



घर में रहकर खुद को रखें फिट

अब खुद को फिट रखने के लिए जिम जाने की जरूरत नहीं, घर में ही कर सकते हैं कसरत

■ सरोज कुमार

पटना के रहने वाले 26 वर्षीय कमलकांत जब नौकरी के सिलसिले में नोएडा सेक्टर-62 आए तो उन्हें अपने सबसे पसंदीदा शगल के लिए समय नहीं मिलता था. दरअसल, उन्हें अपने शरीर का ध्यान रखना बहुत पसंद है और वे पहले लगातार जिम जाते थे. लेकिन राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में आकर यहाँ की भागदौड़

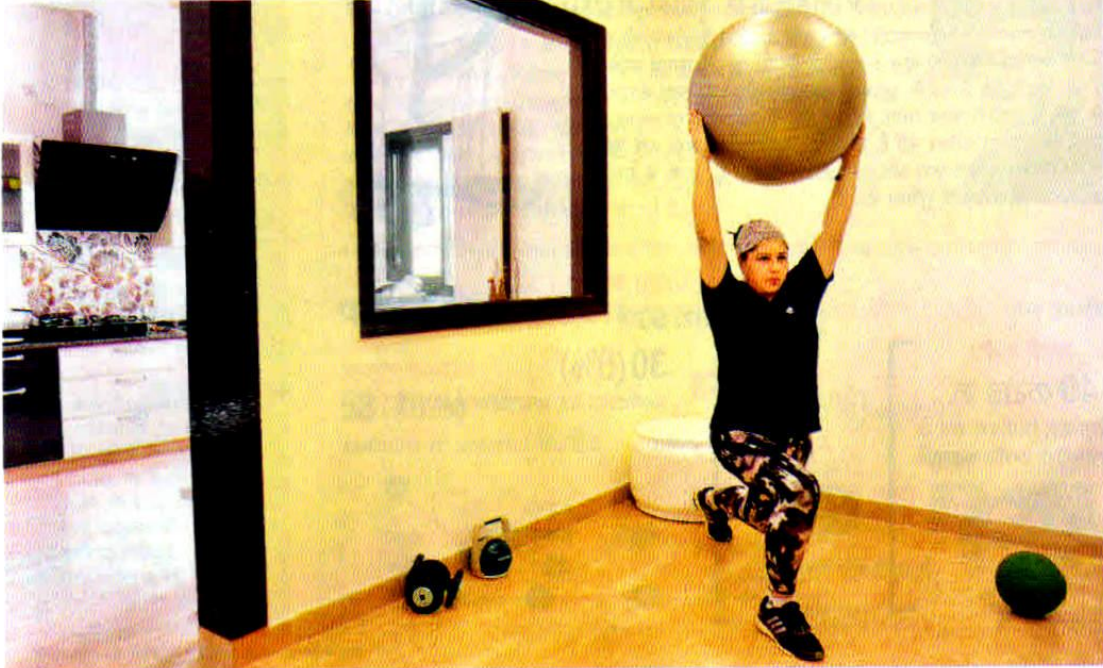
भरी जिंदगी में नौकरी की अत्यधिक व्यस्तता की वजह से वे जिम नहीं जा पाते थे. नोएडा में एक सॉफ्टवेयर कंपनी में कार्यरत कमलकांत बताते हैं, "प्राइवेट कंपनी में नौकरी करने की वजह से मुझे जिम जाने का समय नहीं मिल पाता था और मैं अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ नहीं कर सकता था." ऐसे में कमलकांत ने अपने घर में ही कसरत करने के लिए डंबल्ल्स, पुश अप बार,

स्किपिंग रोप आदि खरीद लिए और जिमिंग शुरू कर दी. वे कहते हैं, "इससे न सिर्फ मेरी सेहत अच्छी बनी हुई है बल्कि ऑफिस के दौरान भी मैं मानसिक और शारीरिक तौर पर फिट रहता हूँ. हम जैसों के लिए होम फिटनेस की ध्योरी वाकई लाजवाब है."

होम फिटनेस का फंडा आजमाने वाले कमलकांत अकेले नहीं हैं बल्कि नौकरीपेशा

हरियाणा के गुड़गांव में अपने घर में कसरत करती लोतिका लाल

एम. झांजी





चुटकियों में कसरत

ये ऐसे व्यायाम हैं जिन्हें आसानी से और घर में ही किया जा सकता है

सिंगल शोल्डर प्रेस

बायां पैर दाएं के सामने, डंबल कंधे की ऊंचाई तक रखें। चुटनों को मोड़ें और इतना नीचे ले जाएं जैसे आगे कूद रहे हों।



चेयर पुश अप

कुर्सी के किनारे बैठें। धीमे से शरीर को उतारें। कुर्सी के किनारों को मोड़ें, शरीर को नीचे की ओर लाएं। बायां पैर फेलाएं और फिर वही काम दाएं पैर से करें।



ब्रिजिंग ऑन चेयर विद कंच

लेटे हुए घुटने मोड़ें, एड़ियां कुर्सी की सीट पर रखें। हाथ सिर के पीछे रखें। पेट और पीठ की मांसपेशियों को सिकोड़ें और खुद को उठाएं। पांच से दस सेकंड तक इसी मुद्रा में रहें, फिर बित्तों को फर्श तक नीचे ले जाएं।



पुश अप

अपने दोनों हाथ मजबूती से फर्श पर रखें ताकि वे आपके कंधों के ठीक नीचे हों। दोनों पंजे फर्श पर टिका दें जिससे शरीर का निचला भाग स्थिर-अवस्था में आ सके। अपनी मांसपेशियों को संकुचित कर लें और पेट को कड़ा कर लें। पीठ को सपाट कर लें ताकि पूरी देह सीधी रह सके। खुद को ऊपर-नीचे करें।



प्रोन कोबरा मुद्रा

शरीर को संकुचित करते हुए पैरों को उठाएं और पीठ को संकुचित करते हुए छाती और कंधों को उठाएं। पीछे बाजूओं को भी उठाएं। हथेलियों को बाहर की तरफ रखते हुए घुमाएं जिसमें आपका अंगूठा सीलिंग की ओर तथा हो। इस मुद्रा में 10 सेकंड तक रहें।



हाफ स्क्वेट विद शोल्डर प्रेस

हाथों में डंबल लेकर उन्हें कंधों से ऊपर लेकर जाएं और वापस कंधों तक लाएं, फिर डंबल को लेकर उठें और खड़े हों इसे पांच से दस बार करें।



आकृति: रविम सक्सेना

स्रोत: बीएनके सुपर स्पेशिअलिटी हॉस्पिटल के सेंटर फॉर एडवांस फिजियोथेरेपी के डायरेक्टर डॉ. धरम पी. पाठे

महिला-पुरुषों के अलावा खासकर गृहिणियों के लिए यह काफी अहम रहा है, जो किन्हीं वजहों से जिम नहीं जा पातीं। गुडगांव के सनसिटी में रहने वाली 48 वर्षीया लोतिका लाल तो एक्सरसाइज को सांस लेने जितना जरूरी मानती हैं। वे हाउस वाइफ हैं और होम फिटनेस के फंडे को ही खुद के लिए ज्यादा कंफर्टेबल मानती हैं। लिहाजा वे रोजाना करीब पांच किलोमीटर की दौड़ लगाती हैं और घर में ही करीब घंटे भर एक्सरसाइज करके पसीना बहाती हैं। वे कहती हैं, "आज के दौर में

जब हमें न्यूट्रिशियस भोजन नहीं मिल पा रहा है, और शारीरिक-मानसिक आपाधापी है, ऐसे में एक्सरसाइज अहम है, यह फिट रहने से लेकर एजिंग तक मैं काम आती है।"

इसी तरह गुडगांव के सनसिटी में रहने वाली फैशन डिजाइनर 32 वर्षीया गौरी मेहता भी होम फिटनेस के फंडे को ही माकूल मानती हैं। उन्होंने अपने घर में ही जिमिंग के कुछ सामान जैसे डंबल्स, स्किपिंग रोप्स आदि रखे हुए हैं और जब भी समय मिलता है, वे करीब दो घंटे

कसरत के

10

साथी



टीआरएक्स

इसके जरिए अपर बॉडी और लोअर बॉडी दोनों वर्क आउट किए जाते हैं।



बोसु

बैलेंस बनाने के लिए इस्तेमाल। पैरों की अच्छी एक्सरसाइज होती है।



मेंडिसिन बॉल

इसका इस्तेमाल एक्स वर्कआउट के लिए किया जाता है।



स्विस् बॉल

पिलेट वर्कआउट में इनका इस्तेमाल होता है। इससे चेट ट्रेनिंग होती है।



ग्लाइडर्स

हाथ और पैरों के वर्क आउट के लिए इनका इस्तेमाल होता है।



रेजिस्टेंट ट्यूबिंग

इनका इस्तेमाल मसल्स ट्रेनिंग के लिए होता है।



पिलेट्स रिंग्स

ताकत बढ़ाने और वर्कआउट के लिए इनका इस्तेमाल होता है।



कैटल बैल

मसल्स बनाने के लिए खास तौर पर इनका इस्तेमाल होता है।



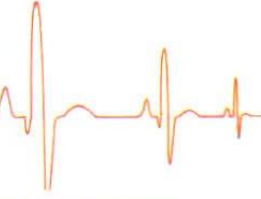
वार्स

हाल ही में इंद्रोइयूस हुआ है। इसे विविधता के लिए काम में लाया जाता है।



हल्के डंबल्स

ये पैर, पीठ और पेट के वर्कआउट में भी इस्तेमाल होते हैं।



मेहमान का कॉलम

सोनिया बजाज
फिटनेस एक्सपर्ट



आपकी तंदुरुस्ती, आपके घर में

महिलाएं अपने घर की नींव और ताकत होती हैं। उन्हें सैकड़ों घरेलू काम करने होते हैं। उन्हें आदर्श मां से लेकर आदर्श बहु और आदर्श बीवी तक की भूमिका निभानी होती है। इन सारे काम को करते हुए महिलाएं अपनी सेहत को तरजीह नहीं दे पातीं। उन्हें व्यायाम करने या पार्क में जाने का समय नहीं मिलता। यह बात गृहिणियों के लिए ही नहीं, बल्कि कामकाजी महिलाओं के लिए भी है। आजकल फिटनेस का मतलब बदल चुका है। हमें फिट और स्वस्थ रखने के लिए महंगे जिम और उपकरणों की जरूरत नहीं है। हम औरतों को इसके लिए चाहिए अपना कमरा/बाल्कनी, चटाई और थोड़ा-सा एकांत। सबसे शानदार कसरत जो हमारे वजन को घटा सकती है और लचीलेपन को बढ़ा सकती है, वह है सूर्य नमस्कार। जंपिंग जैक्स, हाइ वीज, एयर साइडवैलज, किक्स। ये ऐसी वर्जिशें हैं जो चर्बी कम करने में मदद करती हैं और फिटनेस स्तर बढ़ाती हैं। हम में से कई के लिए जिम में जाकर घंटों विताना मुमकिन नहीं है। आपको 30 से 40 मिनट की वर्जिश की जरूरत है जो आपके पाचन तंत्र को

सही रखे, कम समय में ज्यादा कैलोरी खपाए। कम समय लगाकर फिट रहने के लिए स्क्वैट्स, पुश अप्स और सिट अप्स भी किए जा सकते हैं। महिलाओं को अगर बढ़ती उम्र के साथ खुद को ताकतवर और दुरुस्त रखना है और वे चाहती हैं कि मांसपेशियां ठीक तरीके से काम करती रहें, तो उसके लिए व्यायाम में ताकत से जुड़ी ट्रेनिंग भी जोड़नी होगी। दो से तीन किलो के डंबल की एक जोड़ी भी अपने पास रखें ताकि देह के ऊपरी हिस्से के कुछ व्यायाम किए जा सकें। शरीर को सही आकार में रखने और ताकत व लचीलापन बढ़ाने के लिए एक और किस्म का व्यायाम है जिसे पिलेट्स कहते हैं। इसे चटाई के सहारे किया जा सकता है। कॉर्पोरेट कल्चर में लोग जिस तरह लगातार व्यस्त होते जा रहे हैं और महिलाओं को अपनी फिटनेस के लिए वक्त निकालने का मौका नहीं मिल पा रहा, होम फिटनेस ऐसे में इसका इकलौता और शानदार समाधान बनकर हमारे सामने आता है। अब समय कम होने का बहाना नहीं चलेगा कि आप जिम नहीं जा पा रहे या अपने ऊपर समय नहीं दे पा रहे। अब आपकी सेहत आपके घर में ही मौजूद है।

मुताबिक, आज के लाइफस्टाइल में जहां हम लगातार बैठकर करने वाले काम करते हैं या कंप्यूटर पर काम करते हुए ज्यादा देर तक बैठकर एक ही दशा में रहते हैं, इनसे पोस्चरल मसल वीकनेस और लचीलेपन में कमी होती है जो आखिरकार न्यूरोमस्क्युलर असंतुलन, पोस्चरल दर्द और डिसकॉर्ट में बदल जाती है। पांडे बताते हैं, "आज के लगातार बैठकर काम और घर में व्यस्तता भरे माहौल में होम फिटनेस खुद को फिट रखने का सबसे माकूल तरीका है। तकरीबन 15-20 मिनट की ठीक ढंग से की गई एक्सरसाइज किसी को भी फिट और सेहतमंद रखने के लिए काफी है। अगर आपके मसल्स बनाने जैसे खास प्रकसद न हों तो आपको किसी तरह के उपकरण या उनके जरिए की जाने वाली और तोड़कर रख देने वाली एक्सरसाइज की भी जरूरत नहीं है।" होम फिटनेस के लिए डॉ. पांडे छह एक्सरसाइज सुझाते हैं (देखें बॉक्स)।

होम फिटनेस के फंडे में योग भी लोकप्रिय है क्योंकि इसे आसानी से बिना किसी उपकरण के किया जा सकता है। केंद्रीय योग और प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद के निदेशक ईश्वर एन. आचार्य योग की अहमियत पर जोर देते हुए कहते हैं, "आज के दौर में योग सबसे अहम है। योग में मानसिक एक्सरसाइज भी होती है जबकि बाकियों में यह संभव नहीं है।"

बनारस की 26 वर्षीया प्रीति प्रिया केंद्रीय विद्यालय में टीचर हैं और अपनी सेहत को लेकर जागरूक भी। लेकिन छोटे शहरों के मध्यमवर्गीय पारंपरिक परिवारों में अब भी जिम में महिलाओं के जाने को लेकर असहजता की वजह से वे जिम नहीं जा पाती थीं। लिहाजा उन्होंने घर में ही योग को एक्सरसाइज का जरिया बना लिया। प्रिया कहती हैं, "हालांकि जिम को लेकर आधुनिक महिलाएं खासकर युवतियां सहज हुई हैं लेकिन छोटे शहरों के पारंपरिक परिवारों में अब भी थोड़ी असहजता है, लिहाजा घर पर ही एक्सरसाइज बेहतर जरिया है। हम अपने घर में बिना किसी बाधा या हिचक के योग या एक्सरसाइज कर सकती हैं। होम फिटनेस का फंडा खुले आसमान की तरह है।"

सेलिब्रिटी भी इस रुझान में योगदान दे रहे हैं। सनी लियोनी ने हेल्थ गुरु मिकी मेहता के साथ मिलकर *सुपर हॉट सनी मॉर्निंग्स* नाम से डीवीडी रिलीज की थी। उन्होंने कहा था कि ये ऐसे व्यायाम हैं जिन्हें घर में आसानी से बिना किसी उपकरणों के किया जा सकता है। उनसे पहले शिल्पा शेट्टी और बिपाशा बसु भी हेल्थ डीवीडी में हाथ आजमा चुकी हैं। होम फिटनेस का फंडा अपार संभावनाओं से लबरेज है। ■

वर्कआउट करती हैं। अभी वे सात महीने की गर्भवती हैं, सो उनकी चुनौती और ज्यादा बढ़ गई है। एक्सरसाइज से उन्हें कोई खिंचाव न आए या उन्हें और उनके बच्चे को दिक्कत न आए, इसलिए वे फिटनेस ट्रेनर की मदद ले रही हैं। गौरी बताती हैं, "गर्भावस्था में तो एक्सरसाइज और भी जरूरी है। वर्कआउट करते हैं तो ब्रॉडिंग से बच्चे को भी ज्यादा ऑक्सीजन मिलती है। डिलिवरी के समय भी आसानी होती है।"

घरों में आसानी से इस्तेमाल होने वाले कसरत के हल्के उपकरण भी किफायती कीमत पर मिल जाते हैं। कमलकांत कहते हैं, "मैंने स्किपिंग

रोप्स से लेकर डंबल्स तक बेहद सस्ते दाम पर खरीदे हैं।" ऑनलाइन शॉपिंग प्लेटफॉर्म पर तो स्किपिंग रोप्स महज 200 से 300 ₹. तक में उपलब्ध हैं, वहीं डंबल्स, पुश-अप बार्स और मेडिसिन बॉल जैसे होम फिटनेस के उपकरण भी महज 400-500 ₹. तक में उपलब्ध हैं। जाहिर है, होम फिटनेस का फंडा महंगा भी नहीं है।

मौजूदा आपाधापी वाले दौर में होम फिटनेस की अहमियत की तस्दीक बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल दिल्ली के बीएलके सेंटर फॉर एडवांस फिजियोथेरेपी के डायरेक्टर और एचओडी डॉ. धरम पी. पांडे भी करते हैं। उनके