



**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 स्टैकहॉल्डरों 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 !



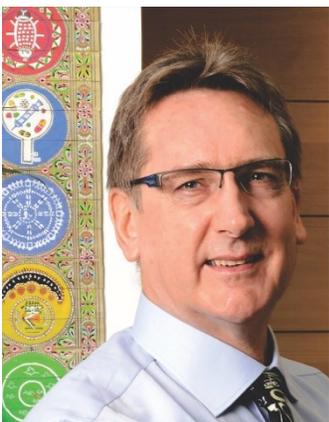
संदीप प्रधान, भा.रा.से.  
महानिदेशक,  
भारतीय खेल प्राधिकरण

## 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:

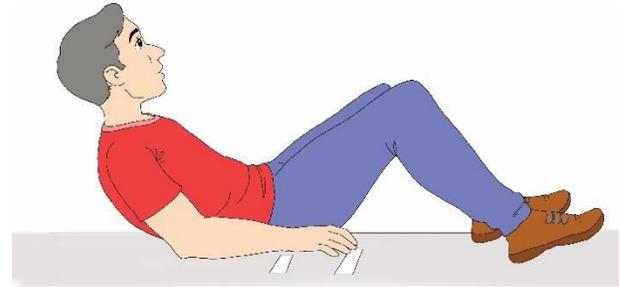
- कर्ता शरीर के समानांतर, जमीन के निकट, साइडों पर सीधे हाथों के साथ (हथेलियां नीचे की ओर) साफ़, सपाट, एवं गद्देदार सतह पर घुटने मोड़कर, सामान्यतः 90 डिग्री के कोण पर लेटता है।
- कर्ता निर्विघ्नता से धड़ को उठाए, हाथों को उनकी जगह पर रखते हुए, वांछित मात्र में मोड़ें (जमीन से कम से कम 6 इंच ऊपर/ समान्तर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

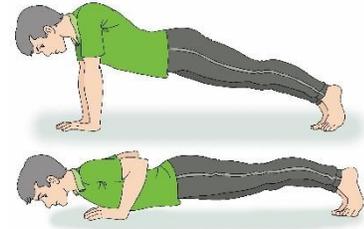
4. महिला के लिए: पुश-अप तकनीक घुटनों के साथ जमीन पर टिका कर करने होती है।

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।

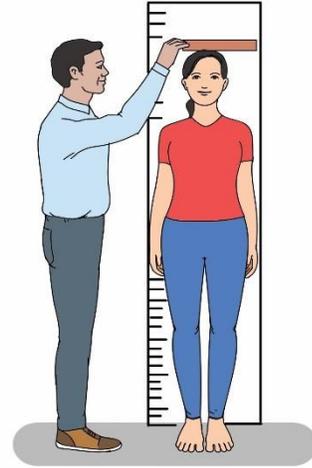
उस स्थान पर हल्के से निशान लगाएं जहां हेडपीस का निचला सिरा दीवार को टच करता है। इसके बाद, सही माप लेने के

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><b>निष्पादन कैसे करें:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. प्रतिभागियों को यथासंभव तेज गति से 2 कि०मी० दौड़ने के लिए निर्देश दिए जाते हैं।</li> <li>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।</li> <li>3. वाकिंग करने की अनुमति है परंतु इसका उद्देश्य न्यूनतम संभव समय में दूरी तय करना होता है।</li> </ol>	<p><b>अपेक्षित उपस्कर/अधिसंरचना :</b></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><b>स्कोरिंग :</b></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><a href="https://youtu.be/fD6qFP6srgQ">https://youtu.be/fD6qFP6srgQ</a></p>
<p><b>प्रशासनिक सुझाव:</b></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:

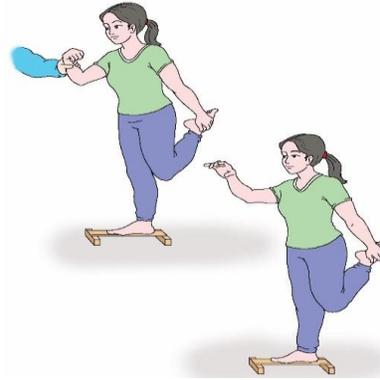
1. बीम पर खड़े हो जाएँ। प्रशिक्षक का हाथ पकड़कर संतुलन बनाए रखें (यदि शुरू करने के लिए आवश्यक हो)।
2. चुने गए पैर पर संतुलन बनाते समय, मुक्त पैर को घुटने पर फ्लेक्स किया जाता है और इस पैर के पैर को नितंब के करीब रखा जाता है।
3. प्रशिक्षक / प्रतिभागी को प्रशिक्षक के रूप में बदल दें।
4. स्टॉपवॉच को हर 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 थोडा 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	2 चक्र	7 मिनट
धनुरासन (धनुष मुद्रा)		
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)		
	उत्तनमंदुकासन (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
	<b>कुल समय</b>		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			
	<b>गर्दन का व्यायाम</b>		
	आगे और पीछे मोड़ना		
	दायीं और बायीं तरफ मोड़ना		
	दायीं और बायीं तरफ घुमाना		
	<b>कन्धों का व्यायाम</b>		
	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	<b>ताड़ासन (ताड़ के वृक्ष की मुद्रा)</b>		
	अर्धकटीचक्रासन (पार्श्व चाप मुद्रा)		
बैठ कर	दण्डासन (दंड मुद्रा)		
	सुखासन (सरल मुद्रा)		
	वक्रासन (बैठ कर पीठ मुड़ी हुई मुद्रा)		
प्रवृत्त	सरलभुजंगासन/ भुजंगासन (सर्प मुद्रा)		
	अर्ध शलभासन/ शलभासन (एक पैर/ दोनों पैर उठा कर)		
	मकरासन (मगरमच्छ की मुद्रा)		
चित्त	मर्कटासन (बन्दर की मुद्रा)		
	एकपदपवंमुक्तासन/ पवनमुक्तासन (पवन मुक्त करने की मुद्रा)		
	शवासन (शव की मुद्रा)	2 चक्र	7 मिनट
5. प्राणायाम			
	अनुलोम-विलोम (विपरीत नथुनों से श्वास लेना) Bhramari <b>भ्रामरी प्राणायाम (भिनभिनाना)</b>	3 चक्र	2 मिनट
6. ध्यान			
	कुल समय		1 मिनट
			<b>15 मिनट</b>

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>**