香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

2025-अगस्ट

हेल्थ एक्सप्रेस
अंक168

स्वास्थ्य सम्बन्धि शारीरिक तंदुरुस्ती

“शारीरिक फिटनेस” ले शरीरको बाहिरी वातावरणमा अनुकूल हुने र दैनिक क्रियाकलापसँग जुध्ने क्षमतालाई जनाउँछ । राम्रो शारीरिक फिटनेसले व्यक्तिलाई दैनिक कार्यहरू गर्न मात्र सक्षम बनाउँदैन, त्यस बाहेक पनि उसलाई / उनलाई मनोरन्जनको लागि अतिरिक्त ऊर्जा पनि दिन्छ, साथै शरीरले अप्रत्याशित वातावरणीय परिवर्तन र दैनिक दबाबहरूमा अनुकूलन सुनिश्चित गर्छ । शारीरिक फिटनेस दुई प्रकारका हुन्छन्, स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित शारीरिक फिटनेस र खेलकुदसँग सम्बन्धित शारीरिक फिटनेस ।

स्वास्थ्य सम्बन्धि शारीरिक तंदुरुस्ती

उद्देश्य:
स्वस्थ शरीर हुनु जसले जीवनको राम्रो गुणस्तरलाई समर्थन गर्दछ ।

तत्वहरू:

- कार्डियोरेस्पिरेटरी सहनशक्ति (मुटु र फोक्सोको क्षमता)
- मांसपेशीको शक्ति र सहनशीलता
- लचिलोपन (संयुक्त गतिशीलता)
- शरीर संरचना (बोसो र वजन अनुपात)
- न्यूरोमस्कुलर रिल्याक्सेसन (मांसपेशीहरूलाई आराम गर्ने क्षमता)

खेलकुदसँग सम्बन्धित शारीरिक फिटनेस

उद्देश्य:
खेलकुद प्रदर्शन र प्रतिस्पर्धाको नतिजा बढाउने ।

तत्वहरू:

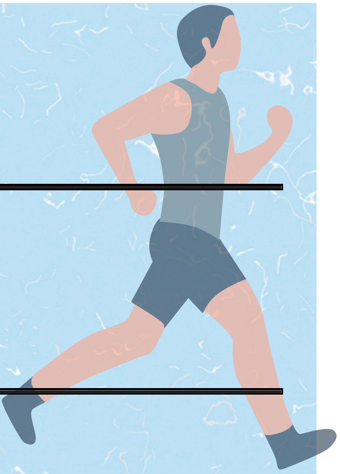
- एथलेटिक प्रदर्शनसँग सम्बन्धित क्षमताहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ, जस्तै गति, चपलता, सन्तुलन, समन्वय, र विस्फोटक शक्ति ।

शारीरिक तन्दुरुस्ती कसरी सुधार गर्ने

शारीरिक फिटनेस स्तर सुधार गर्न तीन प्रशिक्षण विधिहरू, यसैले स्वास्थ्य कायम राख्न र बढाउन:

1. एरोबिक अभ्यासहरू
2. स्ट्रेचिङ (शरीर तन्काउने) व्यायाम
3. प्रतिरोध प्रशिक्षण[सम्पादन गर्नें]

एरोबिक व्यायामको प्रशिक्षण सिद्धान्तहरू



Fआवृत्ति:
प्रति हप्ता न्यूनतम 3 दिन (राम्रो 5 दिन)।

---

lतिब्रता:
सुरुको चरण:
अधिकतम हृदय दरको 65-75% को मध्यम तीव्रता भित्र लक्षित प्रशिक्षण हृदय दर कायम राख्नुहोस् ।
त्यसपछिको चरण:
अधिकतम हृदय दरको 76-95% को मध्यम तीव्रता भित्र लक्षित प्रशिक्षण हृदय दर कायम राख्नुहोस्।

समय:
प्रति सत्र 30-60 मिनेट (प्रति खण्ड 10 मिनेट भन्दा कमको साथ खण्डहरूमा गर्न सकिन्छ)

प्रकार:
प्रमुख मांसपेशीहरूको लयबद्ध र दोहोरिने आन्दोलनहरू, जस्तै पौडी खेल्ने, पैदल यात्रा, हिड्ने, जगिंग, साइकल चलाउने र नृत्य ।

स्ट्रेचिंग व्यायामको लागि आधारभूत दिशानिर्देशहरू

- स्ट्रेचिङ एक्सरसाइज गर्दा खुकुलो पहिरन लगाउने प्रयास गर्नुहोस् ।
- अत्यधिक, चिम्पटाहट वा ब्यालिस्टिक स्ट्रेचिंग व्यायामबाट बच्नुहोस्। स्थैतिक स्ट्रेचिंग व्यायाम लचीलापन सुधार गर्न एक सुरक्षित र अधिक प्रभावकारी तरिकाको रूपमा छनौट गरिनु पर्छ ।
- स्ट्रेचिंग प्रशिक्षण प्रति हप्ता तीन वा बढी दिनहरूको लागि शरीरको 8 देखि 10 विभिन्न प्रमुख भागहरूमा लक्षित गर्न उत्तम हुन्छ। प्रत्येक भागको लागि स्ट्रेचिंग आन्दोलन प्रत्येक प्रशिक्षण सत्रमा 4 पटकको लागि दोहोर्याइन्छ। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि स्ट्रेचिंग प्रशिक्षण दुबै बायाँ र दायाँ जोर्नीहरूमा समान रूपमा गरिनु पर्छ ।
- स्थैतिक तन्काउने अभ्यासको समयमा, मांसपेशीहरू 15 देखि 30 सेकेन्डको लागि अलिकति तन्काउनु पर्छ । सम्पूर्ण प्रक्रियाको क्रममा श्वासप्रश्वासलाई सहज राख्नु पर्छ ।
- रोग र चोटपटकबाट रिकभरी अवधिको समयमा र संयुक्त दुखाइ र गर्भावस्थाको मामलामा सबै स्ट्रेचिंग प्रशिक्षणको लागि व्यावसायिक पर्यवेक्षण आवश्यक छ ।

प्रतिरोध प्रशिक्षणको लागि आधारभूत दिशानिर्देशहरू

- खुकुलो पोशाकहरू लगाउने प्रयास गर्नुहोस्। प्रतिरोध प्रशिक्षण अघि वार्म-अप स्ट्रेचिंग एक्सरसाइजहरू गर्नुहोस् ।
- प्रतिरोध प्रशिक्षण क्रमिक रूपमा गरिनु पर्छ, मांसपेशीको शक्ति र मांसपेशीको सहनशीलता सुधार गर्दै सुरक्षित र प्रभावकारी तरिकामा ।
- प्रतिरोध प्रशिक्षण प्रति हप्ता 2 देखि 3 दिन उत्तम प्रदर्शन गरिन्छ, छाती, काँध, माथिल्लो पछाडि, कम्मर र पछाडि, पेट, नितंब, जांघ र खुट्टा सहित शरीरका प्रमुख मांसपेशीहरूलाई लक्षित गर्दछ ।
- प्रत्येक प्रशिक्षण सत्रको समयमा, प्रत्येक लक्षित मांसपेशी समूहको लागि 2 देखि 4 सेटहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् र प्रत्येक सेटको लागि 10 देखि 15 पुनरावृत्ति प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- व्यायामको समयमा सास फेर्न सहज राख्नु पर्छ: तान्न वा धक्का दिन बल प्रयोग गर्दा सास छोड्नु, र मूल स्थितिमा फर्कंदा बिस्तारै सास लिनु। यसले सास रोक्दा प्रेरित हृदय प्रणालीबाट हुने अवांछित प्रतिक्रियाहरू कम गर्न सक्छ ।
- प्रत्येक प्रशिक्षण सत्र पछि, कूल-डाउन र समायोजनको रूपमा स्ट्रेचिंग अभ्यासहरू गर्नुहोस् ।
- रोग र चोटपटकबाट रिकभरी अवधिको समयमा, र संयुक्त दुखाइ र गर्भावस्थाको मामलामा सबै प्रतिरोध प्रशिक्षणको लागि व्यावसायिक पर्यवेक्षण आवश्यक छ ।

सन्दर्भहरु:
लिजर एण्ड कल्चरल सर्भिसेस् डिपार्टमेन्ट (मनोरन्जन तथा सांस्कृतिक सेवा विभाग)

सम्पादक:
के डब्ल्यु लाम
(K W Lam)

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो ।
31-8-2025 मा अद्यावधिक गरिएको हो ।

香港公益金
The Community Chest
會員機構 Member Agency