञता से बचा जाना चाहिए।

** इसे केवल कुछ चयनितों के लिए उनकी संभावना और पिछले रिकॉर्ड के आधार पर किया जाना चाहिए। सभी छात्रों के लिए सामान्यकरण से बचा जाना चाहिए। किसी अन्य उत्कृष्ट खिलाड़ी के लिए लागू अनुसार खेल प्रदर्शन बढ़ाने के सभी सामान्य सिद्धांतों को पर्याप्त संशोधन के साथ लागू किया जा सकता है, जिसमें अवधिकरण की अवधारणा भी शामिल है।

फिटनेस शारीरिक गतिविधि करने की क्षमता को परिभाषित करता है और इसमें क्षमताओं की एक विस्तृत श्रृंखला को शामिल है। प्रत्येक गतिविधि और खेल को विशिष्ट कौशल और फिटनेस स्तर की आवश्यकता होती है। फिटनेस को आमतौर पर विशिष्ट फिटनेस श्रेणियों या घटकों में विभाजित किया जाता है और प्रत्येक का परीक्षण किया जा सकता है और व्यक्तिगत रूप से प्रशिक्षित किया जा सकता है।

स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक फिटनेस घटकों की अवधारणा को विकास लक्ष्यों के रूप में स्कूलों में निगमित किया जा सकता है।

1. स्वास्थ्य से संबंधित शारीरिक फिटनेस घटक:

- क. कार्डियोरेस्पिरेटरी सहनशक्ति
- ख. शारीरिक संरचना,
- ग. मांसपेशी क्षमता
- घ. मांसपेशी सहनशक्ति
- ड. लचीलापन।

2. कौशल सम्बन्धी शारीरिक फिटनेस घटक:

- क. गति
- ख. चपलता
- ग. समन्वय
- घ. संतुलन
- ड. शक्ति
- च. प्रतिक्रिया समय

स्कूली बच्चों के समग्र विकास के लिए इन मापदंडों में स्वतंत्र रूप से मूल्यांकन किया जा सकता है/ सुधार की ट्रैकिंग की जा सकती है।



2. फिजिकल फिटनेस असेसमेंट

निम्नलिखित खेलो इंडिया फिटनेस असेसमेंट बैटरी टेस्टों को शारीरिक फिटनेस असेसमेंट समिति के विशेषज्ञों द्वारा अंतिम रूप दिया गया है।

2.1 आयु वर्ग 5-8 वर्ष | कक्षा 1-3 के लिए बैटरी परीक्षण

प्राथमिक कक्षा 1 से 3 में बच्चों को बाद के चरणों की विशिष्ट शारीरिक गतिविधियों को सीखना छोड़कर बुनियादी गति कौशल (एफएमएस) को प्राप्त करना चाहिए। एफएमएस बहुत सारी शारीरिक गतिविधियों जैसे कि गेमों को खेलना, नृत्य और खेल के लिए बिल्डिंग ब्लॉक्स उपलब्ध कराता है। लोकोमोटर, मनुपुलेटिव एवं शरीर प्रबन्धन क्षमताएं अधिकांश खेलों और शारीरिक गतिविधियों में सफलता की कुंजी है। कक्षा 1 से 3 के बच्चों की क्षमताएं निम्नानुसार हैं जिसे मापने और निगरानी की जाने की आवश्यकता है जोकि विभिन्न परिस्थितियों में शरीर के नियंत्रण के लिए महत्वपूर्ण है।

1. शारीरिक संरचना (बीएमआई)
2. समन्वय (प्लेट टेपिंग)
3. संतुलन (फ्लैमिंगो बैलेंस)

2.2 आयु वर्ग : 9-18 + वर्ष | कक्षा 4- 12 के लिए बैटरी टेस्ट

कक्षा 4-12 तक, बच्चों में समग्र शारीरिक फिटनेस होना महत्वपूर्ण है। शारीरिक स्वास्थ्य और फिटनेस प्रोफाइल में निम्नलिखित घटकों पर विचार-विमर्श किया जाएगा :-

1. शारीरिक संरचना (बीएमआई)
2. मांसपेशी क्षमता और सहनशक्ति
क .पेट/कोर क्षमता (पार्शियल कर्ल-अप)
ख. मांसपेशीय सहनशक्ति(लड़को के लिए पुश-अप्स, लड़कियों के लिए संशोधित पुश-अप्स)
3. लचीलापन (सिट एंड रिच टेस्ट)
4. हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति
5. गति (50 मीटर डैश)

देश भर में स्कूलों द्वारा **खेलो इंडिया असेस्सर ऐप (स्कूल वर्जन)**, - जो गूगल प्ले स्टोर पर उपलब्ध ऐप के **माध्यम से** टेस्ट किए जा रहे हैं। टर्म-1 और टर्म-2 के अंत में बच्चों को फिटनेस असेसमेंट रिपोर्ट कार्ड दिए जाते हैं।

स्कूलों और बच्चों के माता-पिता के पास schoolfitness.kheloindia.gov.in और खेलो इंडिया ऐप क्रमशः तक पहुंचने के लिए व्यक्तिगत रूप से यूजर आईडी और पासवर्ड है जहां वे रिपोर्ट कार्ड और पूरा विवरण देख सकते हैं।



3. बच्चों के लिए टेस्ट विवरण

3.1 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 घटक के अंतर्गत समूहित किया जाता है।

निष्पादित टेस्ट बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) होता है जिसे शरीर के वजन (डब्ल्यू) और ऊंचाई (एच), बीएमआई = $\frac{\text{डब्ल्यू}}{(\text{एच} \times \text{एच})}$ से परिकलित किया जाता है जहां डब्ल्यू = शरीर का वजन कि॰ग्रा॰ में और ऊंचाई मी॰ 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 हैं।

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 हेडपीस के स्तर पर हों।

उस स्थान पर हल्के से निशान लगाएं जहां हेडपीस 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।

वजन का सटीकता से मापन

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

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

स्कोरिंग :

ऊंचाई को से॰मी॰ एवं मि॰मि॰ में रिकॉर्ड करना। निकटतम 0.1 से॰मी॰ की ऊंचाई को सटीकता से रिकॉर्ड करें।



वजन को कि॰ग्रा॰ और ग्रा॰ में रिकॉर्ड किया जाएगा।

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। 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।

निकटतम दशमलव अंश (उदाहरण के लिए 25.1 कि०ग्रा०) के लिए वजन को रिकॉर्ड करें।



आयोजन कैसे करे :

https://youtu.be/mVGfZ0_ki7M

3.2 समन्वय (प्लेट टेपिंग टेस्ट)

यह क्या मापता है: अंग संचलन की गति एवं समन्वय टेस्ट	
निष्पादन कैसे करें : यदि संभव हो, मेज की ऊंचाई को समायोजित करें ताकि सब्जेक्ट डिस्क के सामने सुविधाजनक रूप से खड़ा हो सके। मेज पर दो पीली डिस्क रखी जाती हैं जिनके केंद्रों के बीच की दूरी 60 सेंटीमीटर होती है। आयतकार को दोनो डिस्क के बीच समान दूरी पर रखा जाता है। कम प्रयोग होने वाले हाथ को आयताकार पर रखा जाता है। सब्जेक्ट अपने अधिक प्रयोगी हाथ को डिस्क के बीच में आगे पीछे यथासंभव जल्दी-जल्दी संचलित करता है। यह कार्रवाई 25 चक्करों (50 टेप) के लिए दोहराई जाती है।	अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना : मेज (समायोज्य ऊंचाई) दो पीली डिस्क (20 सेंटीमीटर घेरा) आयतकार (30x20 से०मी०), स्टॉपवॉच स्कोरिंग: 25 चक्करों को पूरा करने में लिए गए समय को रिकॉर्ड किया जाता है।  आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/7iXA_PMqok8
प्रशासनिक सुझाव: प्रतिभागी को संतुलित मुद्रा में पैरो को कंधे की चौड़ाई तक अलग रखते हुए खड़े होने के प्रति उत्साहित करें। यदि अधिकांश दौड़ के दौरान प्रतिभागी सतत् गति बनाए रखता है तो आमतौर पर परिणाम अच्छे होते हैं।	
समन्वय को सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां (प्लेट टेपिंग टेस्ट) : आप पेपर हवाई जहाज को फेंकने, रूमाल पकड़ने, फ्रिसबी, रूलर ड्रॉप के अभ्यास द्वारा सुधार कर सकते हैं।	

3.3 स्थैतिक संतुलन (फ्लैमिंगो बैलेंस टेस्ट)

यह क्या मापता है:

एक टांग पर सफलतापूर्वक संतुलन बनाने का सामर्थ्य । यह एक टांग का संतुलन टेस्ट है, जो टांग, पेल्विक एवं ट्रंक मांसपेशियों के सामर्थ्य के साथ - साथ स्थैतिक संतुलन का भी मूल्यांकन करता है

निष्पादन कैसे करें :

बीम पर खड़े हो जाएं। अनुदेशक का हाथ पकड़ कर संतुलन बनाएं (शुरू करने के लिए यदि आवश्यक हो)

अधिक प्रयोग होने वाली टांग पर संतुलन बनाते हुए, प्रयोग नहीं होने वाली टांग को घुटने पर फ्लेक्स करें तथा इस टांग के पैर को कूल्हों के नजदीक रखें।

प्रतिभागी/सब्जेक्ट अनुदेशक के "लेट्स गो" कहने पर घड़ी आरंभ करें।

जब भी सब्जेक्ट का संतुलन बिगड़ने लगे स्टॉपवॉच को बंद कर दें। (बीम से गिरने या रखे गए पांव के हट जाने पर)

संतुलन बिगड़ने तक पुनः आरम्भ करें। संतुलन के 60 सेकेंड तक फॉल्स की संख्या गिने।

यदि पहले 30 सेकेंड में 15 बार से अधिक फॉल्स आता है तो टेस्ट समाप्त हो जाता है।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

न फिसलने वाली समान सतह, स्टापवॉच, इसे एक बीम पर खड़े रह कर किया जा सकता है ।

स्कोरिंग:

संतुलन के लिए 60 सेकेंड में संतुलन "फॉल्स" अथवा "लॉस" की कुल संख्या को रिकॉर्ड किया जाता है। यदि पहले 30 सेकेंड में 15 बार से अधिक "फॉल्स" आता है तो टेस्ट समाप्त हो जाता है।



आयोजन कैसे करे: <https://youtu.be/LN72M7lj6tg>

प्रशासनिक सुझाव:

प्रतिभागियों को ठीक सामने रखी गई स्थिर वस्तु पर आंखें केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए ।

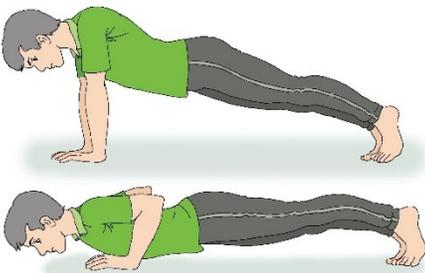
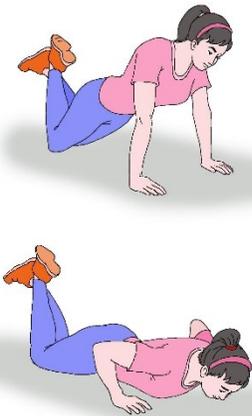
संतुलन सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां (फ्लैमिंगो टेस्ट):

संतुलन में सुधार के लिए, आपको एक पैर पर संतुलन बनाने, पैरों की उंगलियों पर चलने और एड़ी पैर पर चलने, सीधी रेखाओं पर चलने, रस्सा कूदने, फुदकने, वृक्षासन, बीम इत्यादि पर चलने का अभ्यास करना चाहिए।

3.4 उदरीय/कोर क्षमता (एब्डोमिनल/कोर स्ट्रेंथ) (पार्शियल कर्ल अप - 30 सेकेंड)

यह क्या मापता है:	
कर्ल अप टेस्ट एब्डोमिनल मस्क्युलर स्ट्रेंथ एवं एब्डोमिनल्स एंडुरेंस एवं हिप-फ्लैक्सोर्स की सहनशक्ति को मापता है, जोकि बैक सपोर्ट एवं स्थायित्व के लिए महत्वपूर्ण है।	
<p>निष्पादन कैसे करें :</p> <p>सब्जेक्ट एक गद्देदार, सपाट, स्वच्छ सतह पर घुटने मोड़कर लेटता है, आमतौर पर 90 डिग्री पर, इस समय हाथ शरीर के समानांतर, मैदान के नजदीक साइडों की ओर सीधे (हथेली नीचे की ओर) होते हैं।</p> <p>सब्जेक्ट अपने धड़ को बाजुओं की पोजिशन में रखते हुए, वांछित मात्रा तक कर्ल अप करते हुए निर्बाध संचलन करते हुए उठाता है (ग्राउंड में कम से कम 6 इंच ऊपर तक) धड़ को वापस फ्लोर पर लाया जाता है ताकि कंधे के ब्लेड अथवा ऊपरी बैक फर्श पर स्पर्श कर सकें।</p>	<p>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :</p> <p>सपाट स्वच्छ गद्देदार सतह के साथ दो समानांतर स्ट्रिप्स (6 इंच अलग), स्टॉपवॉच</p> <p>स्कोरिंग</p> <p>30 सेकंड की निश्चित समय अवधि में कर्ल- अप्स की अधिकतम संख्या को रिकॉर्ड करें।</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/Apz7MH3dO-M</p>
<p>प्रशासनिक सुझाव:</p> <p>प्रतिभागियों को सामान्य श्वास दर बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी गतिविधि के दौरान समान गति बनाए रखते हैं तो आमतौर पर परिणाम अच्छे होते हैं।</p>	
<p>पेट की क्षमता (पार्शियल कर्ल अप्स) एवं मांसपेशीय सहनशक्ति (पुश अप्स/ लड़कियों के लिए संशोधित पुश अप्स) सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधिया</p> <ol style="list-style-type: none"> आपको क्षमता बढ़ाने के लिए सीढ़ियाँ चढ़ना , हिल वॉक, साइक्लिंग, नृत्य, पुश अप्स, सिट अप्स, स्क्वैट्स, प्लैंक्स, क्रंचिस, नौकासन, शलभासन, अकर्ण धनुरासन इत्यादि का अभ्यास करने की आवश्यकता है। आपको ताड़ासन, वृक्षासन, उत्कटासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, योग मुद्रासन, क्वार्टर स्क्वैट, सिट्टी चढ़ना, क्रंचिस और बैक एक्सटेंशन व्यायाम का अभ्यास करने की आवश्यकता है। 	

3.5 मांसपेशीय सहनशक्ति (मस्कुलर एंडुरेंस) (लड़को के लिए पुश अप्स/लड़कियों के लिए संशोधित पुश अप्स)

यह क्या मापता है: शरीर के ऊपरी भाग की क्षमता, सहनशीलता और धड़ का स्थायित्व।	
<p>निष्पादन कैसे करें : एक मानक पुश अप हाथों एवं पंजों को फर्श से स्पर्श करने के साथ शुरू होता है, शरीर एवं टांगे सीधी रेखा में, पांव थोड़े से अलग, भुजाएं कंधे की चौड़ाई में खुली, विस्तारित एवं शरीर के समकोण होती हैं।</p> <p>कमर एवं घुटनों को सीधे रखते हुए, सब्जेक्ट किसी अन्य 'ऑब्जेक्ट' को स्पर्श करने के लिए अपने शरीर को पूर्व निर्धारित बिंदु तक, अथवा जब तक कि उसकी कोहनियां 90 डिग्री कोण पर न हों, नीचे ले जाता है, उसके बाद भुजाओं को विस्तारित करते हुए प्रारंभिक पोजिशन में वापस आ जाता है।</p> <p>इस कार्रवाई को दोहराया जाता है तथा यह टेस्ट तब तक जारी रहता है जब तक वह थक ना जाए अथवा एक लय में न हों अथवा ज्यादा देर तक नहीं कर सकता हों अथवा पुश-अप्स की लक्षित संख्या तक नहीं पहुंच पाता हो।</p> <p>लड़कियों के लिए : पुश-अप्स तकनीक घुटनों को जमीन पर रखते हुए की जाती है।</p>	<p>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना : सपाट स्वच्छ गद्देदार सतह/ जिम मैट</p> <p>स्कोरिंग : हाथ से पहुंचते हुए सही ढंग से पूरे किए गए पुश अप्स की संख्या रिकॉर्ड करें।</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>आयोजन कैसे करें: https://youtu.be/wDPMtXeGuUo</p>
<p>प्रशासनिक सुझाव: प्रतिभागियों को अपनी कमर सीधी रखने के लिए उत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी गतिविधि के दौरान समान गति बनाए रखते हैं तो आमतौर पर परिणाम अच्छे होते हैं।</p>	

पेट की क्षमता सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां :

1. आपको क्षमता बढ़ाने के लिए सीढ़ियां चढ़ना, हिल वॉक, साइक्लिंग, नृत्य, पुश अप्स, सिट अप्स, स्क्वैट्स, प्लैंक्स, क्रंचिस, नौकासन, शलभासन, अकर्ण धनुरासन इत्यादि का अभ्यास करने की आवश्यकता है।
2. आपको ताड़ासन, वृक्षासन, उत्कटासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, योग मुद्रासन, क्वार्टर स्काट, सीढ़ियां चढ़ना, क्रंचिस और बैक एक्सटेंशन व्यायाम का अभ्यास करने की आवश्यकता है।
इसके अतिरिक्त, आप इन टेस्ट प्रोटोकॉल्स का उपयोग करके मांसपेशीय क्षमता का मापन भी कर सकते हैं :
1. वर्टिकल जम्प टेस्ट (नीचे के अंगों की शक्ति और क्षमता को बढ़ाना)
2. हाथों की पकड़ की मज़बूती (ग्रीप स्ट्रेंथ)
3. शरीर के प्रमुख मांसपेशी समूहों जैसे ऊपरी अंग, निचले अंग, कोर और पेट, कमर इत्यादि का प्रमुख मांसपेशी समूहों को लक्षित करते हुए प्रेस अप टेस्ट; पुश-अप टेस्ट इत्यादि में से किसी एक का चयन कर सकते हैं।

3.6 लचीलापन (सिट एवं रीच)

यह क्या मापता है:

यह सामान्य रूप से लचीलापन, विशेष रूप से कमर के निचले भाग एवं हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों के लचीलापन को मापता है। यह महत्वपूर्ण टेस्ट है क्योंकि इस क्षेत्र की कठोरता लंबर लोडॉसिस, फारवर्ड पेल्विक टिल्ट एवं लोवर बैक पेन में आशयित होती है।

निष्पादन कैसे करें :

इस टेस्ट में फ्लोर पर टांगो को खींचकर सीधे रखते हुए आगे की ओर बैठना होता है। जूते निकाल देने चाहिए। पैरों के तलवे सिट एंड रिच बॉक्स पर सपाट रखे जाते हैं। दोनों घुटने लॉक होने चाहिए तथा फ्लोर पर सपाट रूप से प्रेस हों—टेस्टर इन्हें पकड़ते हुए नीचे करने में मदद कर सकता है।

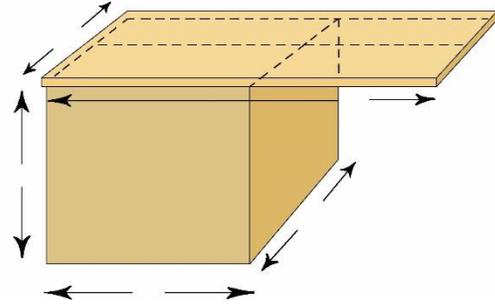
हथेलियों को नीचे की ओर करते हुए, और हाथों को एक दूसरे के ऊपर रखते हुए, सब्जेक्ट मापन रेखा तक यथासम्भव आगे की ओर पहुंचता है।

यह सुनिश्चित करें कि हाथ एक लेवल पर रहे, न कि एक दूसरे की तुलना में आगे पीछे। कुछ अभ्यास के बाद सब्जेक्ट उस स्तर पर पहुंच जाता है तथा उस पोजीशन को एक-दो सेकेंड के लिए बनाए रखता है, जब तक कि दूरी रिकॉर्ड नहीं कर ली जाती। यह सुनिश्चित करें कि वहां कोई झटकेदार हलचल न हो।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि वर्टिकल तल जिसके सामने सब्जेक्ट के पैर रखे जाएंगे वह बिल्कुल सिट एवं रिच बॉक्स के 23 से०मी० पर चिन्हित हो।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

स्पॉट, स्वच्छ, गद्देदार सतह/जिम मेट्स, निम्नलिखित आयामों वाले सिट एवं रिच बॉक्स :12”X12” (साइड) 12”X10” (आगे और पीछे) 12”X21” (टॉप), टॉप पैनल को से०मी०/मि०मि० अंशाकन के साथ टॉप पैनल उत्कीर्ण करें।



स्कोरिंग :

हाथ द्वारा (प्रारम्भ पोजीशन तथा फाइनल पोजीशन के बीच का अंतर) तय की गई दूरी को सेंटीमीटर एवं मि०मि० में स्कोर के रूप में रिकॉर्ड किया जाता है।



आयोजन कैसे करें: <https://youtu.be/nv7HEw-a-Yw>

प्रशासनिक सुझाव:

इस टेस्ट के लिए उचित वार्म-अप एवं कमर के निचले भाग एवं पिछली जांघों का स्थैतिक खिंचाव अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक पार्टनर घुटनों को मुड़ने से रोकने के लिए अपने हाथों को हल्के से उसके घुटनों पर रख सकता है, हाथों को एक दूसरे के उपर रखना है (मछली मुद्रा में)। टेस्ट के दौरान टेस्ट उपस्करों को प्रतिभागियों से दूर जाने से रोकने के लिए, इसे किसी दीवार या इसी प्रकार की अचल वस्तु के सामने रखा जाना चाहिए।

टेस्ट परीक्षण को दोहराया जाता है यदि :

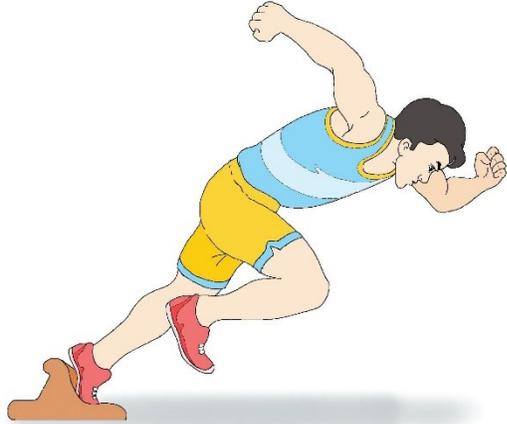
1. हाथ असमान रूप से पहुंचते हों
2. टेस्ट के दौरान घुटने मुड़ते हों।

लचीलापन सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां : लचीलापन विकसित करने के लिए नियमित आधार पर आपको पैर की अंगुली को छूकर, सीढ़ियां चढ़कर, चक्रासन, हलासना, पश्चिमोतानासन, हस्तोत्तानासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, ताड़ासन, तार्ई-ची और पाइलेट्स द्वारा स्ट्रेचिंग करने की आवश्यकता है ।

3.7 हृदय रक्तवाहिका सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवास्कुलर एंडुरेंस) (600 मीटर रन / वॉक)

यह क्या मापता है: कार्डियोवेस्कुलर फिटनेस / कार्डियोवेस्कुलर एंडुरेंस	
<p>निष्पादन कैसे करें : प्रतिभागियों को यथासंभव तेज गति से 600 मीटर दौड़ने के लिए निर्देश दिए जाते हैं।</p> <p>प्रतिभागियों को "रैडी, स्टार्ट" के संकेत (स्टार्टिंग प्वाइंट) पर प्रारंभ करना होता है, जैसे ही वे समाप्त लाइन पार करते हैं तब प्रतिभागियों द्वारा ली गई समय अवधि की घोषणा की जानी चाहिए।</p> <p>वाकिंग करने की अनुमति है परंतु इसका उद्देश्य न्यूनतम संभव समय में दूरी तय करना होता है।</p>	<p>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना : स्टॉपवॉच, सिटी, मार्कर कोन, चूना पाउडर, मापन टेप ,200 अथवा 400 मी० इसके साथ सपाट खेल के मैदान पर 1.22 मी० (न्यूनतम 1 मी०) चौड़ी स्टार्ट एवं फिनिश लाइन अंकित करना।</p> <p>स्कोरिंग : मिनट , सैकेंड, मि०मि० पूरा करने में लिया गया समय (रन एंड वॉक)</p>  <p>आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/fD6qFP6srgQ</p>
<p>प्रशासनिक सुझाव: प्रतिभागियों को दौड़ते समय गति पर बल देने के प्रति उत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी अधिकांश दौड़ के दौरान समान गति बनाए रखने के प्रति तथा मजबूत क्लोजिंग के लिए प्रयास करते हैं तो परिणाम आमतौर पर बेहतर होते हैं।</p>	
<p>हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवेस्कुलर एंडुरेंस) सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां (600 मीटर रन / वॉक): आप एंडुरेंस को सुधारने के लिए प्राणायाम (कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रामरी), रोड साइक्लिंग, तैराकी, एरोबिक, दौड़ना और नृत्य कर सकते हैं।</p>	

3.8 गति (50 मीटर डैश)

यह क्या मापता है: त्वरण एवं गति निर्धारण	
<p>निष्पादन कैसे करें :</p> <p>अच्छी तरह से वार्म अप किया जाना चाहिए, इसमें स्टार्ट करने एवं गति बढ़ाने के कुछ अभ्यास भी शामिल हैं ।</p> <p>एक पैर को दूसरे पैर के सामने रखते हुए स्थैतिक पोजिशन से प्रारंभ करें। अगला पैर प्रारंभिक रेखा पर अथवा उससे पीछे होना चाहिए। यह प्रारंभिक पोजिशन स्थैतिक होनी चाहिए (डेड स्टार्ट)</p> <p>टेस्टर द्वारा अधिकतम गति के लिए युक्तियां दी जानी चाहिए (जैसे झुककर, भुजाओं एवं टांगों पर जोर देकर, तथा उन्हें समाप्त लाईन तक लगातार दौड़ते रहने के लिए उत्साहित किया जाना चाहिए।</p>	<p>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :</p> <p>मापन टेप अथवा चिन्हित ट्रैक, स्टॉपवॉच, कोन मार्कर और कम से कम 60 मी० की सपाट एवं निर्बाध सतह ।</p> <p>स्कोरिंग:</p> <p>पूरा करने में लिया गया समय</p>  <p>आयोजन कैसे करे: https://youtu.be/V7SHY_n7n2A</p>
<p>प्रशासनिक सुझाव:</p> <p>प्रतिभागियों को दौड़ते समय गति पर बल देते हुए अभ्यास करने के लिए उत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी अधिकांश दौड़ के दौरान समान गति बनाए रखने के प्रति तथा मजबूत "क्लोजिंग" के लिए प्रयास करते हैं तो आमतौर पर परिणाम बेहतर होते हैं।</p>	
<p>गति को सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां (50 -मीटर स्टैंडिंग डैश):</p> <p>आप गति सुधारने के लिए क्विक स्प्रींट, फ्रॉग हॉप और वन लेग हॉप का अभ्यास कर सकते हैं। आप स्ट्राइड लेंथ बढ़ाने के लिए लेग स्ट्रेचिंग भी कर सकते हैं जिससे गति में सुधार होता है ।</p> <p>इसके अतिरिक्त, दिशा बदलने के साथ-साथ गति में सुधार करने के लिए आप 10 मी० शटल रन, जिगज़ैग रन, अगिलिटी हर्डल, टू जंप्स फॉरवर्ड, वन जंप बैक, स्क्वैट आउट / हॉप इन, एजिलिटी लैडर के साथ लेटरल जम्प, क्रिस क्रॉस रोप जम्पिंग से अभ्यास कर सकते हैं।</p>	



4. फिटनेस प्रोटोकॉल

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

05 से 18 वर्ष की आयु वर्ग के लिए आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश

1. सप्ताह में प्रतिदिन औसतन 60 मिनट की सरल से सशक्त तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधियां होनी चाहिए। इन शारीरिक गतिविधियों में अधिकांश शारीरिक गतिविधियां एरोबिक होनी चाहिए।
2. सशक्त तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधियों के साथ-साथ सप्ताह में कम से कम 03 दिन, मांसपेशियों और हड्डियों को मज़बूत करने वाली गतिविधियां भी शामिल की जानी चाहिए।

4.1 आयु 5-8 वर्ष (कक्षा 1-3) के लिए गतिविधियाँ - बुनियादी गति कौशल पर ध्यान देना

बुनियादी गति कौशल के प्रमुख विकास पर ध्यान केन्द्रित करना है, जो जीवन के लिए आवश्यक हैं:

1. लोकोमोटर कौशल

- क. चलना
- ख. दौड़ना
- ग. छलांग लगाना / कूदना
- घ. होपिंग / स्किपिंग / गेल्लोपिंग
- ङ. स्लाइडिंग / क्रॉलिंग / रोलिंग / रोटेटिंग

2. क्रिया कौशल

- क. फेंकना
- ख. पकड़ना
- ग. बाउंसिंग / ड्रिब्लिंग
- घ. ट्रैपिंग
- ङ. हाथ / पैर से किक मारना
- च. वॉलेइंग
- छ. स्ट्राइकिंग इत्यादि ।

3. शरीर प्रबंधन / नॉन -लोकोमोटर कौशल

- क. कर्लिंग
- ख. स्ट्रेचिंग

- ग. ट्विस्टिंग / टर्निंग / स्पिनिंग
- घ. धक्का देना / खींचना
- ङ. रॉकिंग
- च. स्विंगिंग / पिवोटिंग
- छ. संतुलन / प्रति संतुलन
- ज. प्रति-तनाव आदि

संचलन अवधारणा की चार व्यापक श्रेणियां सिखाई जाती हैं:

शारीरिक जागरूकता	स्थान जागरूकता	प्रयास जागरूकता	सम्बन्ध जागरूकता
(शरीर क्या कर रहा है)	(शरीर और प्रतिभागी कहा जा रहा है)	(शरीर कैसे चल रहा है)	(चलने के अनुसार शरीर किससे अथवा किस तरह सम्बन्धित है)

कक्षा 1-3 में सिखाए गए ये कौशल किसी भी खेल, शारीरिक, मनोरंजन, नृत्य सम्बन्धी गतिविधियों को सीखने के लिए बुनियाद होते हैं। सभी गतिविधियाँ मज़ेदार और समावेशी हैं। एथलेटिक्स, शिक्षा जिम्नास्टिक्स, मनोरंजन और अल्प एवं अपनाए गए खेलों, पारंपरिक खेलों के प्रारूप, स्वास्थ्य और पोषण, नृत्य इत्यादि गतिविधि रेंज में आते हैं। गतिविधियां जिनकी एफएमएस के सुधार के लिए सिफारिश की जाती है:

गतिविधि 1: ऐड़ियों पर चलना

बहुत सारी दैनिक गतिविधियों के लिए अच्छा संतुलन होना महत्वपूर्ण है, जैसे सीढ़ियाँ उतरना और चढ़ना।

निष्पादन कैसे करें:

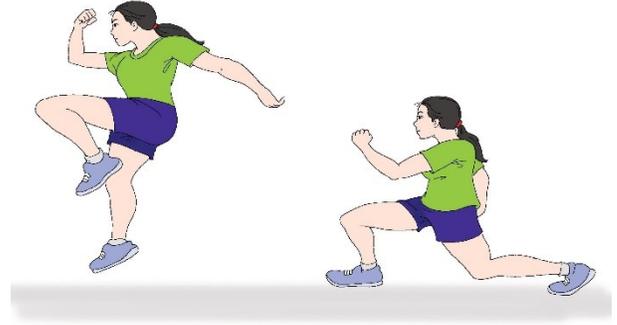
- 1- एक पैर की एड़ी को दूसरे पैर के पंजे के सामने रखें। आपकी एड़ी और पैर की उंगलियां लगभग या पूरी तरह स्पर्श होनी चाहिए।
- 2- अपने आगे का स्थान चुनें और उस पर ध्यान केंद्रित करें ताकि आप चलते समय स्थिर रह सकें।
- 3- कदम बढ़ाएं। अपनी एड़ी को अपने दूसरे पैर की उंगलियों के सामने रखें।
- 4- 20 बार दोहराएँ



गतिविधि 2: क्राउच फॉरवर्ड एंड बैकवर्ड

निष्पादन कैसे करें:

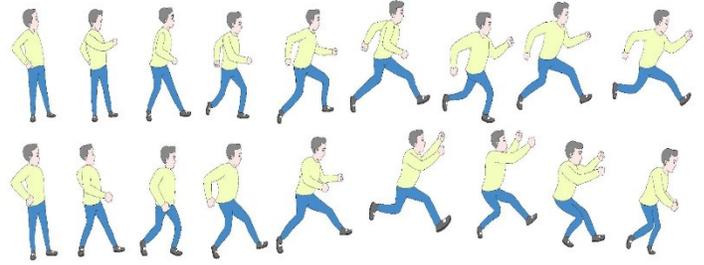
- क्राउचिंग पोजीशन में झुकें।
- जहाँ तक संभव हो क्राउच पोजीशन को बनाए रखते हुए आसानी से आगे आएं।
- लगातार 30 सेकंड के लिए शूट करें और 3 सेट पूरे करें
- अब इसे बैकवर्ड पोजीशन में दोहराएं, अर्थात् इसी क्राउचिंग पोजीशन में पीछे जाने का प्रयास करें।



गतिविधि 3: दौड़ना और कूदना

निष्पादन कैसे करें:

- एक बार आगे एक बार पीछे दौड़ें
- एक तरफ दौड़े
- दोनों पैरों से कूदें
- एक पैर से दूसरे पैर पर कूदें



विभिन्नताएं :

- एक स्थान पर धीरे और जल्दी से दौड़ें
- एक स्थान से दूसरे स्थान पर कूदना अथवा जाना

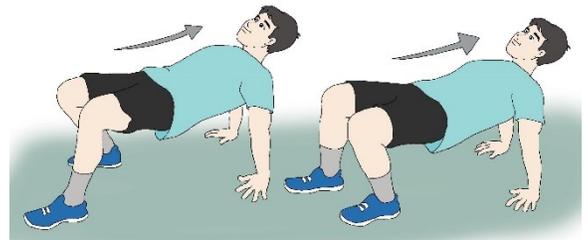
उपकरण :

- चूना पाउडर
- कोन और मार्कर

गतिविधि 4: पशु चाल (एनिमल वॉक)

क्रेब वॉक

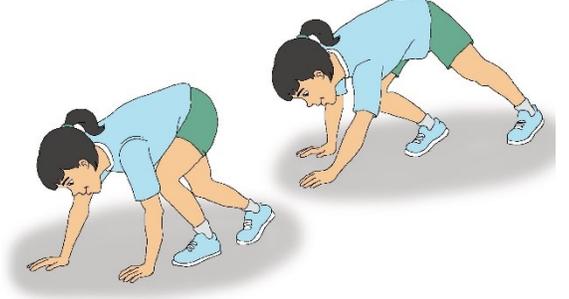
- अपने पैरों को कूल्हों के समान खोलते हुए और अपने हाथों को पीठ के पीछे ले जाते हुए, उंगलियों को कूल्हों की तरफ रखते हुए फर्श पर बैठना शुरू करें।
- फर्श से कूल्हों को ऊपर उठाएं और अपने पेट को टाइट करें।
- अपने बाएं हाथ को दाहिने पैर के साथ और फिर अपने दाहिने हाथ का बाएं पैर के साथ समन्वय करते हुए आगे



चलना शुरू करें। जगह के अनुसार चार या इससे अधिक कदम चले, फिर वापस जाएं।
घ. वांछित समय के लिए आगे पीछे जाना जारी रखें।

बियर वॉक

1. अपने हाथों को अपने सामने से लगभग 3 फीट जमीन पर रखें।
2. अपने कूल्हों को हवा में ऊंचा उठाएं।
3. अपने एक हाथ से आगे आएँ इसके बाद विपरित दिशा में पैरों के साथ आगे आएँ।
4. चरणबद्ध तरीके से लगातार आगे आएँ।
5. जब आप कमरे के आखिर में पहुँच जाएँ तब आप पीछे की ओर अथवा घुमकर तथा किसी अन्य दिशा में भी जा सकते हैं।



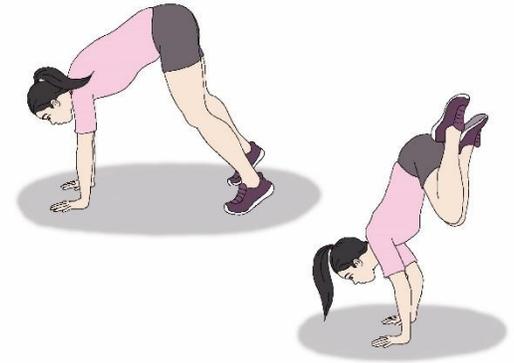
स्नेक क्रॉल

1. अपने पेट पर सपाट लेट जाएँ।
2. रेंगते समय अपने घुटनों को बाहर की तरफ घुमाएँ ताकि आपके कूल्हे जितना हो सके जमीन को निकट से छू सकें।
3. जमीन में अपने पैरों को अंदर की ओर धक्का दें।



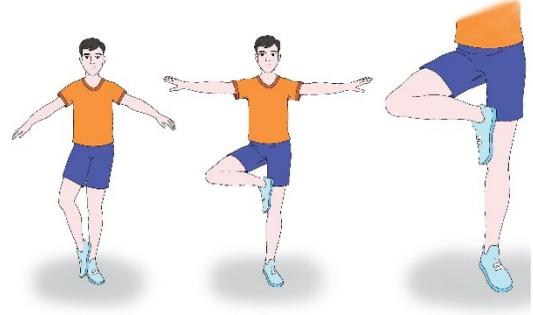
डोंकी किक

1. अपने हाथों को कंधों के नीचे, और घुटनों को कूल्हों के नीचे रखते हुए चारों हाथ पैरों पर आ जाएँ।
2. सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी हो (सोचें कि आप अपनी पीठ के निचले हिस्से पर एक कॉफी का कप संतुलित कर रहे हैं) और अपनी ठोड़ी को थोड़ा सा मोड़े ताकि आपकी गर्दन का पिछला भाग छत की तरफ हो।
3. अपनी रीढ़ की हड्डी को घुमाएँ बिना अपने पेट के नीचे वाले भाग में लाएं। अपने दाहिने घुटने को 90 डिग्री मोड़ें कर रखते हुए धीरे-धीरे अपनी टांग को सीधा करते हुए पीछे तथा ऊपर छत की ओर उठाएं।
4. आपकी अधिकतम ऊंचाई, कमर से आर्च बनाने अथवा आपके कूल्हे घुमाने से ठीक पहले शुरू होती है।
5. वापस अपनी प्रारंभिक अवस्था में आएँ। एक तरफ के सभी चरणों को दोहराएं, इसके बाद पैरों को बदलें।



गतिविधि 5: स्थैतिक संतुलन : स्टोर्क की तरह खड़ा होना

1. संतुलन बनाने के लिए एक मज़बूत कुर्सी के पीछे एक पैर पर खड़े हो जाएं।
2. 10 सेकंड तक के लिए उसी अवस्था में खड़े रहें।
3. इसे 10-15 बार दोहराएं।
4. दूसरे पैर के साथ 10-15 बार दोहराएं।
5. प्रत्येक पैर के साथ 10-15 बार या इससे अधिक दोहराएं।



शुरुआत में आप सहारे के लिए कुर्सी अथवा दीवार पकड़ सकते हैं।

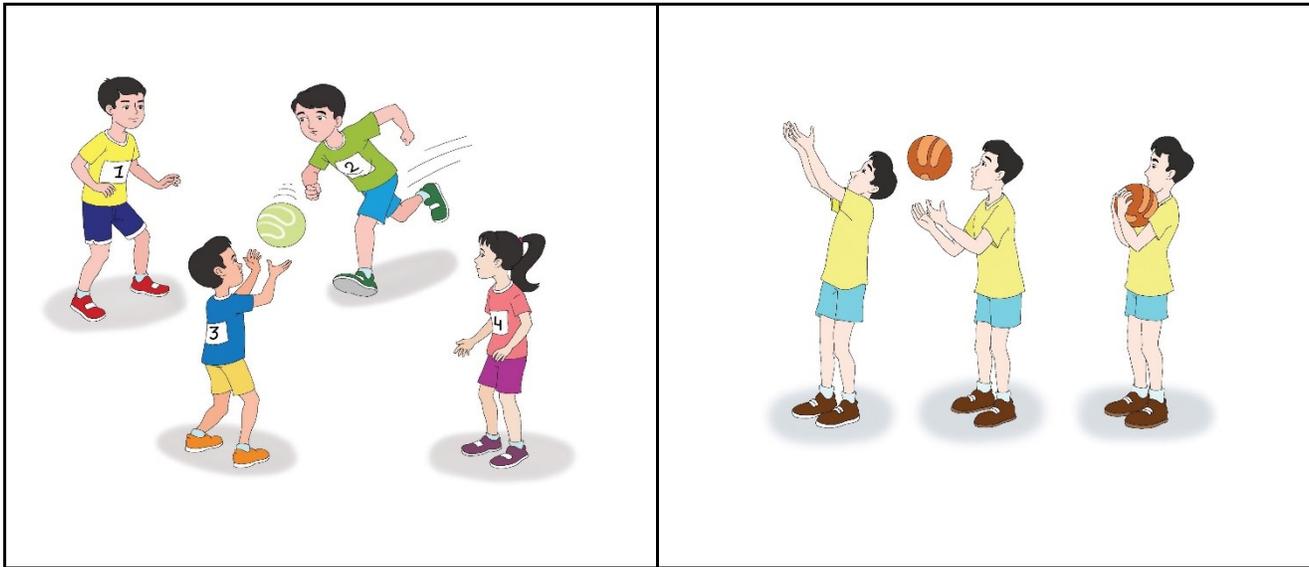
प्रगति के अनुसार आप सहारा लिए बिना संतुलन गतिविधि करने का प्रयास करें।

गतिविधि 6: रस्सा कूदना (स्किपिंग)

1. कूदने वाली रस्सी को सामने से अपने दोनों हाथों में पकड़े और अपनी कोहनियों को अपने शरीर के निकट लाएं।
2. पंजों को पकड़ने का अभ्यास करें।
3. रस्सी को अपने पीछे रखें और अपने सिर के ऊपर से कूदते हुए जाने दें।
4. अपने पंजों के नीचे कूदने वाली रस्सी रखें तथा अपनी एडियों को ऊपर उठाएं और इसे अपने पैरों के नीचे से बाहर जाने दें।



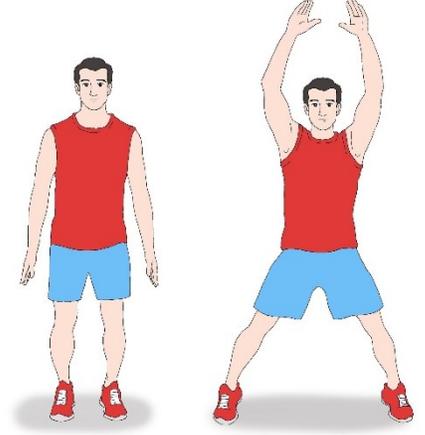
गतिविधि 7: फेंकना और पकड़ना



उपरोक्त गतिविधियों में एक फेंकने वाला होता है जो बॉल को दूसरे व्यक्ति की तरफ फेंकता जोकि पकड़ने वाला होता है। यह गतिविधि दो अथवा दो से ज्यादा लोगों के बीच हो सकती है।

गतिविधि 8: जिगजैग रनिंग

1. 05 कोन्स को एक जिगजैग पैटर्न में 03-05 फीट पर अलग-अलग रखें।
2. प्रत्येक कोन्स के चारों ओर जल्दी से दौड़ें और स्टेप-1 में अगले कोन्स के लिए जिगजैग करें।
3. हमेशा कोन्स के बाहरी साइड जाएं और सभी के चारों ओर दौड़ें।
4. नीचे की ओर ड्रिल करें और वापस आएँ इसके बाद अपने दूसरे सेट के लिए दोहराएं। दो सेट के बाद आप 30 सैकेंड का ब्रेक लेंगे, फिर, कुल 3 सेटों के लिए दोहराएं।



गतिविधि 9: जम्पिंग जैक

1. अपने पैरों को एक साथ मिलाकर, अपनी बाजुओं को साइडों में रखकर सीधा खड़े हो जाएं।
2. अपने घुटनों को हल्का सा मोड़े और हवा में कूदें।
3. कूदने के अनुसार अपने पैरों को लगभग कंधे की चौड़ाई के समान फैलाएं।
4. अपनी बाजुओं को खिचते हुए अपने सिर के ऊपर लाएं।
5. वापस अपनी प्रारंभिक पोजिशन में कूदें। इसे दोहराएं।

गतिविधि 10: शटल रन

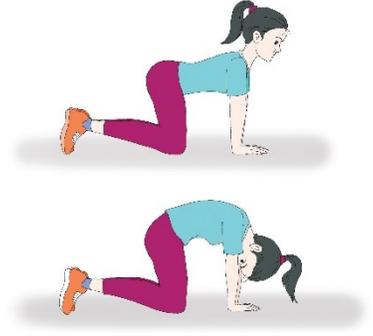
1. कोन्स को वांछनीय दूरी पर अलग से रखें (आम तौर पर 10 अथवा 20 मी०)
2. चरण 2: दो छोटे ब्लॉक्स रखें अथवा कोन पर बॉल रखें।
3. चरण 3: ब्लॉक्स से दूर कोन्स से शुरू करें।
4. चरण 4: स्पिंटर पोजिशन में आएँ, जितनी तेजी से हो सके दूसरे कोन की तरफ स्पिंट करें।
5. चरण 5: अपने हाथ से किसी एक ब्लॉक्स को पकड़ें और तत्काल से मुड़ जाएँ तथा प्रारंभिक कोन के लिए वापस स्पिंट करें।
6. चरण 6: प्रारंभिक कोन पर ब्लॉक रखें और फिर दूसरे ब्लॉक को पकड़ने के लिए वापस स्पिंट करें।
7. चरण 7: दूसरे ब्लॉक को पकड़ें और मुड़ें तथा प्रारंभिक कोन के माध्यम से स्पिंट करें।

8. चरण 8: जैसे ही आप अंतिम समय के लिए पहले कोन के पास जाते हैं समय रूक जाता है।

गतिविधि 11: खिचाव (स्ट्रेचिंग)

कैट एवं काव पोज

1. तटस्थ पोजिशन में रीढ़ की हड्डी और गर्दन के साथ चारों हाथ-पाव से शुरू करें। पीठ सपाट होनी चाहिए जैसे टेबल-टॉप।
2. आखें सीधे मैदान की ओर देखती हुई होनी चाहिए। सांस लें, पेट को नीचे की ओर गिरा दें तथा गर्दन और सिर को धीरे से ऊपर उठाएं। यह पोज -गाय का आधा हिस्सा है - तस्वीर में गाय की हड्डीदार कूल्हों के साथ झुकी हुई पीठ है।
3. इसके बाद, सांस छोड़ते समय, पेट और रीढ़ की हड्डी को ऊपर उठाएं ताकि पीठ बिल्ली की तरफ धनुषाकार की हो। आखें नाभी के बटन की ओर देखते हुए हों।
4. वैकल्पिक रूप से 5-10 कैट - काव स्ट्रेच करें फिर वापस वास्तविक हाथ और घुटनों वाली अवस्था में आएं।



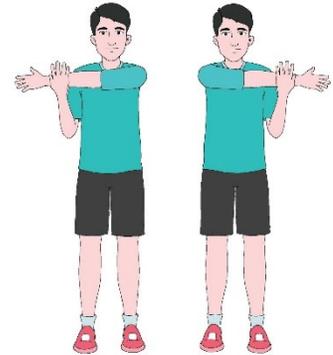
ओवरहेड आर्म स्ट्रेच

1. दोनों पैरों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. कमर को सीधा रखते हुए, कोहनियों को लॉक किए बिना हाथों को सीधा रखते हुए ऊपर और सिर के ऊपर लाएं।
3. हाथों को स्पर्श करते हुए अथवा अलग से रख सकते हैं आप यहां बहुत ही धीरे से पीठ को भी मोड़ सकते हैं। यदि आप पीछे की ओर मुड़ने का चयन करते हैं तो आप अपनी ठोड़ी और गर्दन को ऊपर उठा कर रखें।



शोल्डर स्ट्रेच

1. अपने दाहिने हाथ को सीधा करते हुए सामने से आगे लाएं।
2. बायं हाथ को मोड़े और दाहिने हाथ के पिछले हिस्से पर, कोहनी के बिल्कुल ऊपर, बायीं कलाई रखें।
3. आपकी बायीं हथेली की साइड को आमने-सामने की ओर होगी।
4. बायं हाथ का उपयोग करते हुए दाहिने हाथ को धीरे से दबाएं जबतक कि आपको अच्छा खिचाव महसूस ना हो। इसे 10 से 30 सैकेंड के लिए रखें।
5. हाथ बदलें और दोहराएं।



बटरफ्लाई स्ट्रेच

1. बैठने की पोजिशन में, अपने पैरों के तलवों को एक साथ मिलाकर रखें और हाथों से उन्हें पकड़ें।
2. टांगें अब तितली "पंख" की फॉर्म बना रही हैं। कोहनियों को टांगों के बीच में अथवा घुटनों पर रख सकते हैं।
3. खिचाव बढ़ाने के लिए धीरे से घुटनों को नीचे की ओर दबाएं।
4. रीढ़ की हड्डी में खिचाव लाने के लिए ऊपरी पीठ से आगे की ओर झुकें तथा माथे से पैर की ओर पहुंचें।



गतिविधि 12: चेजिंग गेम्स (पकड़ा-पकड़ी, छुपन-छुपाई, चैन-चैन, 7 स्टोन)

टैग गेम (पकड़ा-पकड़ी):

1. एक व्यक्ति को किसी दूसरे व्यक्ति को स्पर्श करना होता है।
2. यह निर्णय लें कि "यह" कौन है। यह व्यक्ति अन्य खिलाड़ियों का पीछा करेगा, यह उन्हें तब तक टैग करने के लिए प्रयास करेगा जबतक कि वह किसी को टैग नहीं कर लेता।



छुपन-छुपाई :

1. एक व्यक्ति को कुछ संख्या तक गिनती करनी पड़ती है।
2. इसके बाद अन्य खिलाड़ी छुप जाएंगे और वह बस उन्हें ढूंढने की प्रतिक्षा करेगा।
3. सामान्य धारणा है कि एक व्यक्ति जो "यह" है अपनी आंखे बंद करके अथवा बिना कुछ देखे एक निश्चित संख्या तक गिनती करता है और फिर वह अन्यो को ढूंढने का प्रयास करता है।

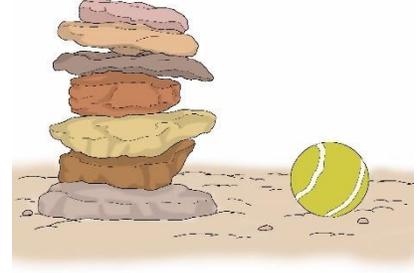


चैन-चैन :

1. यह अधिकांश खेलों के विपरीत है जिसका छोटे समूहों में आनंद लिया जा सकता है। सखली 05 से ज्यादा समूह में सबसे ज्यादा मज़ेदार है।
2. इसमें जब "डेनर" किसी को पकड़ता है, तो वो दोनों हाथ पकड़कर अन्यो को पकड़ने के लिए प्रयास करते हैं।
3. किसी एक व्यक्ति का हाथ पकड़ते हुए दौड़ना एक चुनौती ही नहीं है बल्कि जब इसमें 3 या इससे अधिक लोग मानवीय चैन बनाते हैं तो यह वास्तव में मज़ेदार हो जाता है।

7 स्टोन्स :

1. बच्चों को दो टीमों में बांटा जाता है।
2. किसी एक टीम का सदस्य बॉल की सहायता से पत्थरों को गिराने का प्रयास करता है।
3. पत्थरों के नीचे गिरने के बाद टीम को पत्थर दोबारा से लगाने चाहिए।
4. विरोधी टीम खिलाड़ियों पर बॉल फेकते हुए उन्हें रोकने की कोशिश करती है।
5. यदि बॉल किसी खिलाड़ी को स्पर्श करती है तो वह खिलाड़ी आउट हो जाता है।
6. जब तक विरोधी टीम से बॉल द्वारा हिट नहीं हो जाता तब तक प्रबन्धन करते हुए टीम पत्थरों को फिर से लगाने की कोशिश करती है।



गतिविधि 13: रिले रेस (3 लेग्ड रेस, लेमन रेस, सेक रेस, बॉल कैरी)

3 लेग्ड रेस

1. अपने पार्टनर के साथ खड़े हो जाएं और अपने मुंह को स्पर्श करने वाले पैरों की दिशा में रखें।
2. रस्सी अथवा कपड़े को छूने वाली एडियों के चारों ओर सुरक्षित रूप से बांधें।
3. अपने साथी की कमर के चारों ओर अपना हाथ रखें और अपने पार्टनर को भी ऐसा करने के लिए कहें।
4. अपने बिना बंधे पैर को स्टार्ट लाइन के पीछे रखें।
5. फिनिश लाइन की दिशा में अपने साथी के साथ सिंक्रोनाईजेशन में दौड़ें।
6. अपनी टांगों को सिंक में रखते हुए दौड़ें।



नींबू एवं चम्मच (लेमन एंड स्पून)

1. स्टार्ट और फिनिश लाइन चिन्हित करें।
2. बच्चों को स्टार्ट लाइन पर खड़ा करें।
3. प्रत्येक बच्चे को मुंह में पकड़ने के लिए एक चम्मच दें।
4. नींबू को चम्मच पर संतुलित करने की आवश्यकता है।
5. नींबू/मार्बल को बिना गिराए फिनिश लाइन पर सबसे पहले पहुंचने वाला विजेता बनेगा।



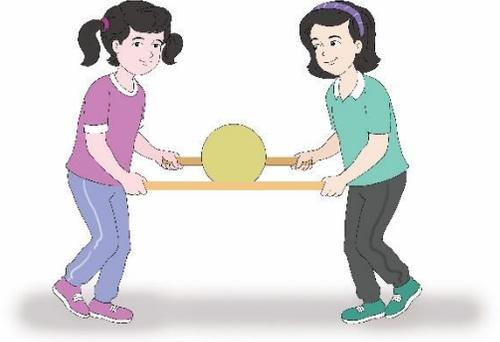
बोरी दौड़ (सेक रेस)

1. प्रत्येक खिलाड़ी दोनों पैर बोरी में रखता है और कोन अथवा कुछ चिन्हित जगह के चारों ओर अथवा पीछे लाइन में अगले खिलाड़ी को टैग करते हुए उछलता है।
2. फिर, अगला व्यक्ति लाइन में बोरी में घूस जाता है और एक बार फिर कोन कोर्स के चारों ओर इसे दोहराया जाता है।
3. फिनिश लाइन में पहुंचने वाली पहली टीम विजेता होती है।



बॉल ले जाना (बॉल केरी)

1. आमने सामने खड़े हो जाएं, दो स्टिक पकड़ें और स्टिक्स पर बॉल रखें।
2. दो बच्चे सहयोग करते हैं और बॉल को टर्निंग प्वाइंट पर ले जाते हैं और वापस आ जाते हैं।
3. जब आप प्रारंभिक प्वाइंट के लिए वापस आते हैं तो आप अगले दो बच्चों को बॉल देते हैं और मूड़ जाते हैं।
4. यदि आप बॉल को गिरा देते हैं तो इसे उठाएं और उन बच्चों से फिर से शुरू करवाएं जिन्होंने इसे गिरा दिया था।



4.2 आयु 9 से 18 वर्ष के लिए गतिविधियां (कक्षा 4 से 12) खेल कौशल विकास पर ध्यान देना

खेल सम्बन्धी अवधारणाओं को उच्च प्राथमिक संशोधित खेलों के माध्यम से बच्चों के लिए प्रस्तुत किया जाता है और माध्यमिक स्तरों पर प्रबलित किया जाता है। दोनों बुनियादी और विशिष्ट कौशल तथा गति अवधारणाओं की इन खेलों को खेलने में आवश्यकता होती है। इस पाठ्यक्रम में खेलों को निम्नलिखित श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है :

1. नेट बैरियर
2. स्ट्राइकिंग फिल्लिंग
3. टेरिटोरियल इंविजन

प्रत्येक गेम की श्रेणी में ऐसी खेल सम्बन्धी अवधारणाएं हैं जोकि समान श्रेणियों के सभी खेलों में अंतरित हो सकती हैं। खेल विशिष्ट कौशल को भी शारीरिक गतिविधियों को सीखने वाले क्षेत्र हेतु चयनित खेलों के लिए चिन्हित भी किया जाता है।

अच्छा संतुलन और स्थैतिक के अलावा, फिटनेस पहलुओं को इस चरण के दौरान विकसित किए जाने की आवश्यकता है:

1. मांसपशी क्षमता और मांसपशी सहनशक्ति
2. गति
3. लचीलापन
4. हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति

4.3 आयु 9-14 के लिए सुझाए गए फिटनेस अभ्यास (कक्षा 4 - 8)

4.3.1 सहनशक्ति सम्बन्धी गतिविधियां

1. स्पॉट दौड़ (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. इस स्टैपिंग 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 चढ़ें।
- 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 पंजे 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 इसपर ध्यान केन्द्रित करें।
- ग. कदम आगे बढ़ाएं।

- घ. अपनी एड़ी को अपने दूसरे पैर के पंजे के ठीक सामने रखें।
- ड. 20 कदम दोहराएं।

4. 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 छोड़ें।

5. जम्पिंग जैक (सहनशक्ति)

- क. कूदें और अपनी टांगों को फैलाते 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।

6. 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, विपरीत हाथ को सामने की ओर स्विंग करें।
- ग. जब आप अपनी टांगों को बदलें तो हाथों को भी बदलें।

4.3.2 क्षमता सम्बन्धी गतिविधियां

1. टांग को सीधा उठाना (स्ट्रैट लैग रेजिज) (क्षमता)

- क. सीधे खड़े हो जाएं। संतुलन के लिए दीवार अथवा कुर्सी का उपयोग करें।
- ख. आगे की ओर :
 1. जितना हो सके उतना अपने पैर को धीरे-धीरे सामने की ओर उठाएं।
 2. अपनी टांग को सीधा रखें।
 3. इसके बाद वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
 4. अपनी टांग को आराम न दें।
 5. अपने पैर को स्विंग न करें।
- ग. साइड :

1. अपने पैर के पंजे को आगे करते हुए धीरे-धीरे अपने पैर को साइड से बाहर की तरफ उठाएं।
2. अपने पैर को सीधा रखें।
3. इसके बाद वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
4. अपनी टांग को आराम न दें।
5. अपने पैर को स्विंग न करें।

घ. एक तरफ की साइड पर सभी लैग लिफ्टों को पूरा करने के बाद, दूसरी तरफ बदलें।

2. दीवार पर पुश-अप (क्षमता)

- क. दीवार की ओर मुंह करके खड़े हो जाएं।
- ख. अपने हाथों को सपाट कंधे के स्तर पर दीवार पर रखें।
- ग. अपनी बाजुओं को सीधा रखें।
- घ. आपके पैर शरीर के पीछे होने चाहिए ताकि आप दीवार की तरफ झुके रहें।
- ङ. अपने पैर के बॉल्स पर खड़े हो जाएं।
- च. अपनी छाती दीवार की ओर लाने के लिए अपनी बाजुओं को मोड़ें।
- 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. लम्बी कूद (क्षमता)

गोल ट्रैक के एक ही बिन्दु से शुरू होता है और हमेशा पैर बोर्ड को हिट करते हुए पूरी गति से दौड़ रहे होते हैं।

4. गोल कीपिंग (क्षमता)

अपने गोल और टीम की रक्षा के लिए गोलकीपर रक्षा की अंतिम उम्मीद होता है।

4.3.3 लचीलेपन सम्बन्धी गतिविधियां

1. पिंडलियों का खिचाव (काल्फ स्ट्रेच)

- क. दीवार के सामने मुंह करके खड़े हो जाएं। अपने हाथों को कंधे की ऊंचाई के समान दीवार पर रखें।
- ख. एक पैर को दूसरे पैर के समाने रखें।
- ग. अपनी कोहनी को मोड़कर दीवार की ओर झुके। आप अपनी पिंडलियों में खिचाव महसूस करेंगे।
- घ. अपने घुटने को सीधा रखें और अपने कूल्हें आगे करें। सुनिश्चित करें कि आपकी एड़ी जमीन पर रहे। अपने पैरों को बदले और खिचाव प्रक्रिया को दोहराएं।

2. शीशु मुद्रा (चाइल्ड पोज़)

- क. घुटने जमीन पर रखें।
- ख. अपने कूल्हों पर झुकें। अपने हाथों को अपने सिर के बगल से ले जाते हुए जमीन पर सामने की ओर रखें।
- ग. अपनी एड़ियों को नीचे की ओर करते हुए अपने कूल्हों पर बैठें। आपको अपने कंधों और पीठ के निचले हिस्से में खिचाव महसूस होना चाहिए।

3. घुटने छाती की ओर (नी टू चेस्ट)

- क. अपने पैरों को सीधा रखते हुए अपनी पीठ के बल लेट जाएं।
- ख. दाहिने घुटने को अपनी छाती की ओर लाएं।
- ग. अपने हाथों को अपने घुटने के नीचे लपेटें और अपने पैर को अपने शरीर के करीब खींचें लें जब तक कि अपकी दाहिने जांघ के पीछे खिचाव महसूस न हो।
- घ. अपने बाएं पैर पर खिचाव को दोहराएं।

4. नीचे झुकना (लचीलापन)

- क. अपने पैरों को कूल्हे की चौड़ाई के समान खोलकर सीधे खड़े हो जाएं, अपनी भुजाओं को साइडों में करके घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें।
- ख. अपने सिर, गर्दन और कंधों को आराम देते हुए कूल्हों के सहारे, सिर को आगे फर्श की ओर ले जाते हुए, सांस छोड़ें।

4.3.4 संतुलन सम्बन्धी गतिविधियां

1. सिंगल लेग स्टैंस

- क. अपने हाथों को साइड में रखते हुए एक पैर पर खड़े हो जाएं।
- ख. 30 सैकेंड के लिए इसी अवस्था में खड़े रहने की कोशिश करें।

2. टांग घुमाना (लेग स्विंग्स)

- क. एक टांग पर खड़े हो जाएं और दूसरी टांग को आगे पीछे घुमाएं।
- ख. यदि आवश्यकता हो तो आप सहायता के लिए हल्के से कुछ पकड़ सकते हैं।
- ग. प्रत्येक साइड पर 10 बार घुमाएं।

3. अलग-अलग आकार की लाइनों 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।

4.4 आयु 15 से 18 वर्ष के लिए सुझाई गई फिटनेस गतिविधियां (कक्षा 9-12)

4.4.1 सहनशक्ति और गति सम्बन्धी गतिविधियों

1. 800 मी० दौड़ (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।

2. तेज़ चलना (सहनशक्ति)

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

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

3. हवा में तेज़ घूसे (क्विक एयर पंच) (सहनशक्ति)

क. अपने पिछले पैर को आगे की ओर धकेलें और पैर को सेट करें, पंच फेंकते समय अपने कंधों को बारी-बारी से घुमाएं, पहले अपनी हथेली को पंच मारें।

4. 4*100/200/400 मीटर रिले दौड़ (सहनशक्ति और गति)

क. पहला धावक दाहिने हाथ में बैटन पकड़ता है, दूसरा धावक बैटन प्राप्त करेगा और बायं हाथ में इसके साथ दौड़ेगा, तीसरा इसे प्राप्त करेगा और दायं हाथ में बैटन ले जाएगा तथा अंतिम धावक इसे बायं हाथ में संभालेगा।

5. तैराकी (हृदय 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 छोड़ें।

6. वार्किंग लंग्स (मांसपेशी सहनशक्ति)

क. एक लंबे और साफ़ रास्ते के सामने सीधे खड़े हो जाएं।

ख. आपके पैर कूल्हे की चौड़ाई के समान होने चाहिए, आपकी छाती ऊपर की ओर हो, तथा कोर एवं ग्लट्स लगे हों।

ग. अपने बायं पैर के साथ एक बड़ा कदम आगे बढ़ाए, अपने दोनों घुटनों को तब तक नीचे की ओर लाए जब तक वह 90 डिग्री तक मुड़ नहीं जाते और आपकी सामने की जांघ फ्लोर के समांतर नहीं हो जाती।

4.4.2 क्षमता संबंधी गतिविधियाँ

1. कर्ल उप (कोर क्षमता)

- क. अपनी पीठ के बल फर्श पर लेट जाएं। अपने कूल्हों और घुटनों को मोड़े ताकि आपके पैर फर्श पर सपाट हो जाएं। अपने हाथों को अपने घुटनों की ओर ले जाएं।
- ख. अपने सिर को उठाएं और फिर धीरे-धीरे अपनी पीठ को ऊपर उठाएं जब तक कि आपके हाथ आपके घुटनों तक न पहुंच जाएं।
- ग. अपने कंधों के ब्लेडों को जमीन से पूरी तरह उठाने का प्रयास करें।
- घ. रूकें और फिर धीरे-धीरे अपने सिर के साथ नीचे की तरफ आएं।

2. प्लैंक (कोर क्षमता)

- क. संशोधित पुश-अप मुद्रा में आएं और अपनी कोहनियों को 90 डिग्री मोड़कर अपनी अग्र भुजाओं को जमीन पर रखें।
- ख. अपनी कोहनियों को सीधे अपने कंधों के नीचे रखें तथा सीधे फर्श की ओर देखें।
- ग. आपका शरीर सिर से लेकर एड़ी तक पूरी तरह से एक सीधी रेखा में होना चाहिए।

3. पुश अप्स (शरीर के ऊपरी भाग की क्षमता)

- क. अपने पैरों को एक साथ रखें।
- ख. आपका वजन आपकी छाती पर होना चाहिए।
- ग. हाथ की हथेलियों की अवस्था फर्श पर नीचे की ओर होनी चाहिए।
- घ. अपने हाथों का उपयोग करते हुए अपने शरीर को ऊपर उठाएं।

4. स्क्वाट (शरीर के निचले भाग की क्षमता)

- क. अपने पैर जमीन पर जमाएं।
- ख. अपने घुटने मोड़ें।
- ग. अपने आप को नियंत्रित तरीके नीचे लेकर आएं।

4.4.3 लचीलेपन सम्बन्धी गतिविधियां

1. आगे की ओर झुकना (लचीलापन) (फॉरवर्ड बेंड)

- क. अपने पैरों को मिलाकर खड़े हो जाएं, अपनी पीठ को घुमाएं बिना अपने धड़ को नीचे की ओर लाएं।
- ख. अपने सिर के क्राउन को जमीन की ओर ले जाएं, अपने गर्दन पर लम्बे समय तक उसी स्थिति में रहें।
- ग. अपने कंधों को अपनी पीठ के पीछे खींचें।



5. 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। आयु वर्ग 5-8 वर्ष (कक्षा 1-3), 9-14 वर्ष (कक्षा 4-8) और 14-18 वर्ष (कक्षा 9-12) के बच्चों के लिए निम्नलिखित योग प्रोटोकॉल का अनुपालन किया जाना चाहिए :-

5.1 5-8 वर्ष की आयु के लिए योग प्रोटोकॉल (कक्षा 1-3)

क्र०सं०	योग अभ्यास	राउंड	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	शिथिल अभ्यास		
	गर्दन बाएँ और दाएँ चलाना (सड़क पार करने की प्रक्रिया) गर्दन ऊपर और नीचे चलाना (आकाश और पृथ्वी को देखना) कंधे घूमना (सीधा और उल्टा घुमाना) पीछे घूमना (अन्य को बॉल देना) साइड में झुकना (सी सौ मूवमेंट)	2 राउंड	3 मिनट
3.	योगासन		
खड़ा होना	ताड़ासन (ताड़ के पेड़ की मुद्रा) त्रिकोणासन (त्रिभुज मुद्रा)		
बैठना	परवतानासन (पर्वत मुद्रा) मारजरी आसन (बिल्ली मुद्रा) सिंहासन (शेर दहाड़ मुद्रा)	2 राउंड	8 मिनट
प्रोन	सरल भुजंगासन (कोबरा मुद्रा) बालासन (बच्चे की मुद्रा)		
सुपाइन	श्वांसासन (स्टार मच्छी मुद्रा)		
4.	प्राणायाम		
	• भ्रामरी प्राणायाम (हमिंग)	2 राउंड	2 मिनट
5.	क्रीड़ा अभ्यास		
	• हंसना		2 मिनट
	कुल अवधि		15 मिनट

बच्चों के लिए महत्वपूर्ण दिशानिर्देश:

- ✓ 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को किसी भी आसन के अंतिम चरण में 10 सेकंड से अधिक नहीं रहना चाहिए।
- ✓ बच्चों के योग सत्र की कुल अवधि 20 मिनट से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- ✓ बच्चों को सांस रोकना के अभ्यास को नहीं करने की सलाह दी जाती है।
- ✓ अत्यधिक आगे और पीछे झुकने वाले आसनों को न करें।
- ✓ यदि बच्चा योगाभ्यास करते समय किसी असुविधा की शिकायत करता है, तो चिकित्सा सहायता ली जा सकती है।

5.2 9-18 वर्ष की आयु के लिए योग प्रोटोकॉल (कक्षा 4-12)

क्र०सं०	योग अभ्यास	राउंड	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	सूर्य नमस्कार	2 राउंड	2 मिनट
3.	योगासन	2 राउंड	8 मिनट
खड़ा होना बैठना	ताड़ासन (ताड़ के पेड़ की मुद्रा)		
	कटिचक्रासन (दा ट्रंक ट्विस्टिंग)		
	त्रिकोणासन (त्रिभुज मुद्रा)		
प्रोन	उष्ट्रासन (ऊंट मुद्रा)		
	पश्चिमोत्तानासन (आगे की ओर झुकते हुए)		
	अर्ध मत्स्येन्द्रासन (हाफ स्पाइनल ट्विस्ट)		
	धनुरासन (द बो पोज़)		
	मकराना (मगरमच्छ मुद्रा)		
खड़ा होना	अर्ध-हल्सना (90 डिग्री पैर उठाना)		
	पवनमुक्तासन (पवन विमोचन मुद्रा)		
	श्वासन सन (द कॉर्प पोज़)		
4.	प्राणायाम	2 राउंड	2 मिनट
	<ul style="list-style-type: none"> ● भ्रामरी प्राणायाम (हमिंग) 		
5.	ध्यान		2 मिनट
	<ul style="list-style-type: none"> ● अपने श्वास पर ध्यान देना 		
	कुल अवधि		15 मिनट

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

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

योग प्रोटोकॉल वीडियो (विभिन्न भाषाओं में):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLRR-Y7wX83ktZnITgjRzI9v_8BaYRMDf-



6. दिशा-निर्देश और सुरक्षा सम्बन्धी बातें

6.1 पर्यावरण सम्बन्धी विचार

- क. 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।
- ख. 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।
- ग. गर्म और चिपचिपे मौसम में निरंतर और भारी अभ्यासों से बचना चाहिए।
- घ. प्रचलित स्थानीय पर्यावरणीय परिस्थितियों (मौसम की चरम स्थिति) को ध्यान में रखते हुए व्यायाम प्रोटोकॉल में उपयुक्त संशोधन किया जाना चाहिए।

6.2 वार्म उप

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

6.3 जलयोजन (हाइड्रेशन)

- क. 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।

6.4 कूल डाउन

- क. 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।

6.5 अन्य विचार

- क. 30 से अधिक आयु वाले बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) करने वाले प्रतिभागियों को यह सुझाव दिया जाता 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।
- ख. बच्चे 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 से सम्बन्धित सम्भावित लक्षणों के विकास/घटना के बारे में जागरूक रहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और व्यायाम को तुरंत रोक कर चिकित्सीय सावधानी अपनाई जाती है।



7. फिटनेस टेस्ट के लिए बेंचमार्क

7.1 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 1	स्तर 2	स्तर 3	स्तर 4	स्तर 5	स्तर 6	स्तर 7
<= 20 प्रतिशतक	> 20 से 40 प्रतिशतक	> 40 से 60 प्रतिशतक	> 60 से 70 प्रतिशतक	> 70 से 80 प्रतिशतक	> 80 से 90 प्रतिशतक	> 90 प्रतिशतक

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा गठित विशेषज्ञ समिति ने निम्नलिखित खेलो इंडिया बैटरी फिटनेस असेसमेंट टेस्ट और बेंचमार्क को अंतिम रूप दिया :

निम्नलिखित बेंचमार्क वर्तमान शैक्षणिक वर्ष के लिए संदर्भित आधार लाइन है। शैक्षणिक वर्ष के अंत में, देश भर के स्कूलों 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:

7.2 समन्वय टेस्ट -लड़कों के लिए प्लेट टैपिंग

आयु	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)
5	< 00 m 25 s 250 ms to 00 m 19 s 290 ms	< 00 m 19 s 290 ms to 00 m 16 s 700 ms	< 00 m 16 s 700 ms to 00 m 15 s 60 ms	< 00 m 15 s 60 ms to 00 m 14 s 340 ms	< 00 m 14 s 340 ms to 00 m 13 s 600 ms	< 00 m 13 s 600 ms to 00 m 12 s 720 ms	< 00 m 12 s 720 ms
6	< 00 m 21 s 550 ms to 00 m 18 s 190 ms	< 00 m 18 s 190 ms to 00 m 16 s 310 ms	< 00 m 16 s 310 ms to 00 m 14 s 970 ms	< 00 m 14 s 970 ms to 00 m 14 s 330 ms	< 00 m 14 s 330 ms to 00 m 13 s 650 ms	< 00 m 13 s 650 ms to 00 m 12 s 800 ms	< 00 m 12 s 800 ms
7	< 00 m 19 s 480 ms to 00 m 16 s 680 ms	< 00 m 16 s 680 ms to 00 m 15 s 70 ms	< 00 m 15 s 70 ms to 00 m 13 s 900 ms	< 00 m 13 s 900 ms to 00 m 13 s 350 ms	< 00 m 13 s 350 ms to 00 m 12 s 750 ms	< 00 m 12 s 750 ms to 00 m 12 s 0 ms	< 00 m 12 s 0 ms
8	< 00 m 17 s 310 ms to 00 m 15 s	< 00 m 15 s 310 ms to 00 m 14 s 100 ms	< 00 m 14 s 100 ms to 00 m 13 s	< 00 m 13 s 70 ms to 00 m 12 s	< 00 m 12 s 580 ms to 00 m 12 s	< 00 m 12 s 50 ms to 00 m 11 s	< 00 m 11 s 370 ms

	510 ms	ms	70 ms	580 ms	50 ms	370 ms	
--	--------	----	-------	--------	-------	--------	--

7.3 समन्वय टेस्ट - लड़कियों के लिए प्लेट टैपिंग

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
5	< 00 m 25 s 250 ms to 00 m 19 s 290 ms	< 00 m 19 s 290 ms to 00 m 16 s 700 ms	< 00 m 16 s 700 ms to 00 m 15 s 60 ms	< 00 m 15 s 60 ms to 00 m 14 s 340 ms	< 00 m 14 s 340 ms to 00 m 13 s 600 ms	< 00 m 13 s 600 ms to 00 m 12 s 720 ms	< 00 m 12 s 720 ms
6	< 00 m 22 s 350 ms to 00 m 17 s 770 ms	< 00 m 17 s 770 ms to 00 m 15 s 640 ms	< 00 m 15 s 640 ms to 00 m 14 s 250 ms	< 00 m 14 s 250 ms to 00 m 13 s 620 ms	< 00 m 13 s 620 ms to 00 m 12 s 970 ms	< 00 m 12 s 970 ms to 00 m 12 s 190 ms	< 00 m 12 s 190 ms
7	< 00 m 19 s 930 ms to 00 m 16 s 380 ms	< 00 m 16 s 380 ms to 00 m 14 s 630 ms	< 00 m 14 s 630 ms to 00 m 13 s 450 ms	< 00 m 13 s 450 ms to 00 m 12 s 910 ms	< 00 m 12 s 910 ms to 00 m 12 s 350 ms	< 00 m 12 s 350 ms to 00 m 11 s 660 ms	< 00 m 11 s 660 ms
8	< 00 m 18 s 410 ms to 00 m 15 s 530 ms	< 00 m 15 s 530 ms to 00 m 14 s 40 ms	< 00 m 14 s 40 ms to 00 m 13 s 10 ms	< 00 m 13 s 10 ms to 00 m 12 s 530 ms	< 00 m 12 s 530 ms to 00 m 12 s 30 ms	< 00 m 12 s 30 ms to 00 m 11 s 410 ms	< 00 m 11 s 410 ms

7.4 संतुलन टेस्ट - लड़को के लिए फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
5	< 24 बार से 18 बार	< 18 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 9 बार	< 9 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
6	< 25 बार से 18 बार	< 18 बार से 14 बार	< 14 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
7	< 26 बार से 18 बार	< 18 बार से 14 बार	< 14 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 4 बार	< 4 बार
8	< 26 बार से 18 बार	< 18 बार से 14 बार	< 14 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार

7.5 संतुलन टेस्ट - लड़कियों के लिए फ्लेमिंगो बैलेंस टेस्ट

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
5	< 23 बार से 17 बार	< 17 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
6	< 23 बार से 17 बार	< 17 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
7	< 23 बार से 17 बार	< 17 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार
8	< 24 बार से 17 बार	< 17 बार से 13 बार	< 13 बार से 10 बार	< 10 बार से 8 बार	< 8 बार से 7 बार	< 7 बार से 5 बार	< 5 बार

7.6 पेट /कोर स्ट्रेंथ - लड़कों के लिए पार्शियल कर्ल-अप

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 9 बार से 13 बार	> 13 बार से 13 बार	> 13 बार से 18 बार	> 18 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार
10	> 11 बार से 15 बार	> 15 बार से 15 बार	> 15 बार से 20 बार	> 20 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 25 बार	> 25 बार
11	> 13 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार से 26 बार	> 26 बार
12	> 14 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार से 25 बार	> 25 बार से 27 बार	> 27 बार
13	> 14 बार से 18 बार	> 18 बार से 18 बार	> 18 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार से 26 बार	> 26 बार से 28 बार	> 28 बार
14	> 15 बार से 19 बार	> 19 बार से 19 बार	> 19 बार से 24 बार	> 24 बार से 25 बार	> 25 बार से 27 बार	> 27 बार से 29 बार	> 29 बार
15	> 17 बार से 20 बार	> 20 बार से 20 बार	> 20 बार से 25 बार	> 25 बार से 26 बार	> 26 बार से 28 बार	> 28 बार से 30 बार	> 30 बार
16	> 18 बार से 20 बार	> 20 बार से 20 बार	> 20 बार से 26 बार	> 26 बार से 27 बार	> 27 बार से 29 बार	> 29 बार से 30 बार	> 30 बार
17	> 18 बार से 22 बार	> 22 बार से 22 बार	> 22 बार से 27 बार	> 27 बार से 28 बार	> 28 बार से 29 बार	> 29 बार से 31 बार	> 31 बार
18	> 18 बार से	> 21 बार से	> 21 बार से	> 28 बार से	> 29 बार से	> 30 बार से	> 31 बार

	21 बार	21 बार	28 बार	29 बार	30 बार	31 बार	
--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--

7.8 पेट /कोर स्ट्रेंथ - लड़कियों के लिए पार्शियल कर्ल-अप

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 9 बार से 13 बार	> 13 बार से 13 बार	> 13 बार से 18 बार	> 18 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार
10	> 10 बार से 14 बार	> 14 बार से 14 बार	> 14 बार से 19 बार	> 19 बार से 20 बार	> 20 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार
11	> 11 बार से 15 बार	> 15 बार से 15 बार	> 15 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार
12	> 12 बार से 15 बार	> 15 बार से 15 बार	> 15 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार
13	> 12 बार से 15 बार	> 15 बार से 15 बार	> 15 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार
14	> 12 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 20 बार	> 20 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 24 बार	> 24 बार
15	> 13 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 25 बार	> 25 बार
16	> 13 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 25 बार	> 25 बार
17	> 13 बार से 17 बार	> 17 बार से 17 बार	> 17 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 23 बार	> 23 बार से 25 बार	> 25 बार
18	> 14 बार से 16 बार	> 16 बार से 16 बार	> 16 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार से 25 बार	> 25 बार

7.9 मांसपेशीय सहनशक्ति - लड़कों के लिए पुश उप

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल 7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 4 बार से 5 बार	> 5 बार से 6 बार	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार
10	> 5 बार से 6 बार	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार
11	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार

	बार	बार	बार	10 बार	11 बार	13 बार	
12	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार
13	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार
14	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार
15	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 28 बार	> 28 बार
16	> 15 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 28 बार	> 28 बार से 33 बार	> 33 बार
17	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 28 बार	> 28 बार से 33 बार	> 33 बार से 37 बार	> 37 बार
18	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 23 बार	> 23 बार से 28 बार	> 28 बार से 33 बार	> 33 बार से 37 बार	> 37 बार से 43 बार	> 43 बार

7.10 मांसपेशीय सहनशक्ति - लड़कियों के लिए मॉडिफाईड पुश-उप

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 3 बार से 4 बार	> 4 बार से 6 बार	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार
10	> 4 बार से 6 बार	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार
11	> 6 बार से 7 बार	> 7 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार
12	> 7 बार से 7 बार	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 12 बार	> 12 बार
13	> 7 बार से 8 बार	> 8 बार से 8 बार	> 8 बार से 9 बार	> 9 बार से 10 बार	> 10 बार से 12 बार	> 12 बार से 14 बार	> 14 बार
14	> 10 बार से 11 बार	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार
15	> 11 बार से 13 बार	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार
16	> 13 बार से 15 बार	> 15 बार से 16 बार	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार
17	> 15 बार से	> 16 बार से	> 17 बार से	> 19 बार से	> 21 बार से	> 22 बार से	> 24 बार

	16 बार	17 बार	19 बार	21 बार	22 बार	24 बार	
18	> 16 बार से 17 बार	> 17 बार से 19 बार	> 19 बार से 21 बार	> 21 बार से 22 बार	> 22 बार से 24 बार	> 24 बार से 27 बार	> 27 बार

7.11 लचीलेपन का टेस्ट - लड़को के लिए सिट एंड रिच (9-18 वर्ष)

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 6.00 सेमी से 10.70 सेमी	> 10.70 सेमी से 14.40 सेमी	> 14.40 सेमी से 17.60 सेमी	> 17.60 सेमी से 19.40 सेमी	> 19.40 सेमी से 21.40 सेमी	> 21.40 सेमी से 26.80 सेमी	> 26.80 सेमी
10	> 6.00 सेमी से 10.80 सेमी	> 10.80 सेमी से 14.40 सेमी	> 14.40 सेमी से 17.70 सेमी	> 17.70 सेमी से 19.40 सेमी	> 19.40 सेमी से 21.50 सेमी	> 21.50 सेमी से 26.90 सेमी	> 26.90 सेमी
11	> 6.00 सेमी से 10.80 सेमी	> 10.80 सेमी से 14.40 सेमी	> 14.40 सेमी से 17.70 सेमी	> 17.70 सेमी से 19.40 सेमी	> 19.40 सेमी से 21.50 सेमी	> 21.50 सेमी से 26.90 सेमी	> 26.90 सेमी
12	> 6.00 सेमी से 10.80 सेमी	> 10.80 सेमी से 14.50 सेमी	> 14.50 सेमी से 17.80 सेमी	> 17.80 सेमी से 19.60 सेमी	> 19.60 सेमी से 21.70 सेमी	> 21.70 सेमी से 27.10 सेमी	> 27.10 सेमी
13	> 6.10 सेमी से 11.10 सेमी	> 11.10 सेमी से 14.80 सेमी	> 14.80 सेमी से 18.20 सेमी	> 18.20 सेमी से 20.00 सेमी	> 20.00 सेमी से 22.20 सेमी	> 22.20 सेमी से 27.70 सेमी	> 27.70 सेमी
14	> 6.70 सेमी से 12.10 सेमी	> 12.10 सेमी से 16.20 सेमी	> 16.20 सेमी से 19.90 सेमी	> 19.90 सेमी से 21.90 सेमी	> 21.90 सेमी से 24.20 सेमी	> 24.20 सेमी से 30.30 सेमी	> 30.30 सेमी
15	> 7.70 सेमी से 13.70 सेमी	> 13.70 सेमी से 18.30 सेमी	> 18.30 सेमी से 22.40 सेमी	> 22.40 सेमी से 24.60 सेमी	> 24.60 सेमी से 27.20 सेमी	> 27.20 सेमी से 34.00 सेमी	> 34.00 सेमी
16	> 8.40 सेमी से 14.60 सेमी	> 14.60 सेमी से 19.30 सेमी	> 19.30 सेमी से 23.60 सेमी	> 23.60 सेमी से 25.90 सेमी	> 25.90 सेमी से 28.60 सेमी	> 28.60 सेमी से 35.60 सेमी	> 35.60 सेमी
17	> 9.10 सेमी से 15.50 सेमी	> 15.50 सेमी से 20.40 सेमी	> 20.40 सेमी से 24.80 सेमी	> 24.80 सेमी से 27.20 सेमी	> 27.20 सेमी से 30.00 सेमी	> 30.00 सेमी से 37.20 सेमी	> 37.20 सेमी
18	> 9.10 सेमी से 15.50 सेमी	> 15.50 सेमी से 19.30 सेमी	> 19.30 सेमी से 24.80 सेमी	> 24.80 सेमी से 27.30 सेमी	> 27.30 सेमी से 30.20 सेमी	> 30.20 सेमी से 37.40 सेमी	> 37.40 सेमी

7.12 लचीलेपन का टेस्ट - लड़कियों के लिए सिट एंड रिच (9-18 वर्ष)

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	> 7.90 सेमी० से 13.10 सेमी०	> 13.10 सेमी० से 16.90 सेमी०	> 16.90 सेमी० से 20.30 सेमी०	> 20.30 सेमी० से 22.10 सेमी०	> 22.10 सेमी० से 24.20 सेमी०	> 24.20 सेमी० से 29.60 सेमी०	> 29.60 सेमी०
10	> 8.50 सेमी० से 13.70 सेमी०	> 13.70 सेमी० से 17.50 सेमी०	> 17.50 सेमी० से 20.90 सेमी०	> 20.90 सेमी० से 22.70 सेमी०	> 22.70 सेमी० से 24.80 सेमी०	> 24.80 सेमी० से 30.10 सेमी०	> 30.10 सेमी०
11	> 9.40 सेमी० से 14.50 सेमी०	> 14.50 सेमी० से 18.40 सेमी०	> 18.40 सेमी० से 21.70 सेमी०	> 21.70 सेमी० से 23.50 सेमी०	> 23.50 सेमी० से 25.60 सेमी०	> 25.60 सेमी० से 31.00 सेमी०	> 31.00 सेमी०
12	> 10.60 सेमी० से 15.80 सेमी०	> 15.80 सेमी० से 19.70 सेमी०	> 19.70 सेमी० से 23.10 सेमी०	> 23.10 सेमी० से 24.90 सेमी०	> 24.90 सेमी० से 27.10 सेमी०	> 27.10 सेमी० से 32.50 सेमी०	> 32.50 सेमी०
13	> 11.90 सेमी० से 17.30 सेमी०	> 17.30 सेमी० से 21.30 सेमी०	> 21.30 सेमी० से 24.80 सेमी०	> 24.80 सेमी० से 26.70 सेमी०	> 26.70 सेमी० से 28.90 सेमी०	> 28.90 सेमी० से 34.40 सेमी०	> 34.40 सेमी०
14	> 13.10 सेमी० से 18.60 सेमी०	> 18.60 सेमी० से 22.70 सेमी०	> 22.70 सेमी० से 26.30 सेमी०	> 26.30 सेमी० से 28.20 सेमी०	> 28.20 सेमी० से 30.40 सेमी०	> 30.40 सेमी० से 36.10 सेमी०	> 36.10 सेमी०
15	> 13.90 सेमी० से 19.50 सेमी०	> 19.50 सेमी० से 23.60 सेमी०	> 23.60 सेमी० से 27.20 सेमी०	> 27.20 सेमी० से 29.10 सेमी०	> 29.10 सेमी० से 31.30 सेमी०	> 31.30 सेमी० से 37.00 सेमी०	> 37.00 सेमी०
16	> 14.40 सेमी० से 20.00 सेमी०	> 20.00 सेमी० से 24.10 सेमी०	> 24.10 सेमी० से 27.60 सेमी०	> 27.60 सेमी० से 29.50 सेमी०	> 29.50 सेमी० से 31.80 सेमी०	> 31.80 सेमी० से 37.50 सेमी०	> 37.50 सेमी०
17	> 14.70 सेमी० से 20.30 सेमी०	> 20.30 सेमी० से 24.40 सेमी०	> 24.40 सेमी० से 27.90 सेमी०	> 27.90 सेमी० से 29.80 सेमी०	> 29.80 सेमी० से 32.10 सेमी०	> 32.10 सेमी० से 37.80 सेमी०	> 37.80 सेमी०
18	> 14.90 सेमी० से 20.70 सेमी०	> 20.70 सेमी० से 24.70 सेमी०	> 24.70 सेमी० से 28.20 सेमी०	> 28.20 सेमी० से 30.00 सेमी०	> 30.00 सेमी० से 32.30 सेमी०	> 32.30 सेमी० से 38.00 सेमी०	> 38.00 सेमी०

7.13 हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति - 600 मीटर रन / वॉक - लड़के

Age	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	< 03 m 30 s 0 ms to 03 m 24 s 600 ms	< 03 m 24 s 600 ms to 03 m 20 s 400 ms	< 03 m 20 s 400 ms to 03 m 17 s 400 ms	< 03 m 17 s 400 ms to 03 m 16 s 200 ms	< 03 m 16 s 200 ms to 03 m 15 s 600 ms	< 03 m 15 s 600 ms to 03 m 15 s 0 ms	< 03 m 15 s 0 ms
10	< 03 m 33 s 600 ms to 03 m 28 s 800 ms	< 03 m 28 s 800 ms to 03 m 22 s 200 ms	< 03 m 22 s 200 ms to 03 m 17 s 400 ms	< 03 m 17 s 400 ms to 03 m 15 s 0 ms	< 03 m 15 s 0 ms to 03 m 12 s 600 ms	< 03 m 12 s 600 ms to 03 m 12 s 0 ms	< 03 m 12 s 0 ms
11	< 03 m 27 s 600 ms to 03 m 22 s 800 ms	< 03 m 22 s 800 ms to 03 m 16 s 200 ms	< 03 m 16 s 200 ms to 03 m 11 s 400 ms	< 03 m 11 s 400 ms to 03 m 09 s 0 ms	< 03 m 09 s 0 ms to 03 m 06 s 600 ms	< 03 m 06 s 600 ms to 03 m 06 s 0 ms	< 03 m 06 s 0 ms
12	< 03 m 06 s 0 ms to 03 m 06 s 0 ms	< 03 m 06 s 0 ms to 02 m 52 s 200 ms	< 02 m 52 s 200 ms to 02 m 43 s 200 ms	< 02 m 43 s 200 ms to 02 m 39 s 0 ms	< 02 m 39 s 0 ms to 02 m 31 s 200 ms	< 02 m 31 s 200 ms to 02 m 30 s 600 ms	< 02 m 30 s 600 ms
13	< 02 m 18 s 0 ms to 02 m 14 s 400 ms	< 02 m 14 s 400 ms to 02 m 08 s 400 ms	< 02 m 08 s 400 ms to 02 m 04 s 800 ms	< 02 m 04 s 800 ms to 02 m 03 s 0 ms	< 02 m 03 s 0 ms to 02 m 00 s 600 ms	< 02 m 00 s 600 ms to 02 m 00 s 0 ms	< 02 m 00 s 0 ms
14	< 02 m 06 s 0 ms to 02 m 08 s 400 ms	< 02 m 08 s 400 ms to 01 m 33 s 600 ms	< 01 m 33 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
15	< 02 m 00 s 0 ms to 01 m 34 s 800 ms	< 01 m 34 s 800 ms to 01 m 33 s 0 ms	< 01 m 33 s 0 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
16	< 01 m 34 s 800 ms to 01 m 34 s 200 ms	< 01 m 34 s 200 ms to 01 m 32 s 400 ms	< 01 m 32 s 400 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms

17	< 01 m 33 s 600 ms to 01 m 33 s 0 ms	< 01 m 33 s 0 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 0 ms	< 01 m 30 s 0 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms to 01 m 30 s 0 ms	< 01 m 30 s 0 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms to 01 m 29 s 400 ms
18	< 01 m 32 s 400 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms to 01 m 27 s 0 ms	< 01 m 27 s 0 ms to 01 m 25 s 200 ms	< 01 m 25 s 200 ms to 01 m 27 s 0 ms	< 01 m 27 s 0 ms to 01 m 25 s 200 ms	< 01 m 25 s 200 ms to 01 m 25 s 200 ms

7.14 हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति - 600 मीटर रन / वॉक - लड़कियाँ

Age	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	< 04 m 15 s 0 ms to 04 m 06 s 600 ms	< 04 m 06 s 600 ms to 03 m 54 s 600 ms	< 03 m 54 s 600 ms to 03 m 45 s 600 ms	< 03 m 45 s 600 ms to 03 m 41 s 400 ms	< 03 m 41 s 400 ms to 03 m 36 s 0 ms	< 03 m 36 s 0 ms to 03 m 35 s 400 ms	< 03 m 35 s 400 ms to 03 m 35 s 400 ms
10	< 04 m 06 s 0 ms to 03 m 57 s 0 ms	< 03 m 57 s 0 ms to 03 m 44 s 400 ms	< 03 m 44 s 400 ms to 03 m 34 s 800 ms	< 03 m 34 s 800 ms to 03 m 30 s 600 ms	< 03 m 30 s 600 ms to 03 m 24 s 600 ms	< 03 m 24 s 600 ms to 03 m 24 s 0 ms	< 03 m 24 s 0 ms to 03 m 24 s 0 ms
11	< 04 m 00 s 600 ms to 03 m 51 s 600 ms	< 03 m 51 s 600 ms to 03 m 38 s 400 ms	< 03 m 38 s 400 ms to 03 m 28 s 800 ms	< 03 m 28 s 800 ms to 03 m 24 s 600 ms	< 03 m 24 s 600 ms to 03 m 18 s 600 ms	< 03 m 18 s 600 ms to 03 m 18 s 0 ms	< 03 m 18 s 0 ms to 03 m 18 s 0 ms
12	< 03 m 30 s 0 ms to 03 m 24 s 0 ms	< 03 m 24 s 0 ms to 03 m 14 s 400 ms	< 03 m 14 s 400 ms to 03 m 07 s 800 ms	< 03 m 07 s 800 ms to 03 m 04 s 800 ms	< 03 m 04 s 800 ms to 03 m 00 s 600 ms	< 03 m 00 s 600 ms to 03 m 00 s 0 ms	< 03 m 00 s 0 ms to 03 m 00 s 0 ms
13	< 03 m 00 s 0 ms to 02 m 49 s 800 ms	< 02 m 49 s 800 ms to 02 m 34 s 800 ms	< 02 m 34 s 800 ms to 02 m 24 s 0 ms	< 02 m 24 s 0 ms to 02 m 19 s 200 ms	< 02 m 19 s 200 ms to 02 m 12 s 600 ms	< 02 m 12 s 600 ms to 02 m 12 s 0 ms	< 02 m 12 s 0 ms to 02 m 12 s 0 ms
14	< 02 m 18 s 0 ms to 02 m 18 s 0 ms	< 02 m 14 s 400 ms to 02 m 14 s 400 ms	< 02 m 08 s 400 ms to 02 m 08 s 400 ms	< 02 m 04 s 800 ms to 02 m 04 s 800 ms	< 02 m 03 s 0 ms to 02 m 03 s 0 ms	< 02 m 04 s 800 ms to 02 m 04 s 800 ms	< 02 m 03 s 0 ms to 02 m 03 s 0 ms

	02 m 14 s 400 ms	02 m 08 s 400 ms	02 m 04 s 800 ms	02 m 03 s 0 ms	02 m 04 s 800 ms	02 m 03 s 0 ms	
15	< 02 m 06 s 0 ms to 02 m 08 s 400 ms	< 02 m 08 s 400 ms to 01 m 33 s 600 ms	< 01 m 33 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
16	< 02 m 00 s 0 ms to 01 m 34 s 800 ms	< 01 m 34 s 800 ms to 01 m 33 s 0 ms	< 01 m 33 s 0 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 800 ms	< 01 m 31 s 800 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
17	< 01 m 34 s 800 ms to 01 m 34 s 200 ms	< 01 m 34 s 200 ms to 01 m 32 s 400 ms	< 01 m 32 s 400 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 600 ms	< 01 m 30 s 600 ms
18	< 01 m 33 s 600 ms to 01 m 33 s 0 ms	< 01 m 33 s 0 ms to 01 m 31 s 200 ms	< 01 m 31 s 200 ms to 01 m 30 s 0 ms	< 01 m 30 s 0 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms to 01 m 30 s 0 ms	< 01 m 30 s 0 ms to 01 m 29 s 400 ms	< 01 m 29 s 400 ms

7.15 गति टेस्ट - 50 मीटर डैश -लड़के

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	< 00 m 10 s 800 ms to 00 m 10 s 300 ms	< 00 m 10 s 300 ms to 00 m 09 s 800 ms	< 00 m 09 s 800 ms to 00 m 09 s 300 ms	< 00 m 09 s 300 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 09 s 0 ms	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms
10	< 00 m 10 s 400 ms to 00 m 10 s 0 ms	< 00 m 10 s 0 ms to 00 m 09 s 500 ms	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 900 ms	< 00 m 08 s 900 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms
11	< 00 m 10 s 100 ms to 00 m 09 s 700 ms	< 00 m 09 s 700 ms to 00 m 09 s 200 ms	< 00 m 09 s 200 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms
12	< 00 m 09	< 00 m 09	< 00 m 08	< 00 m 08	< 00 m 08	< 00 m 07	< 00 m 07

	s 800 ms to 00 m 09 s 400 ms	s 400 ms to 00 m 08 s 900 ms	s 900 ms to 00 m 08 s 500 ms	s 500 ms to 00 m 08 s 300 ms	s 300 ms to 00 m 07 s 800 ms	s 800 ms to 00 m 07 s 800 ms	s 800 ms
13	< 00 m 09 s 400 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 700 ms	< 00 m 08 s 700 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms
14	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 900 ms	< 00 m 08 s 900 ms to 00 m 08 s 500 ms	< 00 m 08 s 500 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 500 ms	< 00 m 07 s 500 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms
15	< 00 m 08 s 900 ms to 00 m 08 s 700 ms	< 00 m 08 s 700 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms
16	< 00 m 08 s 700 ms to 00 m 08 s 500 ms	< 00 m 08 s 500 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 200 ms	< 00 m 07 s 200 ms to 00 m 07 s 200 ms	< 00 m 07 s 200 ms
17	< 00 m 08 s 500 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 500 ms	< 00 m 07 s 500 ms to 00 m 07 s 100 ms	< 00 m 07 s 100 ms to 00 m 07 s 100 ms	< 00 m 07 s 100 ms
18	< 00 m 08 s 300 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 500 ms	< 00 m 07 s 500 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 07 s 0 ms	< 00 m 07 s 0 ms to 00 m 07 s 0 ms	< 00 m 07 s 0 ms

7.16 गति टेस्ट - 50 मीटर डैश - लड़कियां

आयु	एल 1 (कड़ी मेहनत करे)	एल2 (आवश्यक सुधार)	एल 3 (बेहतर कर सकते हैं)	एल 4 (अच्छा)	एल 5 (बहुत अच्छा)	एल 6 (एथलेटिक)	एल7 (स्पोर्ट्स फिट)
9	< 00 m 11 s 100 ms to 00 m 10 s 600 ms	< 00 m 10 s 600 ms to 00 m 09 s 900 ms	< 00 m 09 s 900 ms to 00 m 09 s 500 ms	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 300 ms	< 00 m 09 s 300 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms

10	< 00 m 10 s 700 ms to 00 m 10 s 200 ms	< 00 m 10 s 200 ms to 00 m 09 s 700 ms	< 00 m 09 s 700 ms to 00 m 09 s 300 ms	< 00 m 09 s 300 ms to 00 m 09 s 100 ms	< 00 m 09 s 100 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 500 ms	< 00 m 08 s 500 ms
11	< 00 m 10 s 300 ms to 00 m 09 s 500 ms	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 0 ms	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 08 s 500 ms	< 00 m 08 s 500 ms to 00 m 08 s 300 ms	< 00 m 08 s 300 ms
12	< 00 m 10 s 0 ms to 00 m 09 s 500 ms	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 0 ms	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 08 s 200 ms	< 00 m 08 s 200 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms
13	< 00 m 09 s 500 ms to 00 m 09 s 200 ms	< 00 m 09 s 200 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms to 00 m 08 s 0 ms	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms
14	< 00 m 09 s 200 ms to 00 m 09 s 0 ms	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms to 00 m 07 s 900 ms	< 00 m 07 s 900 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms
15	< 00 m 09 s 0 ms to 00 m 08 s 800 ms	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 07 s 900 ms	< 00 m 07 s 900 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 700 ms	< 00 m 07 s 700 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms
16	< 00 m 08 s 800 ms to 00 m 08 s 600 ms	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 100 ms	< 00 m 08 s 100 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms to 00 m 07 s 500 ms	< 00 m 07 s 500 ms to 00 m 07 s 200 ms	< 00 m 07 s 200 ms
17	< 00 m 08 s 600 ms to 00 m 08 s 400 ms	< 00 m 08 s 400 ms to 00 m 07 s 900 ms	< 00 m 07 s 900 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 07 s 400 ms	< 00 m 07 s 400 ms to 00 m 07 s 0 ms	< 00 m 07 s 0 ms
18	< 00 m 08 s 0 ms to 00 m 07 s 800 ms	< 00 m 07 s 800 ms to 00 m 07 s 600 ms	< 00 m 07 s 600 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 07 s 100 ms	< 00 m 07 s 100 ms to 00 m 07 s 300 ms	< 00 m 07 s 300 ms to 00 m 06 s 800 ms	< 00 m 06 s 800 ms

7.17 बॉडी मास इंडेक्स

आयु	लिंग	कम वजन	सामान्य	अधिक वजन	मोटापा
5	महिला	13.4	15.2	17	18.8
5	पुरुष	13.8	15.4	17	18.4
6	महिला	13.4	15.2	17	18.8
6	पुरुष	13.8	15.4	17	18.4
7	महिला	13.4	15.4	17.6	19.6
7	पुरुष	13.8	15.4	17.4	19.2
8	महिला	13.6	15.8	18.2	20.6
8	पुरुष	13.8	15.8	18	20
9	महिला	13.8	16.2	19	21.6
9	पुरुष	14	16.2	18.6	21
10	महिला	14	16.8	19.8	23
10	पुरुष	14.2	16.6	19.4	22
11	महिला	14.4	17.4	20.8	24
11	पुरुष	14.6	17.2	20.2	23.2
12	महिला	14.8	18	21.8	25
12	पुरुष	15	17.8	21	24.2
13	महिला	15.2	18.6	22.6	26.2
13	पुरुष	15.4	18.4	21.8	25.2
14	महिला	15.8	19.2	23.4	27.2
14	पुरुष	16	19.2	22.6	26
15	महिला	16.2	19.8	24	28
15	पुरुष	16.6	19.8	23.4	26.8
16	महिला	16.8	20.4	24.6	28.8
16	पुरुष	17.2	20.6	24.2	27.6
17	महिला	17.2	21	25.2	29.6
17	पुरुष	17.8	21.2	25	28.2
18	महिला	17.6	21.2	25.6	30.1
18	पुरुष	18.4	21.8	25.6	29



अधिक जानकारी के लिए, जाइये

<http://fitindia.gov.in>



FIT
INDIA



18-65 वर्ष के लिए फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश



Goals

सक्रिय जीवन शैली के लक्ष्य



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।



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 मजबूत 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, मजबूत 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 ढांचा 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 हूँ कि प्रत्येक नागरिक को एक आदर्श फिटनेस स्तर हासिल करने में सफलता मिले।



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 तहत 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।



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 स्वयं 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।



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 शुरुआत '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 दिशा-निर्देश 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 हूँ की वें अपने विभिन्न स्केटहॉल्डर तक पहुंचने की दिशा में कदम उठाए और सुनिश्चित करें कि इन प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देशों का व्यापक रूप से प्रसार किया जाए और अमल में लाया जाए।

चूंकि ये फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश 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 !



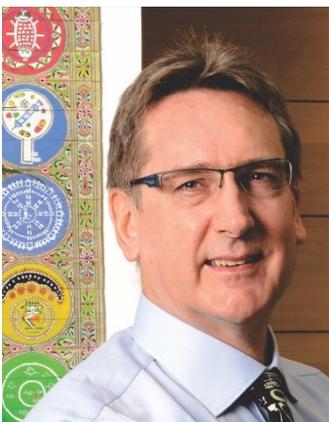
संदीप प्रधान, भा.रा.से.
महानिदेशक,
भारतीय खेल प्राधिकरण

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।



डॉ॰ हँक 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 पूर्णतः 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 निष्क्रियता 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।



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-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 दिशानिर्देश प्राप्त किए गए निर्धारित लक्ष्यों की ओर डिज़ाइन किए गए हैं जो सभी आयु समूहों के लिए आसान, व्यापक और व्यावहारिक हैं।

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	प्रतिनियुक्ति पर वरिष्ठ विशेषज्ञ (स्पोर्ट्स मेडिसिन) स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर, वीएमएमसी और सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली 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 असेसमेंट प्रोटोकॉल समिति सदस्य
9	श्री आई. वि. बसवरावडडी	सलाहकार, आयुष मंत्रालय
10	श्री सुजीत पाणिग्रही	मुख्य कार्यकारी अधिकारी, फिटनेस 365 सेवा प्रदाता - खेलो इंडिया फिटनेस एसेसमेंट, भाखेप्रा

अभिस्वीकृति

आयु-उपयुक्त 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास के लिए गठित समिति की ओर से, मैं उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों को धन्यवाद देती हूँ 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 हूँ। इसके बाद, मैं डॉ मनोहर अगनानी, संयुक्त सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय को उनके प्रोत्साहन एवं समयोचित समर्थन के लिए आभार व्यक्त करती हूँ। मैं इसके प्रति श्री एल. एस. सिंह, संयुक्त सचिव, खेल विकास को भी इसके वैचारिक चरण से ही उनके मार्गदर्शन हेतु धन्यवाद प्रकट करना चाहूँगी।

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 हूँ। 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



विषय - सूची

विशेषज्ञ समिति	9
1. अवलोकन	13
3. टेस्ट विवरण	14
2.1 लचीलापन - वि सिट रिच टेस्ट	14
2.2 मांसपेशिय बल - नौकासन (नौका मुद्रा)	16
2.3 उदरीय/कोर क्षमता - आंशिक कर्ल-अप - 30 सेकंड्स	17
2.4 मांसपेशिय क्षमता - पुरुषों के लिए पुश-अप्स/महिलाओं के लिए संशोधित पुश-अप्स	18
2.5 शारीरिक संरचना (बॉडी मास इंडेक्स अथवा बीएमआई)	19
2.6 हृदय रक्तवाहिका सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवास्कुलर एंडुरेंस) - 2 कि०मी०दौड़/पैदल चाल	21
2.7 स्थिर संतुलन - वृक्षासन (वृक्ष मुद्रा)	22
2.8 स्टैटिक बैलेंस - फ्लैमिंगो बैलेंस टेस्ट	23
4. फिटनेस प्रोटोकॉल	24
3.1 शारीरिक फिटनेस की सिफारिशें	24
3.2 लोच सम्बन्धी गतिविधियाँ -	25
3.3 शक्ति सम्बन्धी गतिविधियाँ -	26
3.4 सहन-शक्ति सम्बन्धी गतिविधियाँ -	28
3.5 संतुलन सम्बन्धी गतिविधियाँ -	29
5. आयु-उपयुक्त योग प्रोटोकॉल	30

6.	दिशा-निर्देश और सुरक्षा संबंधी बातें	33
5.1	अभ्यास से पहले	33
5.2	अभ्यास के दौरान	33
5.3	अभ्यास के बाद	33
5.4	पर्यावरण विमर्श	34
5.5	वार्म-अप	34
5.6	जलयोजन	34
5.7	कूल डाउन	34
7.	फिटनेस टेस्ट के लिए बेंचमार्क	35
6.1	वी सिट रिच – पुरुषों के लिए (सेंटीमीटर)	35
6.2	वी सिट रिच - महिलाओं के लिए)सेंटीमीटर(.....	35
6.2	नौकासन (मिनट: सेकंड).....	36
6.3	आंशिक कर्ल-अप - पुरुष (संख्या).....	36
6.4	आंशिक कर्ल-अप - महिला (संख्या)	36
6.5	पुश-अप्स - पुरुष (संख्या)	36
6.6	पुश-अप्स - महिला (संख्या).....	37
6.7	बी.एम्.आई. लेवल	37
6.8	दो (2) कि०मी० दौड़/ चाल - पुरुष (मिनट : सेकंड).....	37
6.9	दो (2) कि०मी० दौड़/ चाल - महिला (मिनट : सेकंड)	37
6.10	वृक्षासन (मिनट : सेकंड).....	38



1. अवलोकन

शारीरिक फिटनेस दिन-प्रतिदिन की सामान्य गतिविधियां जो बिना किसी थकान, शक्ति, सतर्कता और पर्याप्त ऊर्जा के साथ फुर्सत के समय का आनंद लेने और किसी भी अप्रत्याशित आपात स्थिति को पूरा करने की क्षमता है। शारीरिक फिटनेस विभिन्न विशेषताओं से बनती है, जो व्यक्तियों के पास होती हैं या प्राप्त की जाती हैं जो शारीरिक गतिविधि करने की उनकी क्षमता से संबंधित होती हैं। प्रत्येक शारीरिक फिटनेस घटक को अलग से परीक्षण और प्रशिक्षित किया जा सकता है। इसका उद्देश्य वयस्कों 18-65 वर्ष की आयु के लोगों को सक्रिय रूप से स्वस्थ जीवन जीने का आनंद लेने के लिए व्यक्तिगत रूप से एवं दूसरों के साथ, शारीरिक कौशल, प्रथाओं और मूल्यों को प्रदर्शित करने के लिए सक्षम करना है।

1.1 विषय वस्तु

1. प्रति दिन 30-60 मिनट की मध्यम-से-कठिन शारीरिक गतिविधि (एम्.वि.पि.ए.) सुनिश्चित करना।
2. सभी के लिए फिटनेस को प्रोत्साहित करना।

1.2 शारीरिक फिटनेस का आकलन

18-65 वर्ष आयु वर्ग के लिए शारीरिक फिटनेस के सबसे प्रासंगिक घटक नीचे दिए गए हैं:

फिटनेस घटक	परीक्षण
लोच	वि बैठक क्षमता परीक्षण
मांसपेशिय शक्ति	नुकसान (नौका मुद्रा) या 1 मिनट आंशिक कर्ल-अप
मांसपेशिय क्षमता	पुश-अप (पुरुष) एवं संशोधित पुश-अप (महिला) या सिट-अप
शारीरिक संरचना	बी.एम्.आई.
एरोबिक/ हृदय तथा रक्तवाहिकाओं संबंधी फिटनेस	2 किलोमीटर चाल/ दौड़
संतुलन	वृक्षासन (वृक्ष मुद्रा) या राजहंस (फ्लेमिंगो) परीक्षण



3. टेस्ट विवरण

2.1 लचीलापन - वि सिट रिच टेस्ट

यह क्या मापता है:

लचीलेपन का सामान्य उपाय और विशेष रूप से पीठ के निचले हिस्से और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों के लचीलेपन को सुनिश्चित करता है। यह परीक्षण महत्वपूर्ण है क्योंकि इस क्षेत्र में जकड़न मेरुदंड में झुकाव, आगे श्रोणि झुकाव और पीठ के निचले हिस्से में दर्द में निहित है।

निष्पादन कैसे करें:

- कर्ता अपने जूते को निकालता है और फर्श पर अपने पैरों और तलवों के बीच की 8-12" के अंतर में एक रेखा माप कर बैठता है और बेसलाइन के तुरंत बाद रखे गए अपने पैरों के तलवों को अलग करता है।
- अंगूठे को मिलाया जाता है ताकि हाथ एक साथ हों, हथेलियां नीचे की ओर हों और उन्हें मापन रेखा पर रखा जाए।
- एक साथी द्वारा सपाट पैरों के साथ, कर्ता धीरे-धीरे जहाँ तक संभव हो सके आगे तक पहुंचता है, उंगलियों को आधार रेखा पर और पैरों को फ्लेक्स रखा जाता है।
- तीन प्रयासों के बाद, कर्ता तीन सेकंड के लिए चौथे प्रयास में होल्ड रखता है, जबकि वह दूरी रिकॉर्ड की जाती है।
- सुनिश्चित करें कि कोई प्रयास झटकेदार न हो, और यह है कि उंगलियों के स्तर और पैर सपाट रहें।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

- जमीन चिह्नित करने के लिए एक टेप, मार्कर पेन और रेखा मापक।
- टेप के साथ आधार रेखा के रूप में फर्श पर दो फीट लंबी एक सीधी रेखा और प्रत्येक तरफ दो फीट तक फैली बेसलाइन के मध्य बिंदु के लिए एक माप रेखा लंबवत।
- मापी गई रेखा के साथ हर आधे इंच को इंगित करने के लिए मार्कर पेन का उपयोग करें - वह बिंदु जहां आधार रेखा और माप रेखा प्रतिच्छेद शून्य बिंदु है।

स्कोरिंग:

स्कोर को हाथ से दूरी के रूप में से.मी. और मि.मी. में रिकॉर्ड किया जाता है (प्रारंभिक स्थिति और अंतिम स्थिति के बीच का अंतर)।



कैसे करें :

<https://www.youtube.com/watch?v=No8wJ3X3A3Y>

प्रशासनिक सुझाव:

इस परीक्षण के लिए पीठ के निचले हिस्से और पीछे की जांघों का उचित वार्म-अप और स्टैटिक स्ट्रेचिंग बहुत महत्वपूर्ण है। घुटनों के ऊपर हल्के हाथों से दबाव रख कर साथी घुटनों की लोच को रोक सकता है। हाथ के ऊपर हाथ रखें (मछली की मुद्रा)। परीक्षण उपकरण को परीक्षण के दौरान फिसलने से रोकने के लिए, इसे एक दीवार या एक समान अचल वस्तु से सटा कर रखा जाना चाहिए।

परीक्षण ट्रायल दोहराया जाता है यदि:

1. हाथ असमान रूप से पहुंचते हैं या
2. घुटने परीक्षण कर के दौरान फ्लेक्सड हैं।

लचीलापन विकसित करने के लिए सुझाई गई गतिविधियाँ:

लचीलापन विकसित करने के लिए नियमित आधार पर आपको पैर की अंगुली को छूकर स्ट्रेच करना, सीढ़ियां चढ़ना, चक्रासन, हलासना, पश्चिमोत्तानासन, हस्तोत्तानासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, ताड़ासन, ताई-ची और पिलेट्स करने की आवश्यकता है।

2.2 मांसपेशिय बल - नौकासन (नौका मुद्रा)

यह क्या मापता है:

यह एक पीठ के बल लेट कर किया जाने वाला आसन है जिसके अंतर्गत पैरों एवं धड़ को उठाया जाता है ।

अंतिम मुद्रा एक नाव के जैसी प्रतीत होती है, जैसा की इसके नाम से पता चलता है ।

यह पीठ एवं उदरीय मांसपेशियों के बल की मापक है ।

निष्पादन कैसे करें:

1. फर्श पर बैठें, पैरों को सामने की ओर फैलाएं और उन्हें सीधा रखें और हथेलियों को कूल्हे के किनारे फर्श पर रखें।
2. धड़ को थोड़ा पीछे खींचें और साथ ही पैरों को फर्श से ऊपर उठाएं, घुटनों को तंग और पैर की उंगलियों को ऊपर की तरफ रखें । भुजाओं को सामने लाएँ और एक दूसरे के सामने हथेलियों के साथ फर्श के समानांतर सीधा फैलाएँ।
3. पैरों को फर्श से लगभग 35 - 40 डिग्री के कोण पर रखें और पैरों के पंजों की सिधाई में सिर को रखें ।
4. शरीर का संतुलन कूल्हों पर टिका होता है और पीठ के किसी हिस्से को फर्श को नहीं छूना है ।
5. कुल होल्डिंग समय रिकॉर्ड करें ।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना:

योग चटाई/ गैर फिसलनभरी सतह । सुनिश्चित करें की आसन को किसी दीवार या कठोर सतह के नज़दीक न किया जाए ।

स्कोरिंग:

थाम कर रखने का समय (10-60) सेकंड में रिकॉर्ड करें।

10 सेकंड या न्यूनतम 3 श्वास के लिए मुद्रा धारण करना इष्टतम है। इसे नियमित अभ्यास के साथ 60 सेकंड तक बढ़ाया जा सकता है।



प्रशासनिक सुझाव :

1. आसन स्थिर, मज़बूत और आरामदायक होना चाहिए।
2. अधिक न करें, अपनी क्षमता के अनुसार आसन करें।
3. ध्यान रखा जाना चाहिए कि कमर और कूल्हों के ऊपर या नीचे शरीर का कोई भी हिस्सा जमीन को न छुए।
4. यदि कर्ता आदर्श स्थिति को बनाए रखने में विफल रहता है तो फिर से परीक्षण शुरू करें।

सुझाई गई शारीरिक गतिविधि :

पेट की मांसपेशियों और मांसपेशियों की क्षमता को बेहतर बनाने के लिए एवं शक्ति वृद्धि के लिए (महिला के लिए पुश-अप / संशोधित पुश-अप), आपको सीढ़ियों पर चढ़ने, पहाड़ी-चाल, साइकिल चलाने, नृत्य, पुश-अप, सिट-अप, स्क्वाट्स, प्लैंक्स, क्रंचेस, नौकासन, शलभासन, अकर्ण धनुरासन आदि का अभ्यास करने की आवश्यकता है ।

आपको ताड़ासन, वृक्षासन, उत्कटासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, योग मुद्रासन, क्वार्टर स्क्वाट, सीढ़ियां चढ़ना, क्रंचेस और बैंक एक्सटेंशन व्यायाम का अभ्यास करने की आवश्यकता है।

2.3 उदरीय/कोर क्षमता - आंशिक कर्ल-अप - 30 सेकंड्स

यह क्या मापता है:

कर्ल-अप परीक्षण उदरीय मांसपेशियों की ताकत और उदर मांसपेशियों, और हिप-फ्लेक्सर्स की क्षमता को मापता है, यह पीठ और कोर स्थिरता के लिए महत्वपूर्ण है।

निष्पादन कैसे करें:

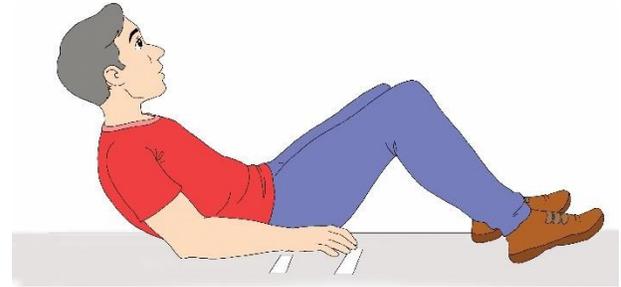
- कर्ता शरीर के समानांतर, जमीन के निकट, साइडों पर सीधे हाथों के साथ (हथेलियां नीचे की ओर) साफ़, सपाट, एवं गद्देदार सतह पर घुटने मोड़कर, सामान्यतः 90 डिग्री के कोण पर लेटता है।
- कर्ता निर्विघ्नता से धड़ को उठाए, हाथों को उनकी जगह पर रखते हुए, वांछित मात्र में मोड़ें (जमीन से कम से कम 6 इंच ऊपर/ समान्तर पट्टी के साथ)।
- धड़ को फिर से जमीन पर लाएं ताकि कंधे या पीठ का उपरी भाग जमीन को छुए।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

साफ़, सपाट, एवं गद्देदार सतह दो समान्तर पट्टी के साथ (6 इंच), स्टॉपवाँच।

स्कोरिंग :

अधिकतम कर्ल-अप को एक निश्चित समय 30 सेकंड्स के दौरान रिकॉर्ड करें।



कैसे करें:

<https://youtu.be/Apz7MH3dO-M>

प्रशासनिक सुझाव :

प्रतिभागी सामान्य श्वास दर बनाए रखने हेतु प्रोत्साहित हों। परिणाम सामान्यतः बेहतर होते हैं यदि प्रतिभागी इस गतिविधि के दौरान स्थिर गति को बने रखता है।

सुझाई गई शारीरिक गतिविधि :

उदरीय मांसपेशियों की शक्ति में सुधार करने के लिए (आंशिक कर्ल-अप) और मांसपेशियों की क्षमता (महिला के लिए पुश-अप / संशोधित पुश-अप)

- आपको ताकत बढ़ाने के लिए सीढ़ियाँ, हिल-वाँक, साइकलिंग, डांस, पुश-अप्स, सिट-अप्स, स्क्वाट, प्लैंक्स, क्रंचेस, नौकासाना, शलभासन, अकर्णधनुरासन आदि का अभ्यास करना होगा।
- आपको ताड़ासन, वृक्षासन, उत्कटासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, योग मुद्रासन, क्वार्टर स्क्वाट, सीढ़ियां चढ़ना, क्रंचेस और बैक एक्सटेंशन व्यायाम का अभ्यास करने की आवश्यकता है।

2.4 मांसपेशिय क्षमता - पुरुषों के लिए पुश-अप्स/महिलाओं के लिए संशोधित पुश-अप्स

यह क्या मापता है:

शरीर के उपरी भाग की शक्ति, क्षमता, और धड़ की स्थिरता

निष्पादन कैसे करें:

1. एक मानक पुश-अप हाथ और पैर की उंगलियों ज़मीन छूने, शरीर और पैरों को एक सीधी रेखा में रखने, पैरों को थोड़ा अलग, भुजाओं और कंधे की विस्तृत चौड़ाई और शरीर के समकोण कोण से शुरू होता है।

2. पीठ और घुटनों को सीधा रखते हुए, कर्ता शरीर को एक पूर्व निर्धारित बिंदु तक नीचे लेकर जाता है, किसी अन्य वस्तु को छूने के लिए, या जब तक कोहनी पर 90-डिग्री का कोण नहीं होता है, फिर तब तक भुजाओं के विस्तार के साथ प्रारंभिक मुद्रा में वापस आ जाता है।

3. यह क्रिया दोहराई जाती है, और परीक्षण थकावट तक जारी रहता है, या जब तक वे लय में अधिक नहीं कर सकते हैं या पुश-अप्स की लक्ष्य संख्या तक पहुंच गए हैं।

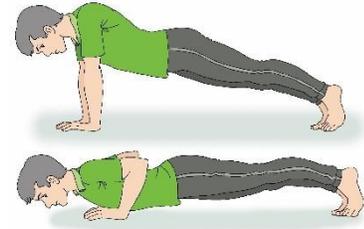
4. महिला के लिए: पुश-अप तकनीक घुटनों के साथ जमीन पर टिका कर करने होती है।

अवसंरचना / उपकरण आवश्यक:

साफ़ समतल गद्देदार सतह/ जिम की चटाई

स्कोरिंग :

ठीक से की गई पुश-अप्स की संख्या रिकॉर्ड करें।



कैसे करें:

<https://youtu.be/wDPMtXeGuUo>

प्राशासनिक सुझाव :

प्रतिभागियों को पीठ को सीधा रखने हेतु बल देने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। परिणाम आमतौर पर बेहतर होते हैं यदि प्रतिभागी गतिविधि के दौरान निरंतर गति बनाए रख सकता है।

उदरीय मांसपेशियों की ताकत में सुधार करने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियाँ:

1. आपको ताकत बनाने के लिए सीढ़ियाँ, पहाड़ीचाल, साइकिल चलाना, नृत्य, पुश-अप्स, सिट-अप्स, स्क्वैट्स, प्लैंक, क्रंचेस, नौकासान, शलभासन, अकर्णधनुरासन आदि का अभ्यास करना होगा।
2. आपको ताड़ासन, वृक्षासन, उत्कटासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, योग मुद्रासन, क्वार्टर स्क्वाट, सीढ़ियां चढ़ना, क्रंचेस और बैक एक्सटेंशन व्यायाम का अभ्यास करने की आवश्यकता 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 घटक के अंतर्गत समूहित किया जाता है।

निष्पादित टेस्ट बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) होता है जिसे शरीर के वजन (डब्ल्यू) और ऊंचाई (एच), बीएमआई = डब्ल्यू/ (एच×एच) से परिकलित किया जाता है जहां डब्ल्यू = शरीर का वजन कि॰ग्रा॰ में और ऊंचाई मी॰ 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 हैं।

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 हेडपीस के स्तर पर हों।

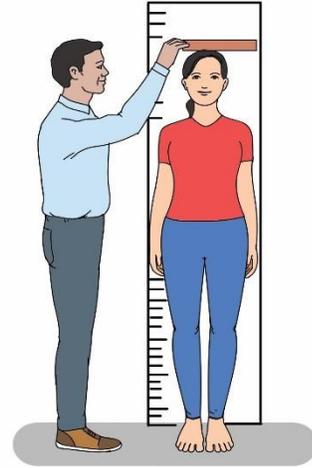
उस स्थान पर हल्के से निशान लगाएं जहां हेडपीस का निचला सिरा दीवार को टच करता है। इसके बाद, सही माप लेने के

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

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

स्कोरिंग:

ऊंचाई को से॰मी॰ एवं मि॰मि॰ में रिकॉर्ड करना। निकटतम 0.1 से॰मी॰ की ऊंचाई को सटीकता से रिकॉर्ड करें।



वजन को कि॰ग्रा॰ और ग्रा॰ में रिकॉर्ड किया जाएगा। निकटतम दशमलव अंश (उदाहरण के लिए 25.1 कि॰ग्रा॰) के लिए वजन को रिकॉर्ड करें।

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।

वजन 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।

प्रतिभागी के दोनों पैर पैमाने के केंद्र में रखकर खड़ा करें।

निकटतम दशमलव भिन्न (उदाहरण के लिए 25.1 कि॰ग्रा॰) तक वजन को रिकॉर्ड करें।



कैसे करें:

<https://youtu.be/mVGfZ0 ki7M>

प्रशासनिक सुझाव:

कर्ता लिए परीक्षण प्रक्रियाओं की व्याख्या करें।

सुधार हेतु सुझाव:

1. वजन कम या ज्यादा करके बी.एम.आई. में सुधार कर सकते हैं। आप वजन हासिल करते हैं या नहीं, यह कैलोरी संतुलन पर निर्भर करता है।
2. पुरानी बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए घर या काम पर की जाने वाली सामान्य गतिविधि के अलावा, मध्यम से तीव्रता वाली गतिविधि के कम से कम 30 मिनट प्रदर्शन करने की सिफारिश की जाती है।
3. व्यक्ति अधिक गतिविधि करने से अधिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकता है। शरीर के वजन का प्रबंधन और धीरे-धीरे वजन बढ़ने से रोकने के लिए, सप्ताह के अधिकांश दिनों (5+) पर मध्यम से जोरदार गतिविधि के लिए 60 मिनट का समय आवश्यक है। वजन घटाने की दर को बनाए रखने के लिए, दैनिक मध्यम से तीव्र गतिविधि के 60 - 90 मिनट आवश्यक हो सकते हैं।
4. वजन बनाए रखने और वजन घटाने दोनों के लिए, भोजन सेवन (कैलोरी) को एक स्तर तक रखना महत्वपूर्ण है जो दैनिक गतिविधि के माध्यम से जलने के लिए कैलोरी की मात्रा के बराबर या उससे कम है।

2.6 हृदय रक्तवाहिका सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवास्कुलर एंडुरेंस) - 2 कि०मी०दौड़/पैदल चाल

यह क्या मापता है:	
कार्डियोवेस्कुलर फिटनेस / कार्डियोवेस्कुलर एंडुरेंस	
<p>निष्पादन कैसे करें:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. प्रतिभागियों को यथासंभव तेज गति से 2 कि०मी० दौड़ने के लिए निर्देश दिए जाते हैं। 2. प्रतिभागियों को "रैडी, स्टार्ट" के संकेत (स्टार्टिंग प्वाइंट) पर प्रारंभ करना होता है, जैसे ही वे समाप्त लाइन पार करते हैं तब प्रतिभागियों द्वारा ली गई समय अवधि की घोषणा की जानी चाहिए। 3. वाकिंग करने की अनुमति है परंतु इसका उद्देश्य न्यूनतम संभव समय में दूरी तय करना होता है। 	<p>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :</p> <p>स्टॉपवॉच, सिटी, मार्कर कोन, चूना पाउडर, मापन टेप ,200 अथवा 400 मी० इसके साथ सपाट खेल के मैदान पर 1.22 मी० (न्यूनतम 1 मी०) चौड़ी स्टार्ट एवं फिनिश लाइन अंकित करना।</p> <p>स्कोरिंग :</p> <p>मिनट , सैकेंड, मि०मि० पूरा करने में लिया गया समय (रन एंड वॉक)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>कैसे करें:</p> <p>https://youtu.be/fD6qFP6srgQ</p>
<p>प्रशासनिक सुझाव:</p> <p>प्रतिभागियों को दौड़ते समय गति पर बल देने के प्रति उत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिभागी अधिकांश दौड़ के दौरान समान गति बनाए रखने के प्रति तथा मजबूत क्लोजिंग के लिए प्रयास करते हैं तो परिणाम आमतौर पर बेहतर होते हैं।</p> <p>हृदय रक्तवाहिकाओं सम्बन्धी सहनशक्ति (कार्डियोवेस्कुलर एंडुरेंस) सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां आप एंडुरेंस को सुधारने के लिए प्राणायाम (कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रामरी), रोड साइक्लिंग, तैराकी, एरोबिक, दौड़ना और नृत्य कर सकते हैं।</p>	

2.7 स्थिर संतुलन - वृक्षासन (वृक्ष मुद्रा)

यह एक संतुलन संतुलित आसन है। संस्कृत शब्द वृक्ष का अर्थ है 'पेड़', इस प्रकार, यह 'वृक्ष मुद्रा' है। पेड़ की कल्पना में, पैर जड़ की तरह लगता है, शाखाओं और पत्तियों के रूप में हाथ, पेड़ के शीर्ष के रूप में सिर, सभी एक पेड़ के आकार में मुद्रा बनाते हैं।
स्थिर स्थिति में शरीर के संतुलन और सामंजस्य को मापता है।

निष्पादन कैसे करें:

1. पैरों को 2 इंच अलग और शरीर के किनारों से बांहों के साथ एक आरामदायक और शिथिल स्थिति में खड़े हों।
2. अपनी सांस पर ध्यान दें।
3. अपने दाहिने घुटने को मोड़ें और अपने दाहिने पैर के एकमात्र हिस्से को बाईं जांघ के अंदरूनी हिस्से पर दबाएं और बाईं जांघ के मूलाधार के खिलाफ एड़ी करें।
4. जब आप संतुलित हो जाएं, तो एक गहरी सांस लें और अपने हाथों को नमस्कार मुद्रा 'में ऊपर की ओर बढ़ाएं।
5. सीधे देखें और सुनिश्चित करें कि रीढ़ सीधी है। अपनी सांस पर ध्यान दें।
6. धीरे से विश्राम की स्थिति के लिए हाथों को पैर के पीछे लाएं। आराम करें। दूसरी तरफ दोहराएं।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

योगा मैट / गैर - फिसलन भरी सतह। सुनिश्चित करें कि आसन एक दीवार या कठोर सतह के पास नहीं किया गया है

स्कोरिंग:

रिकॉर्ड समय (10-60) सेकंड पर सुनिश्चित करें।
10 सेकंड या न्यूनतम तीन श्वास के लिए मुद्रा धारण करना इष्टतम है। इसे नियमित अभ्यास के साथ 60 सेकंड तक बढ़ाया जा सकता है।



प्रशासनिक सुझाव:

1. आसन स्थिर और आरामदायक होना चाहिए।
2. एक की क्षमता के अनुसार प्रदर्शन करें।
3. यदि कर्ता आदर्श स्थिति को बनाए रखने में विफल रहता है तो फिर से परीक्षण शुरू करें।
4. अंतिम मुद्रा प्राप्त करने के बाद न्यूनतम होल्ड समय कम से कम 10 सेकंड के लिए होना चाहिए।
5. दोनों तरफ प्रदर्शन किया जाना चाहिए।

2.8 स्टेटिक बैलेंस - फ्लैमिंगो बैलेंस टेस्ट

यह क्या सुनिश्चित है:

एक ही पैर पर सफलतापूर्वक संतुलन की क्षमता है। यह एकल-पैर संतुलन परीक्षण पैर, श्रोणि और ट्रंक की मांसपेशियों के साथ-साथ संतुलन की ताकत का आकलन करता है।

कैसे करें प्रदर्शन:

1. बीम पर खड़े हो जाएँ। प्रशिक्षक का हाथ पकड़कर संतुलन बनाए रखें (यदि शुरू करने के लिए आवश्यक हो)।
2. चुने गए पैर पर संतुलन बनाते समय, मुक्त पैर को घुटने पर फ्लेक्स किया जाता है और इस पैर के पैर को नितंब के करीब रखा जाता है।
3. प्रशिक्षक / प्रतिभागी को प्रशिक्षक के रूप में बदल दें।
4. स्टॉपवॉच को हर बार रोकें क्योंकि कर्ता बैलेंस खो देता है (या तो बीम से गिरकर या पकड़े हुए पैर के छुट जाने से)।
5. जब तक संतुलन टूट रहा बार बार शुरू करें। 60 सेकंड के संतुलन में गिरने की संख्या की गणना करें।
6. यदि पहले 30 सेकंड में 15 बार से अधिक गिरते हैं, तो परीक्षण निरस्त हो जाता है।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

गैर फिसलन भरा और समतल सतह, स्टॉपवॉच, एक बीम / ब्लॉक पर खड़े होकर किया जा सकता है।

स्कोरिंग:

60 सेकंड के दौरान अन्तराल में संतुलन खोने या गिरने की कुल संख्या दर्ज की जाती है। यदि पहले 30 सेकंड में 15 से अधिक बार गिरते हैं, तो परीक्षण निरस्त हो जाता है।



कैसे करें:

<https://youtu.be/LN72M7lj6tg>

प्रशासनिक सुझाव :

प्रतिभागी को अपनी दृष्टि किसी स्थिर वस्तु पर केन्द्रित करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

संतुलन में सुधार के लिए सुझाई गई भौतिक गतिविधियाँ (राजहंस परीक्षण):

संतुलन में सुधार के लिए, आपको एक पैर के संतुलन का अभ्यास करना चाहिए, पैर की उंगलियों और एड़ी पर चलना, एक सीधी रेखा पर चलना, रस्सी कूदना, होपिंग, वृक्षासन, एक बीम पर चलना, आदि।



4. फिटनेस प्रोटोकॉल

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

18 से 64 वर्ष की आयु वर्ग के लिए आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश

1. व्यस्कों 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. व्यस्कों को सप्ताह में दो दिन अथवा इससे अधिक समय तक अधिकांश रूप से मांसपेशियों को मजबूत करने वाली सरल से सशक्त तीव्रता वाली गतिविधियां करनी चाहिए। इन गतिविधियों से अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है।

3.1 रीरिक फिटनेस की सिफारिशें

गहन प्रमाण दर्शाते हैं कि कम सक्रिय वयस्क पुरुषों और महिलाओं की तुलना में, ऐसे व्यक्ति जो अधिक सक्रिय हैं:

- सर्व कारण कम मृत्यु दर, हृदय धमनी रोग, उच्च रक्त चाप, स्ट्रोक, टाइप 2 मधुमेह, उपापचीय लक्षण, बृहदान्त्र और स्तन कैंसर, और विषाद;
- नितंब या 'वर्टेब्रल फ्रैक्चर' का कम जोखिम होने की संभावना है;
- उच्च स्तर के कार्डियोरेस्पिरेटरी और मांसपेशियों की फिटनेस का प्रदर्शन; तथा
- वजन रखरखाव प्राप्त करने की अधिक संभावना है, एक स्वस्थ शरीर द्रव्यमान और संरचना है।

सिफारिशें : एन.सी.डी. और विषाद के जोखिम को कम करने के लिए दैनिक, पारिवारिक और सामुदायिक गतिविधियों के संदर्भ में, 18-64 वर्ष की आयु के वयस्कों में, शारीरिक गतिविधि में खाली समय की शारीरिक गतिविधि, आवाजाही (जैसे चलना या साइकिल चलाना), व्यावसायिक (यानी काम), घरेलू काम, खेल खेलना, खेल-कूद या नियोजित व्यायाम शामिल हैं। कार्डियोरेस्पिरेटरी और मांसपेशियों की फिटनेस, हड्डी के स्वास्थ्य में सुधार के लिए सिफारिशें:

1. 18-64 आयु वर्ग के वयस्कों को सप्ताह भर में कम से कम 150 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए या पूरे सप्ताह में कम से कम 75 मिनट की जोरदार-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि या मध्यम के बराबर संयोजन - और जोरदार-तीव्र गतिविधि का अभ्यास करना चाहिए।

2. 'एरोबिक' गतिविधि कम से कम 10 मिनट के बाउट्स में की जानी चाहिए।
3. अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ के लिए, वयस्कों को अपनी मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि को प्रति सप्ताह 300 मिनट तक बढ़ाना चाहिए, या प्रति सप्ताह 150 मिनट की जोरदार तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना चाहिए, या फिर मध्यम - और जोरदार-गहन के बराबर संयोजित गतिविधि में।
4. सप्ताह में 2 या 2 से अधिक दिन प्रमुख मांसपेशी समूहों को शामिल करते हुए मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधियाँ की जानी चाहिए।

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। जब वे अधिक सक्रिय हो जाते हैं तो कम सक्रिय वयस्कों और रोग ग्रसित लोगों को स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है।

सौजन्य : विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.)

'फिट इंडिया' 18 से 65 वर्ष आयु वर्ग के मध्य सुधार हेतु निम्नलिखित शारीरिक गतिविधियों की सिफारिश करता है:

3.2 लोच सम्बन्धी गतिविधियाँ -

1. आगे झुकना -

- क. अपने पैरों को मिलाकर खड़े हो जाओ, बिना पीठ मोड़े अपने धड़ को नीचे की ओर ले जाएं;
- ख. अपने शीश को जमीन की ओर ले जाएं, अपनी गर्दन को लम्बे समय तक उसी स्थिति में रखें; तथा
- ग. अपने कंधों को अपनी पीठ के पीछे खींचें।

2. पिंडली की मांसपेशियों का खिंचाव-

- क. दीवार की तरफ मुह करके खड़े हो जाएं अपने हाथों को दीवार पर कंधे के समान ऊंचाई पर रखें।
- ख. एक पैर को दूसरे पैर के आगे रखें।
- ग. अपनी कोहनी मोड़ें और दीवार की ओर झुकें। आप अपनी पिंडलियों में खिंचाव महसूस करेंगे।
- घ. अपने घुटने को सीधा रखें और अपने कूल्हों को आगे की ओर रखें । यह सुनिश्चित करें कि आपकी एड़ी जमीन पर टिकी हुई हो।
- ड. अपने पैरों को बदलें और खिंचाव प्रक्रिया को दोहराएं।

3. शिशु मुद्रा -

- क. घुटने जमीन पर रखें।

ख. अपने कूल्हों को मोड़ें। अपनी भुजाओं को अपने सिर के पास लाएं और हाथों को ज़मीन आगे की ओर रखें।
ग. अपने निताम्भों पर अपनी एड़ी पर बैठें। आपको अपने कंधों और पीठ के निचले हिस्से में खिंचाव महसूस होना चाहिए।

4. घुटने छाती की ओर -

क. अपने पैरों को सीधा रखते हुए अपनी पीठ के बल लेट जाएं।
ख. दाहिने घुटने को अपनी छाती की ओर ले आएं।
ग. अपनी बाहों 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 करें।
घ. अपने बाएं पैर पर खिंचाव को दोहराएं।

5. नीचे झुकना -

क. अपने पैरों को नितम्भ की चौड़ाई के समान कर कर सीधा खड़े हो जाएं, अपनी भुजाओं को बगल में कर-कर, घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें।
ख. अपने सिर, गर्दन और कंधों को रिलैक्स रखते हुए अपने कूल्हों के सहारे अपने सर को आगे ज़मीन की ओर ले जाते सांस छोड़ें।

3.3 शक्ति सम्बन्धी गतिविधियाँ -

1. स्ट्रेट लेग रेज़ (शरीर के निचले भाग की शक्ति के लिए)

क. सीधे खड़े हो जाएं, संतुलन हेतु एक कुर्सी या दीवार का प्रयोग करें

ख. आगे -

1. धीरे-धीरे अपने पैर को अपने सामने ऊपर उठाएं जितना आप कर सकते हैं।
2. अपने पैर को सीधा रखें।
3. फिर वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
4. अपने पैर को आराम न दें।
5. अपने पैर को न घुमाएँ।

ग. बगल -

1. धीरे-धीरे अपने पैर को अंगूठे को
2. आगे की ओर रखते हुए ऊपर उठाएं।
3. अपने पैर को सीधा रखें।
4. फिर वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।
5. अपने पैर को आराम न दें।

6. अपने पैर को न घुमाएँ।

घ. जब आप एक तरफ सभी पैर उठाने की प्रक्रिया को पूरा कर लेते हैं, तो दूसरी तरफ बदल लें।

2. दीवार के सहारे पुश-अप्स (शरीर के उपरी भाग के लिए)

क. दीवार की तरफ मुह कर-कर खड़े हो जाएं।

ख. अपने हाथों को सपाट अपने कंधों के सामान सामने रखें।

ग. अपनी भुजाओं को सीधा रखें।

घ. आपके पैर पीछे की ओर होने चाहिए ताकि आप दीवार की तरफ झुके रहे।

ङ. अपने पैरों के गोल हिस्सों पर खड़े हो जाएं।

च. अपनी छाती को दीवार की ओर लेजाने के लिए अपनी भुजाओं को मोड़ें।

छ. अपने पैरों को न हिलाएं।

ज. अपने शरीर को सीधा रखें।

झ. प्रारंभिक मुद्रा में आने के लिए अपने हाथों को धक्का दें।

ञ. सुनिश्चित करें आपका शरीर इस पूरी प्रक्रिया के दौरान सीधा रहे।

3. कर्ल-अप्स (उदरीय मांसपेशियों की शक्ति के लिए)

क. अपनी पीठ के बल लेट जाएं, अपने पैरों को ज़मीन पर सपाट रखते हुए अपने कूल्हों और घुटनों को मोड़ें। अपनी भुजाओं को अपने घुटनों की तरफ ले जाएं।

ख. अपने सर को उठाएं और फिर अपनी भुजाओं को अपने घुटनों तक अपनी कमर को धीरे-धीरे उठाएं।

ग. अपने स्कंधास्थि को ज़मीन से पूरी तरह उठाने का प्रयत्न करें।

घ. रुकें और फिर धीरे-धीरे अपने सर के साथ नीचे की तरफ आर्यें।

4. प्लैंक (कोर स्ट्रेंथ) -

क. संशोधित पुश-अप्स मुद्रा में आ जाएं और अपनी कोहनियों को 90° पर मोड़ कर अपनी अग्र-भुजाओं को ज़मीन पर रखें।

ख. अपनी कोहनियों को सीधे अपने कंधों के नीचे की ओर रखें और आगे ज़मीन की ओर देखें।

ग. आपके शीश से लेकर एडियों तक आपका शरीर एकदम सीधी रेखा में होना चाहिए।

5. पुश-अप्स (शरीर के उपरी भाग की शक्ति हेतु) -

क. अपने पैरों को एक साथ रखें।

ख. आपके शरीर का भाग आपकी छाती पर होना चाहिए।

ग. अपनी हथेलियों को ज़मीन पर रखें।

घ. अपनी भुजाओं की सहायता से अपने शरीर को ऊपर उठाएं।

6. स्क्वाट्स (शरीर के निचले भाग की शक्ति के लिए) -

क. अपने पैरों को ज़मीन पर जमाएं।

ख. अपने घुटने मोड़ें ।

ग. अपने आपको को नियंत्रित रूप से नीचे की ओर लेकर जाएं ।

3.4 सहन-शक्ति सम्बन्धी गतिविधियाँ -

1. स्पाॅट दौड़ (गति, सहन-शक्ति, और कोर स्ट्रेंथ में वृद्धि करती है) ।

क. सीधे खड़े हो जाएं ।

ख. धीरे-धीरे दौड़ना आरम्भ करें ।

ग. सुनिश्चित करें की आप अंगूठों की सहायता से उछलें और अपनी एडियों पर लैंड करें ।

घ. चूँकि ये एक वार्म-अप है, इसे 30 से 45 सेकंड तक करें ।

2. सीढियां चढ़ना (सहन-शक्ति)

क. अपना दायाँ पैर पहली सीढ़ी पर रखें, और फिर बायाँ पैर रखें ।

ख. इस सीढ़ी चढ़ने की इस प्रक्रिया को सीढ़ी के शीर्ष पर पहुँचने तक करते रहे ।

ग. हमेशा पैर उचां उठा कर चढ़ें ।

घ. सीढियां चढ़ते समय अपने पैरों को न लांघें ।

3. जंपिंग जैक (सहन-शक्ति)

क. ऊपर कूदें और अपनी टांगों को खोलते वक्त अपने हाथों को सर के ऊपर ले जाएं ।

ख. पुनः कूदें और अपनी भुजाओं की बगल में एवं अपनी टांगों को एक साथ लें आर्यें ।

4. कदमताल और अपनी भुजाओं को घुमाना (सहन-शक्ति)

क. एक स्थान में मार्च करें । जितना हो सके अपने घुटनों को ऊपर उठाएं। स्थिर गति से चलें ।

ख. जैसे ही आप अपने घुटने को ऊपर लाते हैं, विपरीत हाथ को अपने सामने घुमाएँ ।

ग. अपना दूसरा पैर रखते समय दूसरा हाथ घुमाएँ ।

5. तेज़ चलना (सहन-शक्ति)

क. पहले थोड़ा चलें और फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाएं

ख. हलके और आसान कदम लें और सुनिश्चित करें के आपकी एडियाँ आपके अंगूठों से पहले रखें ।

6. हवा में तेज़ घुसें (सहन-शक्ति)

क. अपने पिछले पैर और सेट पैर से धक्का दें, प्रहार करते समय आपके प्रहारक कंधे को एक चोथाई घुमाएँ, मुट्ठी बना कर घुसा मरें ।

7. तैराकी (सहन-शक्ति)

क. अपने शारीर को सीधा, दंडवत एवं मुख को पानी के अन्दर कर के तैरें ।

ख. अपने हाथों को स्टैक करें और अपने हाथों व पैरों को लम्बा रखें ।

ग. अपनी लातें चलाएँ और एक गोलाई में अपने पैरों को पटकें ।

घ. अपने सर को पानी में डालें और सांस छोड़ें ।

8. लंजेस चाल (मांसपेशियों की सहन-शक्ति)

क. साफ़ और लम्बे पैदल पथ पर सीधे खड़े हो जाएं

ख. अपनी कोर व ग्लूट्स व्यस्त रखते हुए आपके पैर की चोड़ाई व आपके नितम्भों की चोड़ाई के समान होने चाहिए, छाती ऊपर की और रखें ।

ग. अपने बाएँ पैर को एक कदम आगे रखें, जब तक 90° कोण नहीं बन जाता अपने तब तक नीचे जाएं और आपनी आगे वाली जंघा को फर्श के समान्तर रखें ।

3.5 संतुलन सम्बन्धी गतिविधियाँ -

1. एक पैर पर खड़े होना

क. अपनी भुजाओं को अपने बाजू में रखते हुए एक टांग पर खड़े हो जाएं ।

ख. इस मुद्रा को 30 सेकंड्स तक बनाए रखने की कोशिश करें ।

2. टांग घुमाना

क. एक टांग पर खड़े हो जाएं, दूसरी टांग को आगे और पीछे घुमाएँ ।

ख. यदि सहायता आवश्यक अहो तो हल्के से किसी चीज़ को पकड़ लें ।

ग. दोनों तरफ 10 – 10 बार घुमाएँ ।

3. विभिन्न आकारों की रेखाओं पर चलना

क. फर्श पर सीधी/ टेढ़ी-तीरिछी रेखाएं ढूँढें या बनाएं ।

ख. रेखाओं पर 20 कदम चलें।

ग. आप अपनी भुजाओं को बाजू में कर-कर अतिरिक्त संतुलन प्राप्त कर सकते हैं ।



5. आयु-उपयुक्त योग प्रोटोकॉल

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

4.1 18 से 35 वर्ष के लोगों के लिए योग प्रोटोकॉल

योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1. प्रार्थना		1 मिनट
2. क्रिया : कपालभाती	30 स्ट्रोकस के 2 चक्र	2 मिनट
3. सूर्यनमस्कार	2 चक्र	2 मिनट
4. योगासन		
खड़े होकर		
ताड़ासन (ताड़ के वृक्ष की मुद्रा)		
कटिचक्रासन (अर्धचक्र मुद्रा)		
बैठकर		
उष्ट्रासन (ऊंट की मुद्रा)		
शशकासन (खरगोश की मुद्रा)		
वक्रासन (मुड़ी रीड मुद्रा)		
प्रवृत्त		
धनुरासन (धनुष मुद्रा)	2 चक्र	7 मिनट
मक्रासन (मगरमच्छ मुद्रा)		
चित्त		
विपरीतकरणी (दीवार के सहारे पैर ऊपर करने की मुद्रा)		
हलासन (हल की मुद्रा)		
सरलमत्स्यासन (मत्स्य मुद्रा)		
शवासन (शव मुद्रा)		
5. प्राणायाम	5 चक्र	2 मिनट
अनुलोम-विलोम (विपरीत नथुनों से श्वास लेना)		
6. ध्यान (श्वास चेतना)		1 मिनट
कुल समय		15 मिनट

4.2 35 से 50 वर्ष के लोगों को लिए योग प्रोटोकॉल

योगाभ्यास		चक्र	अवधि
1. प्रार्थना			1 मिनट
2. क्रिया कपालभाती		30 स्ट्रॉक्स के 2 चक्र	2 मिनट
3 लोच अभ्यास			
	गर्दन झुकाना (आगे और पीछे) कंधे घुमाना (घड़ी की सुई की दिशा में/ घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में) धड़ घुमाना (दाएं और बाएं)	2 चक्र	2 मिनट
4 योगासन			
खड़े हो कर	ताड़ासन (ताड़ के वृक्ष की मुद्रा)	2 चक्र	7 मिनट
	हस्तोतान्नासन (बगल से मुड़ी हुई ऊपर की खिंची हुई भुजाएं)		
	पदाहस्तानासन (हाथों से पैर छूने की मुद्रा)		
	अर्धचक्रासन (अर्धचक्र मुद्रा)		
बैठकर	उष्ट्रासन (ऊंट की मुद्रा)		
	शशकासन (खरगोश की मुद्रा)		
	उत्तमंदुकासन (खिंचाव वाली – मेंढक की मुद्रा में)		
	वक्रासन (मुड़ी रीढ़ मुद्रा)		
प्रवृत्त	सरलधनुरासन (सरल धनुष मुद्रा)		
चित्त	सेतुबंधनासन (सेतु मुद्रा)		
	पवनमुक्तासन (पवन मुक्त करने की मुद्रा)		
	शवासन (शव मुद्रा)		
5 प्राणायाम			
	अनुलोम-विलोम (विपरीत नथुनों से श्वास लेना)	5 चक्र 1 मिनट	2 मिनट
6 ध्यान (श्वास चेतना)			15 मिनट
	कुल समय		2 मिनट

4.3 50 से 65 वर्ष के लोगों के लिए योग प्रोटोकॉल

योगाभ्यास		चक्र	अवधि
1. प्रार्थना			1 मिनट
2. क्रिया कपालभाती		30 स्ट्रोक के 2 चक्र	2 मिनट
3. ढीला करने का अभ्यास			
	गर्दन का व्यायाम		
	आगे और पीछे मोड़ना		
	दायीं और बायीं तरफ मोड़ना		
	दायीं और बायीं तरफ घुमाना		
	कन्धों का व्यायाम		
	घुमाना (घड़ी की सुई की दिशा व विपरीत दिशा में)		
	धड़ का व्यायाम		
	धड़ को मोड़ना (दायीं और बायीं तरफ)	2 चक्र	2 मिनट
4. योगासन			
खड़े हो कर	ताड़ासन (ताड़ के वृक्ष की मुद्रा)		
	अर्धकटीचक्रासन (पार्श्व चाप मुद्रा)		
बैठ कर	दण्डासन (दंड मुद्रा)		
	सुखासन (सरल मुद्रा)		
	वक्रासन (बैठ कर पीठ मुड़ी हुई मुद्रा)		
प्रवृत्त	सरलभुजङ्गासन/ भुजङ्गासन (सर्प मुद्रा)		
	अर्ध शलभासन/ शलभासन (एक पैर/ दोनों पैर उठा कर)		
	मकरासन (मगरमच्छ की मुद्रा)		
चित्त	मर्कटासन (बन्दर की मुद्रा)		
	एकपदपुष्पमुक्तासन/ पवनमुक्तासन (पवन मुक्त करने की मुद्रा)		
	शवासन (शव की मुद्रा)	2 चक्र	7 मिनट
5. प्राणायाम			
	अनुलोम-विलोम (विपरीत नथुनों से श्वास लेना) Bhramari भ्रामरी प्राणायाम (भिनभिनाना)	3 चक्र	2 मिनट
6. ध्यान			
	कुल समय		1 मिनट
			15 मिनट

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

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



6. दिशा-निर्देश और सुरक्षा संबंधी बातें

योगाभ्यास करने वालों को योगाभ्यास करते समय निम्नलिखित दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए –

5.1 अभ्यास से पहले

- गैर फिसलन भरी सतह/ योग चटाई उत्तम।
- योगाभ्यास से पहले पुराने रोग/ दर्द/ हृदय सम्बन्धी की स्थिति में फिजिशियन/ योग थेरापिस्ट की सलाह लें।
- अपने आस पास, शारीर, चेतना की सफाई।
- योगाभ्यास खली पेट करना चाहिए।
- ब्लैडर और बाउल खली होना चाहिए।
- महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान योगाभ्यास नहीं करना चाहिए या विश्राम योग या ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

5.2 अभ्यास के दौरान

- योगाभ्यास धीरे-धीरे, आराम से और शरीर व श्वास के बारे में सचेत हो कर करना चाहिए।
- जब तक कहा न जाए श्वास नहीं रोकना चाहिए।
- जब तक कहा न केवल नथुनों से सांस लें।
- प्रत्येक आसन स्थिता, आराम और बिना परेशानी के करना चाहिए।
- अपनी क्षमता के अनुसार अभ्यास करें।
- आसन एक शांत दिमाग के साथ मांसपेशियों में बिना किसी तनाव के करना चाहिए।
- 10 सेकंड तक मुद्रा को बनाए रखने की सलाह दी जाती है। इस लगातार प्रयास से 60 सेकंड तक बढ़ाया जा सकता है।
- मुद्रा को या तो 10 सेकंड या फिर 3 श्वास के लिए बनाए रखना इष्ट है।
- प्रत्येक योगाभ्यास के कुछ विपरीत संकेत/ सीमाएं हैं जिन्हें हमेशा ध्यान में रखना चाहिए।

5.3 अभ्यास के बाद

- योगाभ्यास के 20 से 30 मिनट के बाद नहाने की सलाह दी जाती है।
- योगाभ्यास के 20 से 30 मिनट के बाद ही भोजन लें।
- योगाभ्यास के बाद हर किसी को विश्राम की अनुभूति होनी चाहिए। यदि योग अभ्यास के दौरान या बाद में कोई थकावट महसूस होती है, तो कृपया एक चिकित्सक / योग चिकित्सक से परामर्श कर सकते हैं।

5.4 पर्यावरण विमर्श

- पर्याप्त जलयोजन और उचित कपड़ों से संबंधित पर्याप्त एहतियाती उपाय गर्म नम, ठंड और ऊंचाई वाले क्षेत्रों में शारीरिक व्यायाम करने से पहले किए जाने चाहिए।
- पर्याप्त आराम, अच्छी नींद, पोषण और जलयोजन की स्थिति एक आवश्यक सुरक्षा शर्त के रूप में व्यायाम प्रोटोकॉल शुरू करने से पहले सुनिश्चित की जाती है।
- गर्म और नम वातावरण में निरंतर और भारी अभ्यास से बचा जाना चाहिए।
- प्रचलित स्थानीय पर्यावरणीय परिस्थितियों (चरम मौसम की स्थिति) को ध्यान में रखते हुए व्यायाम प्रोटोकॉल में उपयुक्त संशोधन किया जाना चाहिए।

5.5 वार्म-अप

- 5-10 मिनट की अवधि के लिए वार्म-अप व्यायाम प्रोटोकॉल का एक अभिन्न अंग होगा।
- लाइट स्ट्रेचिंग व्यायाम प्रोटोकॉल के वार्म-अप चरण के एक भाग के रूप में किया जाता है जिसकी चोट की रोकथाम में भूमिका होती है।

5.6 जलयोजन

- व्यायाम के दौरान तरल और इलेक्ट्रोलाइट (पानी और नमक) के नुकसान के लिए पर्याप्त जलयोजन बनाए रखने के लिए व्यायाम की अवधि के दौरान उचित उपाय किए जाने चाहिए।

5.7 कूल डाउन

व्यायाम के अंत में 5-10 मिनट की अवधि के लिए हल्के एरोबिक व्यायाम और प्रमुख जोड़ों की स्ट्रेचिंग कर के उन्हें आराम दिया जाता है।

5.1. अन्य विमर्श

- 30 वर्ष से अधिक आयु वाले बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) वाले प्रतिभागियों को व्यायाम प्रोटोकॉल को अपेक्षाकृत कम अवधि, कम तीव्रता और कम आवृत्ति के साथ धीरे-धीरे शुरू करने की सलाह दी जाती है और सहन करने की क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे आवृत्ति, समय बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- संबंधित मेडिकल प्रैक्टिशनर्स से उचित मंजूरी के बाद, ज्ञात चिकित्सकीय इतिहास वाले वयस्कों को पर्यवेक्षण के तहत व्यायाम करना चाहिए।

प्रतिभागियों को प्रतिकूल चिकित्सा स्थितियों के संबंध में लक्षणों के संभावित विकास/ घटना के बारे में सतर्क रहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और व्यायाम को तुरंत रोक कर और चिकित्सा की खोज करने की सलाह दी जाती है।

7. 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 वी सिट रिच - पुरुषों के लिए (सेंटीमीटर)

आयु (वर्ष)	एल1 (अधिक मेहनत करें)	एल2 (सुधार होना चाहिए)	एल3 (और बेहतर कर सकते हैं)	एल4 (अच्छा)	एल5 (बहुत अच्छा)	एल6 (अति उत्कृष्ट)	एल7 (उत्तम)
18-25	<11	12-13	14-17	18-19	20-21	22	>22
26-35	<9	10-12	13-16	17	18-19	20	>20
36-45	<7	8-11	12-15	16-17	18-19	20	>20
46-55	<6	7-9	10-13	14-15	16-18	19	>19
56-65	<5	6-8	9-11	13	14-16	17	>17

6.2 वी सिट रिच - महिलाओं के लिए (सेंटीमीटर)

आयु (वर्ष)	एल1 (अधिक मेहनत करें)	एल2 (सुधार होना चाहिए)	एल3 (और बेहतर कर सकते हैं)	एल4 (अच्छा)	एल5 (बहुत अच्छा)	एल6 (अति उत्कृष्ट)	एल7 (उत्तम)
18-25	<14	15-16	17-19	20-21	22	23	>23
26-35	<13	14-17	18-19	20	21-22	23	>23
36-45	<12	13-16	17	18-19	20-21	22	>22
46-55	<10	11-14	15-16	17-18	19-20	21	>21
56-65	<9	10-14	15-16	16-17	18-19	20	>20

6.2 नौकासन (मिनट: सेकंड)

इस परीक्षण के लिए पुरुष और महिला दोनों के लिए बेंचमार्क विकसित किया जाएगा, जब हमारे पास सभी आयु समूहों के लिए पर्याप्त डेटा बिंदु होंगे। प्रतिभागियों से अनुरोध किया जाता है कि वे अपने समय को रिकॉर्ड करें और बेहतर करने के लिए अभ्यास जारी रखें।

6.3 आंशिक कर्ल-अप - पुरुष (संख्या)

आयु (वर्ष)	एल1 (अधिक मेहनत करें)	एल2 (सुधार होना चाहिए)	एल3 (और बेहतर कर सकते हैं)	एल4 (अच्छा)	एल5 (बहुत अच्छा)	एल6 (अति उत्कृष्ट)	एल7 (उत्तम)
18-25	<25	25-30	31-34	35-38	39-43	44-49	>49
26-35	<22	22-28	29-30	31-34	35-39	40-45	>45
36-45	<17	17-22	23-26	27-29	30-34	35-41	>42
46-55	<13	13-17	18-21	22-24	25-28	29-35	>35
56-65	<9	9-12	13-16	17-20	21-24	25-31	>31
65+	<7	7-10	11-14	15-18	19-21	22-28	>28

* Source: Table adapted from Golding et. al. (1996). The Y's way to Physical fitness (3rd ed.)

6.4 आंशिक कर्ल-अप - महिला (संख्या)

आयु (वर्ष)	एल1 (अधिक मेहनत करें)	एल2 (सुधार होना चाहिए)	एल3 (और बेहतर कर सकते हैं)	एल4 (अच्छा)	एल5 (बहुत अच्छा)	एल6 (अति उत्कृष्ट)	एल7 (उत्तम)
18-25	<18	18-24	25-28	29-32	33-36	37-43	>43
26-35	<13	13-20	21-24	25-28	29-32	33-39	>39
36-45	<7	7-14	15-18	19-22	23-26	27-33	>33
46-55	<5	5-9	10-13	14-17	18-21	22-27	>27
56-65	<3	3-6	7-9	10-12	13-17	18-24	>24
65+	<2	2-4	5-10	11-13	14-16	17-23	>23

* Source: Table adapted from Golding et. al. (1996). The Y's way to Physical fitness (3rd ed.)

6.5 पुश-अप्स - पुरुष (संख्या)

आयु (वर्ष)	एल1 (अधिक मेहनत करें)	एल2 (सुधार होना चाहिए)	एल3 (और बेहतर कर सकते हैं)	एल4 (अच्छा)	एल5 (बहुत अच्छा)	एल6 (अति उत्कृष्ट)	एल7 (उत्तम)
17-19	<4	4-10	11-18	19-34	35-46	47-56	>56
20-29	<4	4-9	10-16	17-29	30-39	39-47	>47
30-39	<2	2-7	8-12	13-24	25-33	34-41	>41
40-49	0	1-5	6-10	11-20	21-28	28-34	>34
50-59	0	1-4	5-8	9-17	18-24	25-31	>31
60-65	0	1-2	3-5	6-16	17-23	24-30	>30

* Source: adapted from Golding, et al. (1986). The Y's way to physical fitness (3rd ed.)

6.6 पुश-अप्स - महिला (संख्या)

आयु (वर्ष)	एल1 (अधिक मेहनत करें)	एल2 (सुधार होना चाहिए)	एल3 (और बेहतर कर सकते हैं)	एल4 (अच्छा)	एल5 (बहुत अच्छा)	एल6 (अति उत्कृष्ट)	एल7 (उत्तम)
17-19	0-1	2-5	6-10	11-20	21-27	27-35	>35
20-29	0-1	2-6	7-11	12-22	23-29	30-36	>36
30-39	0	1-4	5-9	10-21	22-30	30-37	>37
40-49	0	1-3	4-7	8-17	18-24	25-31	>31
50-59	0	1-2	3-6	7-14	15-20	21-25	>25
60-65	0	1	2-4	5-12	13-18	19-23	>23

* Source: adapted from Golding, et al. (1986). The Y's way to physical fitness (3rd ed.)

6.7 बी.एम्.आई. लेवल

बी.एम्.आई. श्रेणी	बी.एम्.आई. सीमा – कि॰ग्रा॰/एम2
अल्प-भार	< 18.5
सामान्य (स्वस्थ भार)	18.5 से 25
अधिक भार	25 से 30
मोटापा	> 30

6.8 दो (2) कि॰मी॰ दौड़/ चाल - पुरुष (मिनट : सेकंड)

आयु (वर्ष)	एल1 (अधिक मेहनत करें)	एल2 (सुधार होना चाहिए)	एल3 (और बेहतर कर सकते हैं)	एल4 (अच्छा)	एल5 (बहुत अच्छा)	एल6 (अति उत्कृष्ट)	एल7 (उत्तम)
20-29	>11:50	10:42	09:44	08:59	08:33	07:37	<07:37
30-39	>12:23	11:20	10:16	09:38	08:59	07:55	<07:55
40-49	>13:04	12:04	11:01	10:28	09:46	08:33	<08:33
50-59	>13:55	12:51	12:00	11:27	10:42	09:25	<09:25
60-65	>15:00	13:55	12:54	12:24	11:34	10:16	<10:16

Source: Cooper Test

6.9 दो (2) कि॰मी॰ दौड़/ चाल - महिला (मिनट : सेकंड)

आयु (वर्ष)	एल1 (अधिक मेहनत करें)	एल2 (सुधार होना चाहिए)	एल3 (और बेहतर कर सकते हैं)	एल4 (अच्छा)	एल5 (बहुत अच्छा)	एल6 (अति उत्कृष्ट)	एल7 (उत्तम)
------------	-----------------------	------------------------	----------------------------	-------------	------------------	--------------------	-------------

20-29	13:47	12:51	12:00	11:34	10:42	09:45	09:45
30-39	14:21	13:17	12:36	12:00	11:25	10:42	10:42
40-49	15:00	14:08	13:17	12:39	12:05	11:08	11:08
50-59	15:40	14:55	14:08	13:42	13:17	12:25	12:25
60-65	16:07	15:36	14:48	14:08	13:36	12:25	12:25

Source: Cooper Test

6.10 वृक्षासन (मिनट : सेकंड)

इस परीक्षण के लिए पुरुष और महिला दोनों के लिए बेंचमार्क विकसित किया जाएगा, जब हमारे पास सभी आयु समूहों के लिए पर्याप्त डेटा बिंदु होंगे। प्रतिभागियों से अनुरोध है कि वे अपने समय को रिकॉर्ड करें और बेहतर करने के लिए अभ्यास जारी रखें।



अधिक जानकारी के लिए, जाइये

<http://fitindia.gov.in>



65+ वर्ष के लिए फिटनेस प्रोटोकॉल और दिशा-निर्देश



Goals

सक्रिय जीवन शैली के लक्ष्य



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।



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 ढांचा विकसित करने की आवश्यकता है। इस संदर्भ में, अपनी विशाल जनसंख्या के लिए "आयु-उपयुक्त फिटनेस प्रोटोकॉल 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 हूँ कि प्रत्येक नागरिक को एक आदर्श फिटनेस स्तर हासिल करने में सफलता मिले।



रमेश पोखरियाल निशंक,
मानव संसाधन विकास मंत्री,
भारत सरकार

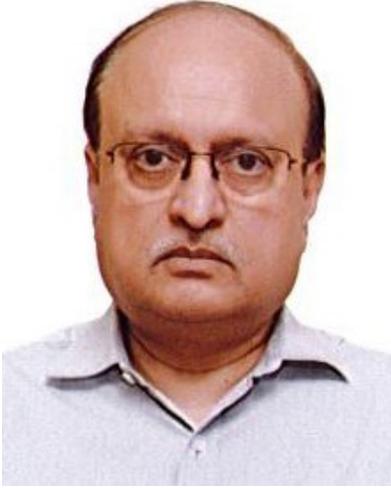
प्राक्कथन

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 तहत 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।



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 स्वयं 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।



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 शुरुआत '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 हूँ की वे 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 !



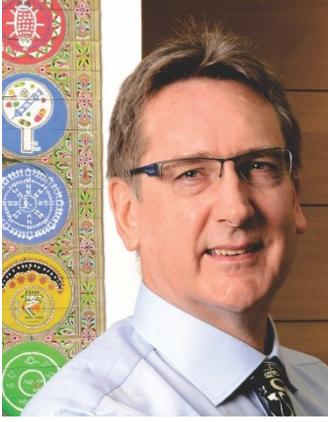
संदीप प्रधान, भा.रा.से.
महानिदेशक,
भारतीय खेल प्राधिकरण

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।



डॉ॰ हेंक 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 पूर्णतः 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 निष्क्रियता 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।



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।

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 असेसमेंट प्रोटोकॉल समिति सदस्य
9	श्री आई.वि.बसवराव	सलाहकार, आयुष मंत्रालय
10	श्री सुजीत पाणिग्रही	मुख्य कार्यकारी अधिकारी, फिटनेस 365 सेवा प्रदाता - खेलो इंडिया फिटनेस एसेसमेंट, भाखेप्रा

अभिस्वीकृति

आयु-उपयुक्त 'फिटनेस प्रोटोकॉल' के विकास के लिए गठित समिति की ओर से, मैं उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों को धन्यवाद देती हूँ 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 हूँ। इसके बाद, मैं डॉ मनोहर अगनानी, संयुक्त सचिव, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय को उनके प्रोत्साहन एवं समयोचित समर्थन के लिए आभार व्यक्त करती हूँ। मैं इसके प्रति श्री एल. एस. सिंह, संयुक्त सचिव, खेल विकास को भी इसके वैचारिक चरण से ही उनके मार्गदर्शन हेतु धन्यवाद प्रकट करना चाहूँगी।

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 हूँ। 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

विषय – सूची

1. अवलोकन.....	15
1.1 शारीरिक फिटनेस असेसमेंट	15
2. टेस्ट विवरण	16
2.1 शरीर के ऊपरी भाग का लचीलापन -बैक स्ट्रेच 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 गतिविधियाँ.....	24
1. कंधे और बाजू के ऊपरी भाग में खिचाव :.....	24
3. छाती में खिचाव.....	25
4. क्रॉस आर्म स्ट्रेच (शोल्डर स्ट्रेचिंग).....	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 खड़े होना (सिंगल लेग स्टैंस).....	28
6. टांग घुमाना (लेग स्विंग्स).....	28
7. अलग-अलग आकार की रेखाओं 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 सित 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

शारीरिक फिटनेस दिन प्रतिदिन की सामान्य गतिविधियां हैं, 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 स्वस्थ 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 अतः इसमें वस्तुनिष्ठ आकड़े पर आधारित व्यक्तिगत सिफारिश और व्यायाम का नुस्खा तथा शारीरिक गतिविधि निर्धारित करना है जिसका स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रमों 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 फिटनेस 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 स्ट्रेच 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



2. टेस्ट विवरण

2.1 शरीर के ऊपरी भाग का लचीलापन -बैक स्ट्रेच टेस्ट

यह क्या मापता है :	
यह टेस्ट ऊपरी अंग या कंधे के लचीलेपन को मापता है	
निष्पादन कैसे करें: <ol style="list-style-type: none">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: <ol style="list-style-type: none">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	
<p>निष्पादन कैसे करें :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 बढ़ें। 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 पंजों 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। 	<p>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना : पैमाना, सीधी या मुड़ने वाली कुर्सी, (लगभग 17 इंच / 44 सेंटीमीटर ऊंची)</p> <p>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।</p> 
<p>प्रशासनिक सुझाव:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. सब्जेक्ट को टेस्ट प्रक्रियाओं के बारे में बताएं। 2. उपयुक्त वार्म-अप करें। 	
<p>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।</p>	

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: <ol style="list-style-type: none"> दीवार के सामने कुर्सी रखें अथवा सुरक्षा के लिए इसे स्थिर करें। सब्जेक्ट कुर्सी के बीच में बैठें, अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई के सामान खोलकर फर्श पर सपाट रखें। हाथों को कलाई से क्रॉस करके छाती के करीब रखा जाना चाहिए। 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। पूर्ण कुर्सी स्टैंड की कुल संख्या (ऊपर और नीचे एक स्टैंड के बराबर) की गणना करें। यदि सब्जेक्ट 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 हथ्थे 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 रोककर 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 (उदाहरणतः 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 कि॰ग्रा॰ में और ऊंचाई मी॰ 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 हैं।

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 हेडपीस के स्तर पर हों। उस स्थान पर हल्के से निशान लगाएं जहां हेडपीस 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।

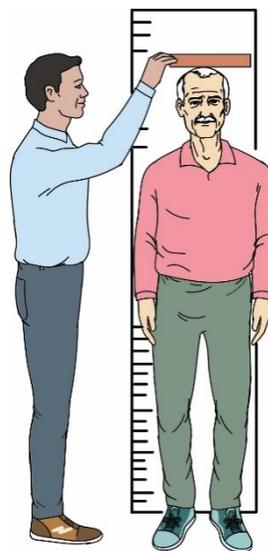
प्रतिभागी से जूते एवं भारी वस्त्र, जैसे स्वेटर, निकलवाएं।

अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :

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

स्कोरिंग:

ऊंचाई को से॰मी॰ एवं मि॰मि॰ में रिकॉर्ड करना। निकटतम 0.1 से॰मी॰ की ऊंचाई को सटीकता से रिकॉर्ड करें।



वजन को कि॰ग्रा॰ और ग्रा॰ में रिकॉर्ड किया जाएगा।

निकटतम दशमलव अंश (उदाहरण के लिए 25.1 कि॰ग्रा॰) के लिए वजन 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:

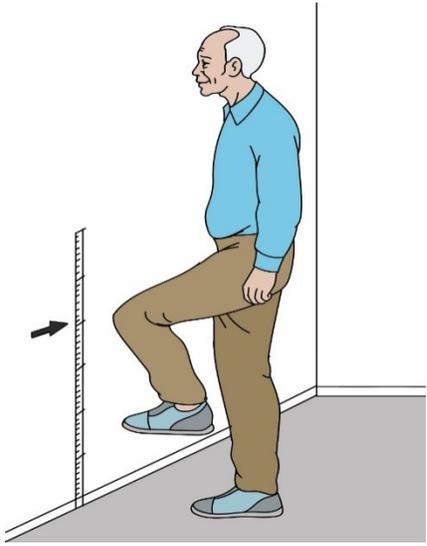
पूर्व टेस्ट/सब्जेक्ट को टेस्ट प्रक्रियाओं के बारे में बताएं। फार्म तैयार करें और आयु, ऊंचाई, शरीर का वजन जैसी मूल जानकारी रिकॉर्ड करें।

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 दफ्तर 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 एंड्यूरेंस/कार्डियोरेसपाइटरी फिटनेस	
<p>निष्पादन कैसे करें :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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। 	<p>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :</p> <p>स्टॉप वॉच, मापन टेप अथवा लगभग 30 इंच अथवा 76 सेमी रस्सी का टुकड़ा , मास्किंग टेप, कदम गिनने में सहायता के लिए टेली काउंटर,</p> <p>स्कोरिंग:</p> <p>दो मिनट में पूरे किए गए सही रूप में पूर्ण चरणों की कुल संख्या</p> 
<p>प्रशासनिक सुझाव:</p> <p>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।</p>	
<p>कार्डियोरेसपाइटरी सहनशक्ति सुधारने के लिए सुझाई गई शारीरिक गतिविधियां</p> <p>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 अंगों के लिए क्षमता अभ्यास भी कर सकते हैं।</p>	



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 पुरुष और महिलाओं की तुलना में जो बुजुर्ग शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय हैं :-

- कोरोनरी हृदय रोग, उक्त रक्तचाप, स्ट्रोक, मधुमेह, बृहदांत्र (कोलोन) और स्तन कैंसर, कार्डियोरेस्पाइरेटरी का उच्च स्तर और मांसपेशी 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 व्यक्तियों 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। कार्डियोरेस्पाइरेटरी 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 सप्ताह 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 मांसपेशी समूह भी शामिल हैं, 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 पकड़ें।
- 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 पहुंचें और तौलिया पकड़ें।
- 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 रुक 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 बाजूओं 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 खड़े 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 सेकंड के लिए स्थिति में रूके रहें।

4. क्रॉस आर्म स्ट्रेच (शोल्डर स्ट्रेचिंग)

- 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 आएँ।
- ग. अपने हाथ की कोहनी पर अपने दूसरे हाथ को रखें और दूसरे हाथ का उपयोग करते हुए धीरे-धीरे शरीर के ऊपर से खींचें।
- घ. आप 30 सेकंड 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 रखें।
- 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 खिंचाव)

- क. शरीर को सीधा रखते हुए व्यायाम मैट पर घुटने रखें।
- ख. धीरे-धीरे आगे की ओर क्रॉल करें जब तक कि आपके भुजाएँ पूरी तरह सीधी न हो जाएं।
- ग. जमीन पर अपना को माथा झुकाते हुए अपने धड़ को अपनी जांघों तक नीचे लेके जाएं।
- 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 जाएं।
- ख. अपने शीशु को जमीन की ओर ले जाएं, अपनी गर्दन को लम्बे समय तक उसी स्थिति में रखें।
- ग. अपने कंधों को अपनी पीठ के पीछे खींचें।

8. पिंडली की मांसपेशियों का खिंचाव-

- 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।
- ड. अपने पैरों को बदलें और खिंचाव प्रक्रिया को दोहराएं।

9. घुटने छाती की ओर

- 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 साइडों 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 कूल्हों के सहारे, सिर को आगे फर्श की ओर ले जाते हुए सांस छोड़े।

स्रोत: रिकली आरई, जोन्स सीजे। सीनियर फिटनेस टेस्ट मैनुअल। दूसरा संस्करण चैंपियन: 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।
- ड. 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 बाजुओं 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 उठें 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 आए।
- 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 सकते हैं।

4. जिगजैग 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 खड़े होना (सिंगल लेग स्टैंस)

- क. अपने हाथों को बाहर की ओर रखते हुए एक पैर पर खड़े हो जाएं।
- ख. 30 सेकंड 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 रेखाओं 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. स्पाॅट 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 चढ़ें।
- 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, विपरीत 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।



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	2 राउंड	4 मिनट
	क) गर्दन की मूवमेंट		
	• 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			
	<ul style="list-style-type: none"> • अनुलोम-विलोम / (वैकल्पिक नासिका श्वास) • भामरी प्राणायाम (गुनगुनाते हुए) 	3 राउंड	2 मिनट
5. ध्यान			
	कुल अवधि		1 मिनट
			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-Y7wX83ktZnITgjRzI9v_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 उंचाई 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 भूमिका 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।

- बड़ों 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	> 71	71-103	< 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



अधिक जानकारी के लिए, जाइये

<http://fitindia.gov.in>