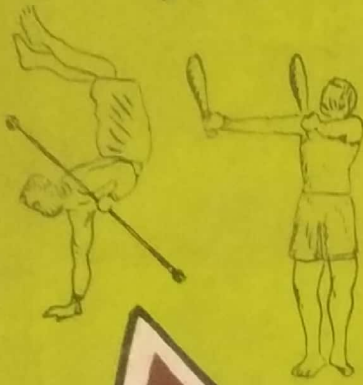


हरिः ॐ आश्रम प्रेरित
 श्रीअंजुलाय पुराणी स्मारक ग्रंथ श्रेणी
 व्यायाम विज्ञान कोष-५.



आत्मा



अश्रम



ગુજરાત રાજ્ય સરકારની આર્થિક સહાયથી પ્રકાશિત

હરિ : ઠં આશ્રમપ્રેરિત

[શ્રી અંબુભાઈ પુરાણી સ્મારક ગ્રંથશ્રેણી]

વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ

ગ્રંથ : પાંચમો

ક સ ર તો
(EXERCISES)



શરીર એ તો આત્માનું મંદિર છે.

—શ્રી અરવિંદ

પ્રકાશક :

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપલા (જિલ્લો : ભરૂચ)

યોજનાદાન : હરિ : ॐ આશ્રમ, નડિયાદ

અનુદાન : ગુજરાત રાજ્ય સરકાર

- સલાહકાર સમિતિ : શ્રી મુકુન્દભાઈ ર. પટેલ
ડો. અજીતકુમાર પટેલ
શ્રી હસિત બૂચ
શ્રી રશ્મિભાઈ શાહ
શ્રી સોમાભાઈ ભાવસાર

*

- સંપાદક મંડળ : શ્રી છોટુભાઈ ગિ. ભટ્ટ
શ્રી ચિતુભાઈ પુ. શાહ
શ્રી પ્રમોદરાય હ. દવે
શ્રી કરણસિંહ રૂ. ગોહિલ

*

- પરામર્શક : શ્રી ચિતુભાઈ પુ. શાહ

*

- પ્રકાશક : શ્રી ચિતુભાઈ પુ. શાહ
મંત્રી, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપલા

*

- મુદ્રક અને મુદ્રણસ્થાન : શ્રી નરેન્દ્રકુમાર જી. ચોકસી, અનુપમ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ
સરસીઆ તલાવ પાસે, યાકુતપુરા, વડોદરા-૬

પૃષ્ઠ સંખ્યા ૨૯૮ + ૮

*

સપ્ટેમ્બર, ૧૯૮૨

કિંમત : રૂ. ૧૦૦.૦૦

પ્રત : ૧૩૫૦

પ્રાપ્તિસ્થાન : ● ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપલા ● 'વ્યાયામ' કાર્યાલય, ઘોળીકુઈ, ળાજવાડા, વડોદરા ● સી. જમનાદાસ એન્ડ કું. રીલીફ રોડ, અમદાવાદ ● સસ્તુ કિતાબઘર, રીલીફ રોડ, અમદાવાદ ● મનુભાઈ એન. મસાલાવાલા, ૫૯, સત્યમ્નગર, નાગરવેલ હનુમાન, અમદાવાદ-૨૩ ● વિનાયકરાવ શુક્લ, ભગવાનદાસની ચાલી, માદલપુર, અમદાવાદ-૬ ● લોકમિલાપ ટ્રસ્ટ, ભાવનગર.

નિવેદન

વિશ્વના વ્યાયામ અને રમતગમતજગતનો પરિચય કરાવતી વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ યોજના નીચે ગત બે વર્ષ દરમિયાન પ્રથમ ગ્રંથ : વ્યાયામ વિકાસ દર્શન, દ્વિતીય ગ્રંથ : લોકરમતો, તૃતીય ગ્રંથ : મૈદાની રમતો તથા ચતુર્થ ગ્રંથ : ખેલકૂદ પ્રગટ કર્યા પછી ચાલુ વર્ષે આ પાંચમો ગ્રંથ : કસરતો પ્રગટ કરતાં ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ ગૌરવ અનુભવે છે.

‘ કસરત ’ને વ્યાયામની પરિભાષામાં ‘ મહેનત ’ કહે છે, અને એ દૃષ્ટિએ શરીરને સ્વસ્થ, સુંદર, ચપળ, ખડતલ તેમજ યજ્ઞવાન બનાવવા માટેની હેતુલક્ષી મહેનત એટલે કસરત (Exercise). કોઈ પણ રમતગમત માટે કસરત એ પાયાની અને અનિવાર્ય બાબત છે. આ ગ્રંથમાં આ બધી બાબતોની તલસ્પર્શી વિચારણા કરવામાં આવી છે, એટલું જ નહિ પણ દેશવિદેશમાં, અગાઉ અને અત્યારે પ્રચલિત એવી કસરતપદ્ધતિઓ તથા તાલીમપ્રકારોની તુલનાત્મક સમીક્ષા ઉપરાંત, વિવિધ રમતગમતો માટે શરીરને તૈયાર કરવાના ક્ષમતાવર્ધક કસરતપ્રકારો, આબાલવૃદ્ધ સૌ ઘરમાં કરી શકે તેવા સરળ સ્વાસ્થ્યરક્ષક કસરતપ્રકારો, ચાલવા, દોડવા તથા તરવા જેવા સાહજિક કસરતપ્રકારો, શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને સમૂહમાં કરાવી શકાય તેવા શારીરિક યોગ્યતાવર્ધક કસરતપ્રકારો, સૈનિકની અત્યંત કઠિન કામગીરી અને ફરજો માટે શરીરને ચપળ અને ખડતલ બનાવતા ધનિક તાલીમના સૈન્યોપયોગી કસરતપ્રકારો, શરીરની સુયોગ્ય ટટારીરક્ષક તથા તે સંબંધી ખોડ કે ખામી સુધારક કસરતપ્રકારો, શરીરને ઘાટદાર અને સ્નાયુબદ્ધ બનાવવા માટેના વજનહીન તથા સ્પ્રીંગબેંચ જેવા સેન્ડો પદ્ધતિના કસરતપ્રકારો વગેરેનું વિશદ વિવરણ કરવામાં આવ્યું છે. આ સિવાય આદર્શ શરીરવિકાસ, સ્નાયુસંચાલન અને કલાત્મક અંગવિન્યાસ તથા વેઈટલીફ્ટીંગ અને બોડી બિલ્ડીંગ (અંગ સૌષ્ઠ્ય)ની સ્પર્ધાઓ તથા વિક્રમો અંગે પણ ઉપયોગી માહિતી સમાવી છે. આ બધી માહિતી જિજ્ઞાસુઓને ઉપયોગી, વ્યાયામ શોખીનોને પ્રેરક અને કાર્યકરોને પથદર્શક બની રહેશે, તેવી શ્રદ્ધા છે.

ગ્રંથ તૈયાર કરવામાં અનેક અભ્યાસી, અનુભવી અને અધિકૃત લેખકોનો સ-રસ સહયોગ સાંપડ્યો છે. ચિત્રો તૈયાર કરવામાં નિષ્ઠાવાન ચિત્રકાર શ્રી જ્યંતી ગુર્જરે તથા આવરણ છપાઈમાં એશિયન પ્રિન્ટરીએ સ્વજનની આત્મીયતા દાખવી છે. અનુપમ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસના શ્રી નરેન્દ્રકુમાર ચોકસીએ મુદ્રણની કામગીરી ખૂબ નિષ્ઠાપૂર્વક સંભાળી છે. ગજજર પ્રોસેસ સ્ટુડિયોએ સમયસર પ્લોકસ તૈયાર કરી આપ્યા છે; તથા કુમાર બુક બાઈન્ડર્સ ખાસ રસ લઈ ગ્રંથનું સુંદર બાઈન્ડીંગ કરી આપ્યું છે. આ સૌના સુલભ સહકારે આ ગ્રંથનું પ્રકાશન સુરઝિકર અને શક્ય બન્યું છે.

અમારા આ પ્રયાસમાં પૂજ્ય શ્રી મોટા દ્વારા હરિ ૐ આશ્રમ તરફથી તથા ગુજરાતી ભાષા અને સાહિત્યનો વિકાસ-એ યોજના નીચે રાજ્ય સરકાર તરફથી જે આર્થિક સહાય પ્રાપ્ત થઈ છે તથા શિક્ષણ સંસ્થાઓએ જે સહકાર આપ્યો છે, તે બદલ તે સૌના અમે અંતઃકરણપૂર્વક આભારી છીએ. વાસ્તવમાં આની બીજાભૂમિકાનું યથાયોગ્ય શ્રેય પૂજ્ય શ્રી મોટા તથા પૂજ્ય શ્રી નંદુભાઈને ઘટે છે.

વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ યોજના પાછળ પ્રેરણા મૂર્તિઓ છે—પૂ. શ્રી મોટા, પૂ. શ્રી છોટુભાઈ પુરાણી, પૂ. શ્રી અંબુભાઈ પુરાણી તથા પૂ. શ્રી દત્તાત્રય મુજુમદાર. આ પ્રાણ પુરૂષોએ 'શરીરમાઘ' ખલુ ધર્મસાધનમ્' એ મંત્રને વ્યાયામપ્રવૃત્તિના મુદ્રાલેખ તરીકે અપનાવી 'શરીર સેવા માટે, રાષ્ટ્ર માટે, જીવનના ઉચ્ચતમ આદર્શ માટે' એ રાહ પ્રબોધ્યો; એટલું જ નહિ પણ વ્યાયામપ્રવૃત્તિને કસરતો, રમતો, ખેલકૂદ તથા લયબદ્ધ ગતિઓ એ પ્રમાણેની અખિલાઈમાં તથા સમગ્ર માનવીની એટલે કે શરીર, મન અને આત્માની કેળવણી સાધતી જીવનોપયોગી પ્રવૃત્તિ રૂપે સ્થાપી આજીવન પ્રચાર કર્યો. વ્યાયામ વિજ્ઞાનકોષ યોજના તેઓના મહાપુરૂષાર્થની ફલશ્રુતિ છે. આ યોજના શરૂ કરવામાં અને તેને આગળ ધપાવવામાં સ્વ. શ્રી ચન્દ્રશંકર ભટ્ટ, સ્વ. શ્રી ભાષલાલભાઈ કોન્ડાકટર તથા સ્વ. શ્રી શંભુપ્રસાદ ભટ્ટની સેવાઓ ચીરસ્મરણીય રહેશે.

વ્યાયામ અને રમતગમત શોખીન જનતા, શિક્ષણ સંસ્થાઓ તથા પુસ્તકાલયો અમારાં અગાધનાં પ્રકાશનોની જેમ આ પ્રકાશનને પણ આવકારશે તેવી આશા છે.

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ,
રાજપીપળા, તા. ૨૫-૯-૮૨.

સંપાદકો,
વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ યોજના.



The basic programme will be to build a body, beautiful in form, harmonious in posture, supple and agile in its movements, powerful in its activities and resistant in its health and organic functions. —The Mother

શારીરિક શિક્ષણનો પાયાનો કાર્યક્રમ એવા શરીરનું ઘડતર કરવાનો રહેશે, કે જેમાં દેહનું સૌન્દર્ય હોય, તેની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓમાં સુસંવાદિતા હોય, તેના ઉલ્લસનચલનમાં લાઘવ અને ચપળતા હોય, તેની પ્રવૃત્તિઓમાં સામર્થ્ય હોય, તથા તેના સ્વાસ્થ્ય તેમજ ચૈત્ય વ્યવહારોમાં પ્રતિકારશીલતા હોય. —શ્રી માતાજી

વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ યોજનાની પ્રેરણામૂર્તિઓ



શ્રી મોટા
યોજનાદાન



શ્રી અંબુભાઈ પુરાણી
પ્રેરણા

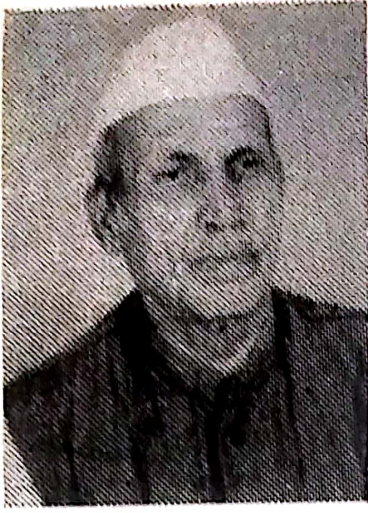


શ્રી છોડુભાઈ પુરાણી
આવદર્શન



શ્રી દત્તાત્રય ચિ. સુબુહદાર
પુરુધાર્થ

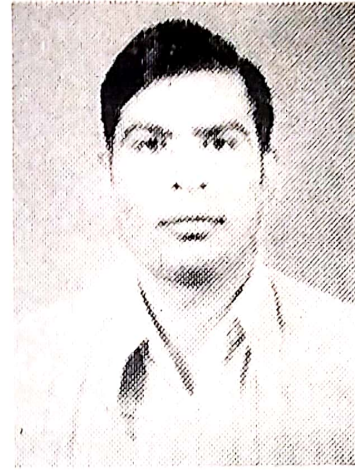
સંપાદક-લેખક પરિવાર



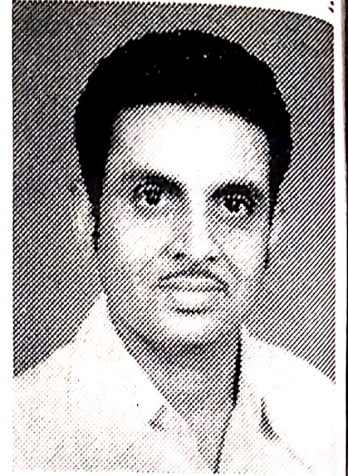
શ્રી છોટુભાઈ ગિ. લાટ
બી.એ,બી.ટી.



શ્રી ચીનુભાઈ પુ. શાહ
બી.એ. માનદ
વ્યાયામ વિશારદ



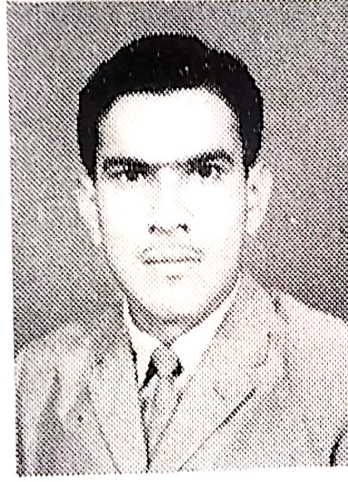
શ્રી બ્રમોદરાય લ. દવે
એમ.એ.એમ.પી.ઈ.



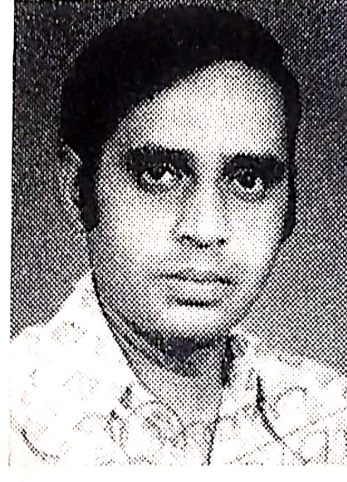
શ્રી કરભુસિંહ રૂ. ગોહિલ
બી.એ.એસ.ટી.સી.ડી.પી.એડ.
એમ.પી.ઈ.



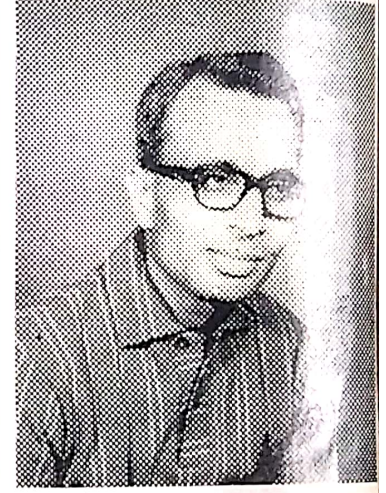
શ્રી અનિલકુમાર ગિ. શાહ
એમ.એ. બી.એડ.
વ્યાયામ વિશારદ



શ્રી મનુબ્રહ્મદા હી. પટેલ
બી.એ.બી.એડ.ડી.પી.એડ.
એમ.પી.ઈ.



શ્રી મુકુંદભાઈ એ. શાહ
બી.એ.ડી.પી.એડ.એમ.પી.ઈ.



શ્રી ચંદુભાઈ મં. પટેલ
બી.એ.ડી.પી.એડ.



શ્રી ડો. પી. ડી. શર્મા
એમ.એ.પી.એચ.ડી.બી.પી.ઈ.
ડી.બી.એડ. ડી.એફ.સી.(જર્મની)



શ્રી આત્મારામ જે. પટેલ
બી.એસસી.બી.એડ.ડી.પી.એડ.
એમ.પી.ઈ.

લેખક પરિવાર

આ ગ્રંથની રચનામાં નીચે મુજબ તજુજ સ્ત્ર લેખકોએ તેમના નામની સામે દર્શાવેલાં વિવિધ પ્રકરણો માટે લખાણ તૈવાર કરી આપી સ-રસ સહયોગ આપ્યો છે, તેની સાભાર નોંધ લેતાં પ્રકાશક સંસ્થા ગૌરવ અનુભવે છે.

- શ્રી ચિતુભાઈ પુ. શાહ, ખી. એ., માનદ વ્યાયામ વિશારદ (માનદ નિયામક, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપલા) : ૧. વ્યાયામ શા માટે ? ૨. વ્યાયામ અને વૈષ્ણવી શક્તિ ૩. વિવિધ વ્યાયામ પદ્ધતિઓ : તુલનાત્મક સમીક્ષા, ૪. આરોગ્ય પ્રાપ્તિના પાયામાં, ૫. શારીરિક ક્ષમતા : વૈજ્ઞાનિક વિચારણા. ૬. આદર્શ શરીર વિકાસ ૭. કસરતના અભ્યાસીને. ૧૧. ક્ષમતાવર્ધક કસરતો. ૧૬. પ્રતિબ્દેર, ગાત્રપ્રસારક તથા શિથિલીકરણ કસરતો. ૧૭. સુયોગ્ય ટટારી અને સુધારણા કસરતો. ૨૧. સ્ટીલ સ્પ્રીંગ એક્સપાન્ડર અથવા રબર કેબલ એક્સપાન્ડરનો વ્યાયામ. ૨૨. જાપાની પદ્ધતિની કસરતો, પંચીંગ બેગ, છુલવર્કર, સ્વ-માલિસ. ૨૪. વેઈટલીફ્ટીંગ : સ્પર્ધાઓ અને નિયમો. ૨૬. નોંધપાત્ર આંક અને વિક્રમો.

- શ્રી કરણસિંહ ગોહૈલ, ખી. એ., એસ. ટી. સી. ડી. પી. એડ., એમ. પી. ઈ. (પ્રાધ્યાપક, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજપીપલા) : ૮. સુસ્થિતિ તાલીમની પ્રચલિત પદ્ધતિઓ ૧૫. સૈન્યોપયોગી કસરતો. ૧૮. પથ્થરનાં ભારે સાધનોવાળો ભારતીય વજન વ્યાયામ. ૧૯. કાષ્ઠનાં ભારે સાધનોવાળો ભારતીય વજન વ્યાયામ. ૨૩. શરીર સૌષ્ઠવ અને કલાત્મક અંગવિન્યાસ.

- શ્રી મનુપ્રસાદ હી. પટેલ, ખી. એ., ખી. એડ., ડી. પી. એડ., એમ. પી. ઈ. (પ્રાધ્યાપક, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજપીપલા) : ૯. સાહજિક વ્યાયામ ૧૪. શાળાપયોગી જિમ્નેસ્ટિક ટેબલ્સ.
- શ્રી ચંદુભાઈ મં. પટેલ, ખી. એ., ડી. પી. એડ. (મદદનીશ પ્રાધ્યાપક, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજપીપલા) : ૧૦. દંડ-બેઠક-સૂર્યનમસ્કાર.
- શ્રી અનિલકુમાર ચિ. શાહ, એમ. એ., ખી. એડ., વ્યાયામ વિશારદ (શિક્ષક, અં. પુ. હાઇસ્કૂલ, રાજપીપલા) : ૧૨. ધરમાં થઈ શકે તેવી હળવી આરોગ્યદાયી કસરતો. ૧૩. પેટની સર્વશેષ કસરતો. ૨૦. રોમન પીલર, રોમન ચેર, રોમન બોર્ડ.
- શ્રી આત્મારામ જે. પટેલ, ખી. એસસી. ખી. એડ., ડી. પી. એડ., એમ. પી. ઈ. (પ્રાધ્યાપક, ચી. ન. વ્યાયામ વિદ્યાલયન, અમદાવાદ) : ૨૦. વેઈટ ટ્રેનિંગ.
- શ્રી મુકુંદભાઈ ઝો. શાહ, ખી. એ., ડી. પી. એડ., એમ. પી. ઈ. (પ્રાધ્યાપક, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજપીપલા) : ૨૦. ભારે ડંબેલ્સ; સ્વીંગ બાર; લેગ બેલ્સ; હેડ સ્ટ્રેપ-આયર્નશ-બ્લયન્ટ કશર-એબ્ડોમિનલ બોર્ડ; ગ્રીપડેવલપર; પુલીવેઈટ.
- ડા. પી. ડી. શર્મા, એમ. એ., પી. એચ. ડી. ખી. એડ, ડી. પી. એડ., ખી. પી. ઈ., ડી. એફ. સી. (પ્રાધ્યાપક, ચી. ન. વ્યાયામ

વિદ્યાલયન, અમદાવાદ) : ૨૨. દોરડાં કૂદ; દોરકું ચઢ; વોલબાસ્કેટ; મેડિસીન બોલ.

● શ્રી પ્રમોદરાય હ. દવે, એમ. એ., એમ.

પી. ઈ. (પ્રાચાર્ય, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજપીપલા); ૨૫. બોડી બિલ્ડીંગ અથવા શરીર સૌષ્ઠવ સ્પર્ધા.



સંદર્ભ ગ્રંથ સૂચિ

૧. શારીરિક ક્ષેત્રવણી દર્શન : ખંડ ૧, ૨, ૩ : ચિત્રુભાઈ પુ. શાહ
૨. ધરમાં અને શાળામાં કસરત અને સ્વાસ્થ્ય : ,,
૩. રોજ કરવાની હળવી કસરતો : ડૉ. સુમંત મહેતા
૪. વ્યાયામ જ્ઞાનકોશ (મરાઠી) : ક્ષંડ ૪-૯ : દ. ચિં. મુજુમદાર
૫. ભારતીય વ્યાયામ (હિન્દી) : પ્રો. માણિકરાવ
૬. Our Physical Activities : T. I. P. E. Kandivli
૭. Gymnastic Tables : T. I. P. E. Kandivli
૮. Handbook of Physical education : Ministry of Education;
Govt. of India
૯. Scientific Weight Training for Sports and Games : Dr. J. P. Thomas
૧૦. Weight Training in Athletics : Murrey and Karpovich
૧૧. Scientific Foundations of Physical Fitness Programmes : L. A. Golding and R. R. Bos
૧૨. Physical Training : Dept. of Army, U. S. A.

અનુક્રમ

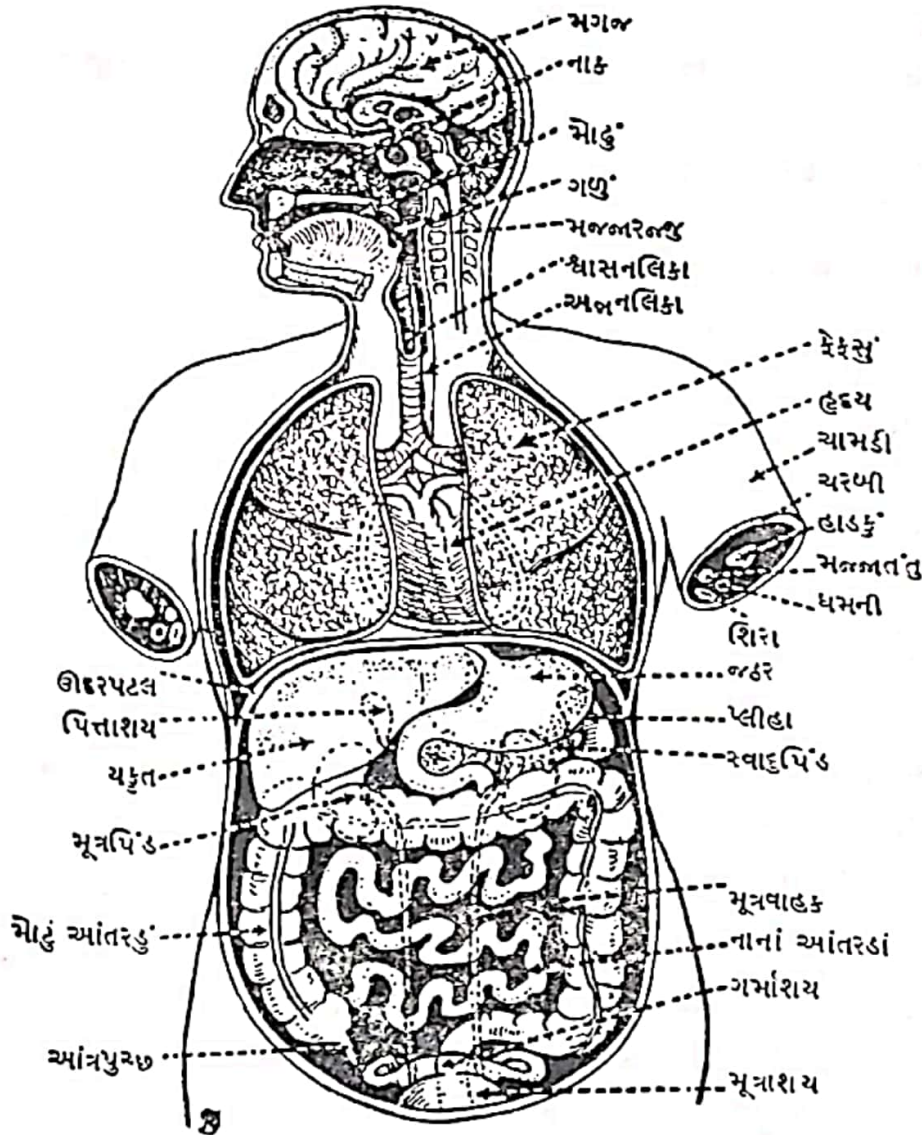
ક્રમ	પ્રકરણ	પૃષ્ઠ	ક્રમ	પ્રકરણ	પૃષ્ઠ
૧	વ્યાયામ શા માટે ?	૧	૧૫	સૈન્યોપયોગી કસરતો	૧૨૮-૧૩૯
૨	વ્યાયામ અને વૈષ્ણવી શક્તિ	૧૩		સામાન્ય કસરતો	૧૨૯
૩	વિવિધ વ્યાયામ પદ્ધતિઓ : તુલનાત્મક સમીક્ષા	૧૯		રાયક્લ સાથેની કસરતો	૧૩૧
૪	આરોગ્યપ્રાપ્તિના પાયામાં	૩૩	૧૬	પ્રતિબેર, ગાત્રપ્રસારણ તથા શિથિલીકરણ વ્યાયામ	૧૪૦
૫	શારીરિક ક્ષમતા : વૈજ્ઞાનિક વિચારણા	૪૦	૧૭	સુયોગ્ય ટટારી અને સુધારણા કસરતો	૧૪૮
૬	આદર્શ શરીરવિકાસ	૪૭	૧૮	પથ્થરનાં ભારે સાધનોવાળો ભારતીય વજન વ્યાયામ	૧૫૪-૧૬૪
૭	કસરતના અભ્યાસીને	૬૦		પથ્થરના ગોળા	૧૫૫
૮	સુસ્થિતિ તાલીમની પ્રચલિત પદ્ધતિઓ	૬૬		નાળ	૧૫૭
૯	સાહજિક વ્યાયામ	૭૧-૮૦		ચક્કી	૧૬૦
	ચાલવું	૭૧		એક્કો	૧૬૧
	શિથિલ દોડ (જોગિંગ)	૭૨		ગદા	૧૬૨
	દોડવું	૭૩	૧૯	કાષ્ઠનાં ભારે સાધનોવાળો ભારતીય વજન વ્યાયામ	૧૬૫-૧૮૫
	દોડ-ચાલ	૭૪		સંતોલા	૧૬૫
	દીર્ઘશ્વસન	૭૫		જડ બેડી	૧૭૧
	તરવું	૭૫		કરેલા	૧૭૮
૧૦	દંડ-ખેડક-સૂર્ય નમસ્કાર	૮૧		જડ લાઠી	૧૮૧
૧૧	ક્ષમતાવર્ધક કસરતો	૮૮		જડ લેજમ	૧૮૨
૧૨	ઘરમાં થઈ શકે તેવી હળવી આરોગ્યદાયી કસરતો	૧૦૨	૨૦	પાશ્ચાત્ય વજન વ્યાયામ	૧૮૬-૨૨૦
૧૩	પેટની સવિશેષ કસરતો	૧૧૩		વેઈટ ટ્રેનિંગ	૧૮૬
૧૪	શાળોપયોગી નિમ્નેસ્ટિક ટેબલ્સ	૧૨૦			

ક્રમ	પ્રકરણ	પૃષ્ઠ	ક્રમ	પ્રકરણ	પૃષ્ઠ
	વજનવાળા ડંબેલ્સ વ્યાયામ	૧૯૪		બુલવર્કર	૨૫૫
	સ્વોગ્યારનો વ્યાયામ	૧૯૯		સ્વમાલિસ	૨૫૭
	લેગબેલ્સનો વ્યાયામ	૨૦૩	૨૩	શરીર સૌષ્ઠવ અને કલાત્મક અંગવિન્યાસ	૨૬૧-૨૮૨
	હેડ સ્ટ્રેપ, આયર્ન શ્ર, બનન્ટ કશર			સપ્રમાણ શરીર	૨૬૧
	એબ્ડોમિનલ બોર્ડ, ગ્રીપ ડેવલપર્સ	૨૦૭		સપ્રમાણ અંગોનાં માપ	૨૬૫
	પુલી વેઈટ	૨૧૦		સ્નાયુનિયમન	૨૭૦
	રોમન પિલર, રોમન ચેર, રોમન બોર્ડ	૨૧૩		કલાત્મક અંગમુદ્રાઓ	૨૭૪
૨૧	સ્ટીલ સ્પ્રીંગ એક્સ્પાન્ડર અથવા રબર કેબલ એક્સ્પાન્ડરનો વ્યાયામ	૨૨૧	૨૪	વેઈટ લીફ્ટીંગ : સ્પર્ધા અને નિયમો	૨૮૩
૨૨	પ્રકીર્ણ કસરતો	૨૨૯-૨૬૦	૨૫	બોડી બિલ્ડીંગ અથવા શરીર સૌષ્ઠવ સ્પર્ધા	૨૮૯
	બપાની પદ્ધતિની કસરતો	૨૨૯	૨૬	નોંધપાત્ર આંક અને વિક્રમો	૨૯૩-૨૯૬
	દોરડાં કૂદ	૨૩૩		વેઈટ લીફ્ટીંગ	૨૯૩
	દોરડું ચઢ	૨૩૭		શરીર સૌષ્ઠવ	૨૯૫
	વોલબાસ્	૨૪૨			
	બેંગ પંચિંગ	૨૪૪			
	મેડિસીન બોલ	૨૫૦			

૧ : વ્યાયામ શા માટે !

વ્યાયામ શબ્દ અનેકાર્થી છે. તેમાં બે શબ્દો છે- વિ + આયામ. 'વિ' ઉપસર્ગ છે. તેનો અર્થ 'વિશેષ' અને 'આયામ' શબ્દનો અર્થ 'નિગ્રહ' અથવા 'નિયમન' છે. આમ 'વ્યાયામ' શબ્દનો અર્થ 'વિશેષ નિયમન' એવો થાય છે. 'વિશેષ નિયમન' એટલે 'મનસહિતનું નિયમન'. શરીર ઉપર મનનું શાસન હોય છે અને તેથી મનસહિત કરેલું શરીરનું સમ્યક્ નિયમન તે જ 'વ્યાયામ' કહેવાય છે. આ દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો વ્યાયામનું કાયદેસર વિશાળ

બની રહે છે અને તેમાં શરીરનાં વિવિધ અંગો અને અંગતંત્રોનો વિકાસ સાધતી કસરતો ઉપરાંત વિવિધ પ્રકારની રમતગમતોનો તથા નૃત્ય પ્રકારોનો તેમજ સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે. આ બધી વ્યાયામ પ્રવૃત્તિઓ માટે માનવશરીર પાયાની બાબત છે. શરીર એ તો આત્માનું મંદિર છે તથા ધર્મપાલનનું પ્રથમ સાધન છે અને તેથી વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ વિષે વિચારતાં પહેલાં માનવશરીરની ખાસિયત તથા અગત્યની બાબતો જાણવી જરૂરી છે.



માનવ શરીર

માનવ શરીર :

માનવશરીર ખરેખર બહુ અજબ યંત્ર છે. એ ખૂબ જ સક્રિય થવા સર્જાયેલું યંત્ર છે. ખીજાં યંત્રોને ચાલુ કરવા માટે, બગડે ત્યારે તેની મરામત કરવા માટે તેમજ તેને વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરવું રાખવા માટે કોઈ આદમીની જરૂર પડે છે; પણ માનવશરીર પોતાની મેળે ચાલુ થાય, પોતાની મરામત પોતે જ કરી લે તથા પોતાનાં કાર્યોનું નિયમન જાતે કરી લે તેવું યંત્ર છે. ખીજાં યંત્રો પોતાની મેળે પોતાનાં શરીરની વૃદ્ધિ કરી શકતાં નથી, પણ ખીજાં સજીવ પ્રાણીઓ પેઠે માનવ શરીર પોતાની વૃદ્ધિ કરી શકે છે.

દુનિયાનાં ખીજાં પ્રાણીઓની સરખામણીમાં, કેટલીક વાનર જાતિઓનાં પ્રાણીઓ બાદ કરતાં એકલો માનવી જ બે પગ પર શરીરને સમતોલ ટેકવી, ધડની બંને બાજુ હાથ જૂલતા રાખી ચાલવાની શક્તિ ધરાવે છે. હાથના અંગૂઠાને આંગળીઓ સામે લાવવાની શક્તિની બાબતમાં તો દુનિયાનાં ખીજાં તમામ પ્રાણીઓથી તે જૂદા તરી આવે છે. આવી જાતનો હાથ હોવાને કારણે તે વિવિધ ઓળરો વાપરી શકે છે. બે પગ પર શરીરને સમતોલ રાખી ઊભા અને ટટાર રહી ચાલવાને કારણે તેની આંખ શરીરના મિનારાની ટાચે ગોઠવાય છે; અને તેમ થતાં તે મોટા વિસ્તારને જોઈ શકે છે. મોટા વિસ્તારને જોવાને કારણે સ્થૂલ દૃષ્ટિની મર્યાદા વિસ્તારવાની સાથે સાથે તેની કલ્પનાસૃષ્ટિના પ્રદેશનો વિસ્તાર પણ વધે છે. બે પગ પર શરીરને સમતોલ રાખી ચાલવાની શક્તિ, તેને કારણે વધતી દૃષ્ટિ મર્યાદા અને આંગળીઓ સામે અંગૂઠા લાવવાની સગવડથી ઓળર વાપરવાની શક્તિ ધરાવતો હાથ—આ ત્રણ માનવશરીરની બહુ અગત્યની ખાસિયતો છે.

હાથી, કે જોટ જેવું માનવીના શરીરનું મોટું કદ નથી; સિંહ કે વાઘની પેઠે તેને તીણા દાંત, અને ન્હોર નથી; ગેંડા પેઠે શરીર પર જાડી ચામડીનું કવચ નથી; નાગની પેઠે ઝેરી દાઢો નથી અને ઘોડા

જેવી ઝડપી દોડ નથી. ટૂંકમાં બચાવ કે આક્રમણનાં સાધનોની બાબતમાં તેનાથી ચઢીઆતાં પ્રાણીઓને જેર કરવામાં તે સફળ થયો છે, કારણકે તેનામાં બુદ્ધિ છે અને તે બુદ્ધિના હથિયાર રૂપ ઓળર વાપરવાની શક્તિવાળો હાથ છે.

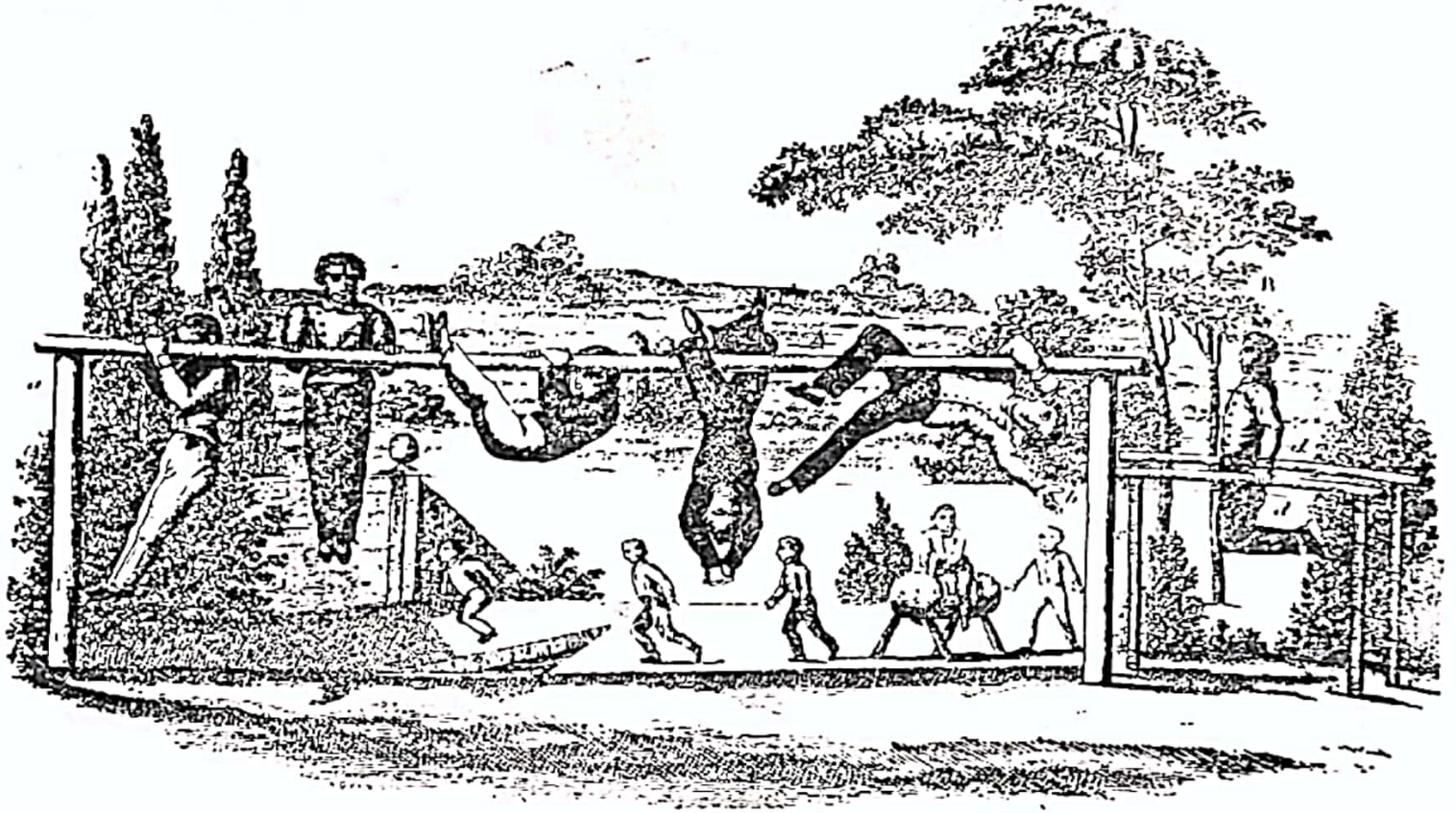
માનવીની વિવિધ ગતિઓ :

ઉપર જણાવી તેવી ખાસિયતવાળું માનવશરીર અમુક ગતિઓ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. તે ચાલે છે, દોડે છે, કૂદે છે, તરે છે, પેટે સરે છે કે ઘૂંટણીએ ચાલે છે, નાચે છે, તથા ઝાડ પર ચઢે છે. હાથથી તે ચીજોને પકડે છે, ફેંકે છે, ખેંચે છે, ધકલે છે, અક્ષણે છે; તથા જાંચકે છે. આ મોટી ગતિઓ ઉપરાંત તે આંગળીઓથી સીવે છે, 'ટાઈપ' કરે છે, વાજાંત્રો વગાડે છે, બોલે છે, ગાય છે અને ગાળા તથા આંખની ઘણી નાની ગતિઓ કરી શકે છે, જેમાં અલિનયનો સમાવેશ થાય છે.

હાથ અને ગગની ઉપર જણાવેલી ગતિઓને આપણે માનવશરીરની મૂળભૂત ગતિઓ કહી શકીએ, કારણકે તેના જીવનનિર્વાહ માટે તે અનિવાર્ય જરૂરીઆત રૂપ છે. આ ગતિઓ વર્ષોથી તેનામાં રૂઠ થયેલી છે. આવાં કારણોને લઈને આ અને એવી ગતિઓ કરવી તેને ખૂબ ગમે છે. ઘણીખરી રમતોમાં આ ગતિઓનાં વિવિધ મિશ્રણો હોવાથી રમતો માટે માનવીને કુદરતી આકર્ષણ છે અને તેનાથી તેને ખરો આનંદ મળે છે.

માનવશરીરમાં માંસપેશીઓનું સ્થાન

(૧) ઉપર જણાવેલી વિવિધ ગતિઓનો આધાર માનવીશરીરમાં આવેલી માંસની પીંડીઓ અથવા માંસપેશીઓ પર છે. એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે માનવીના શરીરના કુલ વજનનો અર્ધાથી કાંઈક વધારે ભાગ માંસપેશીઓનો છે. માનવીના જીવનમાં માંસપેશી જેવું અગત્યનું સ્થાન ભોગવે છે તે બતાવવા માટે આ એક જ હકીકત પૂરતી છે.

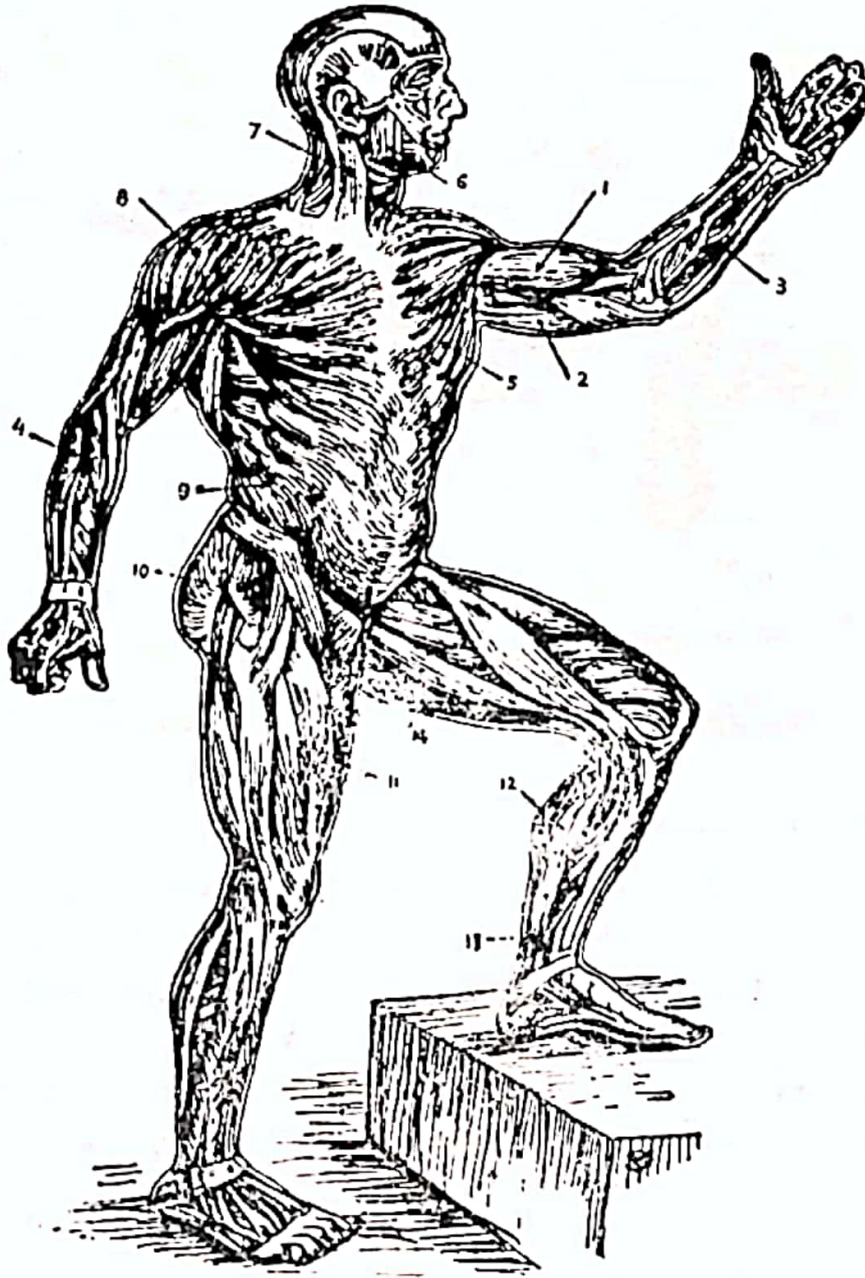


માનવશરીરની વિવિધ ગતિઓ

(૨) માનવીના શરીરમાં હૃદય છે, ફેફસાં છે, કલેજું છે. ગુદાં છે, અન્નનળી છે; તેમજ ખીન્ન ધણાં નાનાં મોટા અંગો છે. પણ આ અંગોમાંનું એકપણ પોતાને માટે કામ કરતું નથી. આપણા શરીરનાં ધણાંખરાં અગત્યનાં અંગોને માંસપેશીઓની જરૂરીઆતો પૂરી કરવા જ જાણે પેદા કર્યાં હોય એમ જણાય છે.

માંસપેશીઓ આપણા શરીરમાં આવેલાં એન્જનો જેવી છે. તેમનું કામ વારાફરતી લાંબાં અને ટૂંકાં થવાનું છે. આમ લાંબાં અને ટૂંકાં થતાં જે હાડકાં સાથે તે જોડાયેલ હોય છે તેને હલાવી વિવિધ ગતિઓ કરે છે. એન્જન શક્તિ પેદા કરી, તેનાથી જાત જાતના સાંચા ચલાવે છે; પણ એ શક્તિ પેદા કરવા માટે કોલસો કે તેલ બાળવાં પડે છે. માંસપેશી રૂપી એન્જનમાં બહારથી આવેલું બળતણ બળતું નથી પણ તેનો અમુક ભાગ જ બળી બળતણની ગરજ સારે છે. તેનો પોતાનો અમુક ભાગ બળવાથી પેદા થતી શક્તિથી જ તે લાંબીટૂંકી થાય છે.

પોતાનો અમુક ભાગ બળવાથી માંસપેશી લાંબીટૂંકી થવાની શક્તિ મેળવે છે; પણ સાથે સાથે તેમ થવાથી તેને ઘટ લાગે છે તથા વિવિધ અશુદ્ધિઓ પેદા થઈ તેની અંદર જમા થાય છે. તેને લાગેલી ઘટ પૂરી કરવામાં ન આવે તથા તેની અંદર જમા થયેલી અશુદ્ધિઓને ઝટ દૂર કરવામાં ન આવે તેમજ તેના દ્રવ્યને બળવા માટે ઓક્સીજન વાયુ પૂરો પાડવામાં ન આવે તો માંસપેશી તેનું કામ ચાલુ રાખી શકે નહીં, એ દેખીતું છે. લોહીનો પ્રવાહ તેને લાગેલી ઘટ પૂરવા તેને અન્ન દ્રવ્યો પૂરાં પાડે છે. તે જ પ્રવાહ તેને જોઈતો ઓક્સીજન વાયુ પૂરો પાડે છે અને તે જ તેની અંદર જમા થયેલી અશુદ્ધિઓને તેમાંથી ઘોઈને વહી જાય છે. લોહીના પ્રવાહને શરીરમાં વહેવડાવનાર બંબો હૃદય છે. તે ધબકાને લોહીને વહેવડાવે છે. ફેફસાંની પાતળી ભીંતો પર આવેલી લોહીની નળીઓની જાળીમાંથી લોહી વહે છે ત્યારે તેમાંની અશુદ્ધિઓ ફેફસાંમાંની હવામાં ચાલી જાય છે અને ફેફસાંની



1. દ્વિમસ્તક સ્નાયુ (Biceps)
2. ત્રિમસ્તક સ્નાયુ (Triceps)
3. પ્રકોષ્ઠના આકુચક સ્નાયુ
(Islexors of fore arm)
4. પ્રકોષ્ઠના પ્રસારક સ્નાયુ
(Extensors)
5. ઉરોજ સ્નાયુ (Pectoralis)
6. મેસીટર સ્નાયુ (Masseter)
7. સ્ટર્નોસ્મેસ્ટોઇડ સ્નાયુ
(Sternomestoin)
8. ખલાનો ત્રિકોણાકાર સ્નાયુ
(Deltoid)
9. પેટના સ્નાયુ
10. થાપાના સ્નાયુ (Gluteal)
11. ચતુર્મસ્તક સ્નાયુ
(Quadriceps)
12. પાંડીના સ્નાયુ
(Gastro-neminius)
13. ટેન્ડો એકિલિસ
(Tendo-achillis)
14. સાથળના આકુચક સ્નાયુ
(Flexors of thigh)

માંસપેશી તંત્ર

હવામાંથી તેને ઓક્સીજન વાયુને લેઈતો જથ્થો મળી રહે છે. લોહીના પ્રવાહી રસમાંથી માંસપેશીઓ પોતાની ઘટ પૂરવા જે પોષક દ્રવ્યો લે છે તે લોહીની રસીની ઘટ અન્નનળી પૂરી કરે છે. ખોરાકને પચાવી, પ્રવાહી કરીને તેને લોહીના પ્રવાહમાં ફેક્સાં, ગુર્દા, કલેજ, ચામડી વગેરેમાં લઈ જાય છે અને તે અંગો તે અશુદ્ધિઓને લોહીમાંથી જૂદી પાડી શરીરની બહાર કાઢી નાંખે છે.

આ ઉપરથી સમજાય છે કે હૃદય, ફેક્સાં,

કલેજ, ગુર્દા, અન્નનળી વગેરે અંગો માંસપેશીની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે જ પેદા થયાં છે. માનવશરીરમાં માંસપેશીનું સ્થાન કેવું જાણ્યું અને અગત્યનું છે તે આ ઉપરથી સમજાય છે.

(૩) પોતાના જીવનની જરૂરિયાતો મેળવવાને તેમજ દુશ્મનોથી પોતાનો બચાવ કરવા માટે માનવીને પોતાના ઉદ્યમને અનુલક્ષીને જાતજાતની ક્રિયાઓ અને ગતિઓ કરવી પડે છે. તેની આ સક્રિયતા તેના શરીરની અંદરનાં અંગોને પૂરતાં

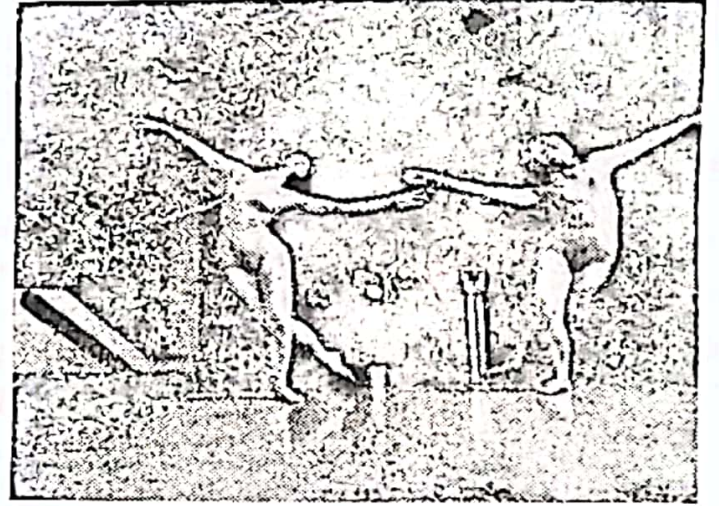
સક્રિય રાખી સારી અને ચાલુ હાલતમાં રાખે છે. માનવશરીરની રચના જ બતાવી આપે છે કે તે સક્રિય જીવન જીવવા જ રચાયું છે.

માનવજીવનની સક્રિયતાનું ધોરણ શું ?

એકવાર એક વિદ્વાન મિત્રે મને પ્રશ્ન કર્યો હતો કે 'હું ખાઉ છું, મને ખાધેલું પચે છે; હું કોલેજમાં જઈ શીખવવાનું કામ કરું છું, કોલેજથી ઘેર આવું છું, ઘરમાં જરૂરી કામો કરું છું. હું ભાગ્યે જ માંદો પડું છું. હવે તમે કહો કે મારે ખાસ વ્યાયામ કરવાની શી જરૂર છે ? આવો પ્રશ્ન આજના ઘણા યુવાનોના મનમાં ઊઠે છે. આ પ્રશ્નનો મારો જવાબ એવો છે કે, 'નિત્ય જીવનના વ્યાપારો ઉપરાંત તમારે કોઈ ખાસ વ્યાયામ કરવો કે નહીં તેનો આધાર તમે તમારા જીવનને કઈ સપાટીએ રાખવા માગો છો તેની ઉપર છે. તમે વર્ણવ્યું તે જીવન જીવવું તમને ગમતું હોય તો તમારે કોઈ ખાસ વ્યાયામની જરૂર નથી; પણ એક વાત યાદ રાખજો : આવું જીવન જીવવાથી તમારામાં જોર, જોસ અને જોમનું પ્રમાણ બહુ નીચું રહેશે; જીવનનાં ઉત્સાહ અને ઉમંગ માણવા તમે ભાગ્યશાળી નહિ થાવ; જીવનમાં મસ્તી અને ઉલ્લાસ તમે કદી અનુભવી નહિ શકો. નદીમાં તરવાની, હોડી હંકારવાની, પ્રવાસ ખેડવાની, પહાડો પર ચઢવાની મોજ તમે નહિ માણી શકો. આવું જીવન જીવવા માટે જોમની માત્રા વધારે હોવાની જરૂર છે; અને તે તમારામાં નહિ હોય. રોગનાં જંતુઓના હુમલા સામે ટકવાની જીવનશક્તિનો સંઘરો તમારી પાસે નહિ હોય. વળી તમે કહો છો તેવું સરળ અને શાંત જીવન જીવવું શક્ય છે કે કેમ એ પણ પ્રશ્ન છે. જોર તથા જોમનો ઉપયોગ કરવાના પ્રસંગો જીવનમાં નહિ આવે તેની ખાત્રી શી ? તેવા પ્રસંગો આવશે ત્યારે તમારી શી વલે થશે ? દેશના રક્ષણમાં તમે શો ફાળો આપી શકશો ? તમારાં વહુ-બેટીની ઈજ્જત કે માલમત્તાનું રક્ષણ કરાવવો પ્રસંગ આવતાં તમે અસહાય થઈ માથે હાથ

ઈ ખેસશે તે તમને શોભશે ? અને આવા પ્રસંગો જીવનમાં નથી આવતા શું ? તેવે વખતે તમને તમારી કમજોરી પર જરૂર ધિક્કાર આવશે.

માટે મારી તો એવી સલાહ છે કે, જીવનનાં મસ્તી અને આહ્લાદ અનુભવાય તેવું જોર, જોસ અને જોમલયું જીવન જીવો. માત્ર નિરામય રહી રોજબરોજનાં કામો કરતાં જીવવું એ જીવનની બહુ નીચી સપાટીએ જીવવા બરાબર છે. જીવનની આ નીચી સપાટીએ નહિ પણ જીંચી સપાટીએ જીવો. વ્યાયામ વગર તેવી સપાટીએ જીવન જીવવું શક્ય નથી. મોટી ફાંદ હોય, ઝડપથી ચાલતાં કે દાદર પર ચઢતાં હાંફ ચડતી હોય, દોડવાનો પ્રસંગ



જીવનનો આનંદ

આવતાં મહાન આફત આવી પડવા જેવું લાગતું હોય, ફૂદકા મારી ખાડો ઝાળંગવાની છાતી ન ચાલતી હોય... ...તો આવું પરાવલંબી અને નિરૂપયોગી શરીર શા કામનું ?

તે જ પ્રમાણે છાતીનાં કંઈ ઠેકાણાં ન હોય, હૈયા માચી નીકળી હોય, આંખો જીંડી ઉતરી ગઈ હોય, હાથ પગની માંસપેશીઓ ઝૂલી પડી હોય, આંખો નિસ્તેજ હોય અને મોટા નંબર વિના દૂરની વસ્તુ જોઈ ન શકાતી હોય, નાક અને પગના અંગુઠાને દોરીથી સાંધતાં કામઠી બને એવું વાંકું વળેલું શરીર હોય, જોરથી ચાલતો લઠ્ઠ આદમી

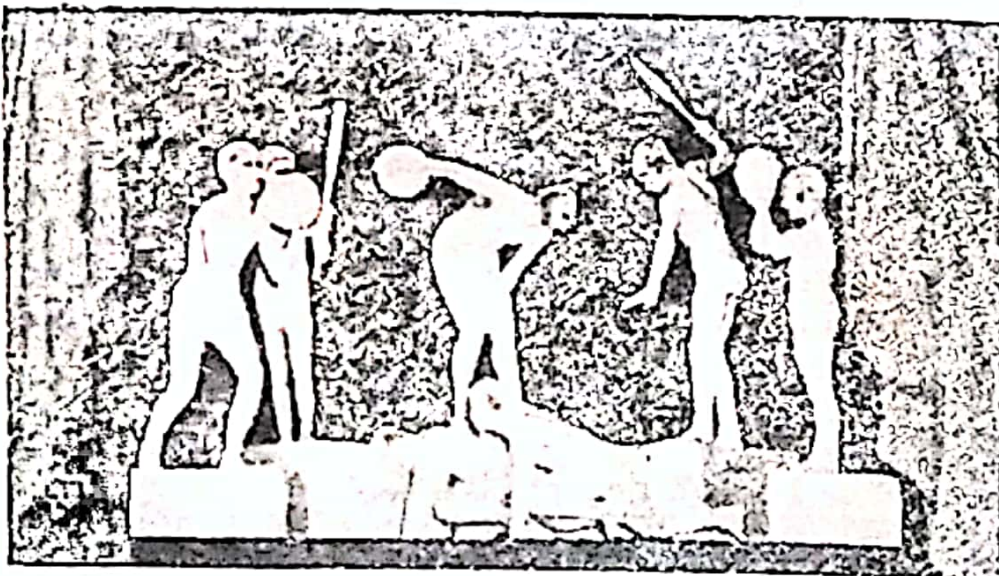
અથવાતાં તેના પર ખૂનનો કે મહાવ્યથાનો આરોપ આવે એવું શરીર હોય તો તમને ગમે ખરું ? હરગીઝ નહિ. હાલના જમાનામાં મહામહેનતે મળેલી આઝાદીની રક્ષા કરવી હોય ત્યાં ઉપર જણાવ્યાં છે તેવાં નળણાં શરીરો ન ચાલે; ઘડીભર ન ચાલે. આપણે તો જોઈએ છે એવા યુવાનો જેની ચાલે ધરણી ધૂજે, તથા જેનાં તેજસ્વી પ્રતાપી મોં સામે જેતાં સામે માણસ અંજઈ જાય તથા ગુંડાની ગુંડાગીરી વિનયમાં ફેરવાઈ જાય; તથા જેનો સામનો કરવો એ તેને મહાસાહસ જેવું જણાય, માત્ર યુવાનો જ નહિ પણ દેશની યુવતીઓ પણ તેવી જ તેજસ્વી અને જળવાન હોવી જોઈએ. આવાં તેજસ્વી યુવાન અને યુવતીઓ ઘડવાની તાકાત વ્યાયામમાં છે—જે તે નિયમિત રીતે તથા યોગ્ય પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો.

વ્યાયામ કોને કહેવો ?

‘વ્યાયામ’ શબ્દ સાંભળતાની સાથે અખાડો, કુસ્તી કરતા કે મોટા મગદળા ફેરવતા કે દંડ, ખેડકા કરતા મલ્લોનું ચિત્ર મન આગળ ખડું થાય છે. ઘણા જૂના સમયથી ‘વ્યાયામ’ શબ્દ આપણા દેશમાં આવી પ્રવૃત્તિઓ માટે વાપરવામાં આવે છે. દંડ, ખેડકા, મગદળા, મલખાંસ, કુસ્તી, લેઝીમ વગેરે

વ્યાયામના પ્રકારો તો છે જ, પણ માત્ર એ જ વ્યાયામપ્રકારોનો સમાવેશ ‘વ્યાયામ’માં થાય છે, એમ નથી. ખીજા પણ ઘણા વ્યાયામપ્રકારોનો સમાવેશ ‘વ્યાયામ’માં થાય છે. ‘વ્યાયામ’ શબ્દનો વ્યુત્પત્તિ અર્થ છે, શરીરની માંસ પેશીઓ સાધારણ કરતાં વધારે ખેંચાય અથવા કસાય એવી પ્રવૃત્તિ. આ રીતે તો વિવિધ દેશી અને વિદેશી રમતો પણ વ્યાયામના જ પ્રકારો છે. તરવું, હોડી હંકારવી, પ્રવાસ ખેડવો, પહાડ પર ચડવું, ઘોડે-સ્વારી કરવી એ પણ વ્યાયામ જ છે. ઝડપી કે ધીમી ચાલે કરવું કે દોડવું, વિવિધ પ્રકારના કૂદકા તથા ચીજો ફેંકવાની ક્રિયાઓ એ પણ વ્યાયામના પ્રકાર જ છે. બાથંબાથા, લકડીપટા, તીરંદાજી, એનો સમાવેશ પણ વ્યાયામમાં જ થાય છે. અભિનય, નૃત્ય અને સંગીત પણ વ્યાયામના હળવા પ્રકારો જ છે. ત્યારે દળવું, ખાંડવું, પાણી ભરવું વગેરે ઘરકામોનો શું વ્યાયામમાં સમાવેશ ન થાય ? મિલો કારખાનાં તથા ખેતરોમાં મજૂરી, એ પણ એક પ્રકારનો વ્યાયામ જ છે. ટૂંકામાં જે જે પ્રવૃત્તિથી શરીરની માંસપેશીઓને સાધારણ કરતાં વધારે કામ કરવું પડે તે તમામ પ્રવૃત્તિઓ વ્યાયામના પ્રકાર કહી શકાય.

આવી બધી પ્રવૃત્તિઓથી શરીરની માંસ પેશીઓ



વિશ્વવ્યાપી વ્યાયામ પ્રકારો

વધારે કે ઓછા પ્રમાણમાં કસાય છે અને તે પ્રવૃત્તિઓ કરનારનાં શરીર, શક્તિ, ઉંમર તથા સમાજના પ્રમાણમાં તે વધારે કે ઓછી આકર્ષક હોય છે. ઉપર જણાવેલા વ્યાયામ પ્રકારોમાંના—(૧) રમતો જેવા કેટલાય તે કરનારને આનંદ આવે એવા અને તે કારણે આકર્ષક હોય છે અને સાથે શરીર વિકાસ પણ સાધે છે; (૨) કેટલાક વ્યાયામ પ્રકારો રમતો જેવા આકર્ષક હોતા નથી, તેમ છેક વેક જેવા પણ હોતા નથી, પણ શરીરની સપ્રમાણ અને વ્યવસ્થિત વૃદ્ધિ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે; (૩) કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ એવી છે કે તે વધારે કે ઓછે અંશે શરીરવિકાસ સાધે છે; પણ કોઈ પણ જાતની વિવિધતા વગર અને યંત્રવત્ કરવાના હોવાથી તદ્દન નીરસ અને કંટાળો આવે એવી હોય છે. એવી પ્રવૃત્તિઓ માણસ ન છૂટકે જ અને વેકની પેઠે કરે છે. આવી બધી પ્રવૃત્તિઓમાં પહેલા પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ શરીરવિકાસની સાથે સાથે આનંદ આપી, મન અને આત્માનો વિકાસ પણ સાધે છે. ત્રીજા પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ એથી હલકું જડ અને નીરસ હોવાથી મન અને આત્માનો વિકાસ રૂંધે છે. બીજા પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ રમતો જેવી આકર્ષક નથી તથા ત્રીજા પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ જેવી તદ્દન વેક રૂપ પણ નથી, પણ શરીરની સપ્રમાણ વૃદ્ધિ સાધવાની શક્તિ ધરાવવાને કારણે તેને કાંઈક અંશે આકર્ષક બનાવી શકાય છે. દંડ, ખેડક, તથા વજન ઊંચકવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ આ વર્ગમાં આવે છે. સમજૂતી અને ખુશીથી કરવામાં આવતી ઘરકામ તથા બીજી ઉપયોગી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ વ્યાયામમાં કરી શકાય, પણ તે સિવાય ન છૂટકે કરવી પડતી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ વ્યાયામમાં નહીં પણ વેકમાં જ થઈ શકે.

ટૂંકામાં, વ્યાયામનો મુખ્ય હેતુ આનંદ આપવાનો તથા સાથે સાથે શરીરવિકાસ સાધવાનો છે. રમતો દરમ્યાન રમનાર એક જાતની, તમામ નિયંત્રણ વિનાની, સ્વતંત્રતા અનુભવે છે અને પોતાને ગમતું કરી શકે છે એ જ તેના આકર્ષણના મૂળમાં રહેલી મુખ્ય બાબત છે.

ઉપર જણાવેલા વ્યાયામપ્રકારોમાંના રમતો જેવા કેટલાક પ્રકારો આનંદ આવે છે, પણ તેનાથી શરીરનો વિકાસ સપ્રમાણ અને વ્યવસ્થિત રીતે થઈ શકતો નથી. બીજા દંડ ખેડક જેવા વ્યાયામપ્રકાર શરીરનો સપ્રમાણ અને વ્યવસ્થિત વિકાસ સાધવાની બાબતમાં ખૂબ કાર્યસાધક હોવા છતાં રમતો જેવું તેનું કુદરતી આકર્ષણ હોતું નથી; આમ છતાં તેની ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ તેનું સેવન કરવું જરૂરી થઈ પડે છે.

વ્યાયામ એ રાષ્ટ્ર ઘડતરની પ્રવૃત્તિ છે

હાલની કેળવણી પદ્ધતિનો મોટો અંખે ચઢે એવો અને અક્ષમ્ય દોષ એ છે કે આપણે વકીલો, ડોક્ટરો, શિલ્પીઓ, વૈજ્ઞાનિકો, વાણિજ્ય વિશારદો વગેરે વગેરે જુદા જુદા ધંધા હુનરના નિષ્ણાતો તૈયાર કરીએ છીએ; પરંતુ ભણનારામાં માણસાઈના ગુણો વિકસાવવાનો કાર્યસાધક પ્રયત્ન આપણે કરતા નથી. આજે ગુજરાતમાં તેમજ આપણા દેશમાં, ચોમાસામાં ઊગી નીકળતા બિલાડીના ટોપની પેઠે, ઠામ ઠામ ફાલેજે ઊભી કરવામાં આવે છે. વિદ્યાપીઠો ઉભી કરવાના પ્રયત્નો થતા જેવામાં આવે છે. એ બધી સંસ્થાઓમાં જુદા જુદા હુનર ઉદ્યોગોના નિષ્ણાતો તૈયાર થશે; પણ સાચા નાગરિક ધર્મની સમજણ તથા તે ધર્મને અનુસરવાની વૃત્તિ એ નિષ્ણાતોમાં પેદા થાય એમ કરવાનો કોઈ કાર્યસાધક વિધિ આપણે વિચાર્યો છે ખરો ?

આજે આપણી આગળ ઢગલાબંધ કામ પડ્યું છે. સમાજના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં, કરવાનાં કામને વિવિધ દૃષ્ટિકોણથી જોઈ તપાસી તે ઝડપથી અને કાર્યસાધક રીતે થાય એવી વ્યવસ્થા કરવાની શક્તિવાળા, જાતે પણ કામ કરે અને બીજા પાસેથી પણ કામ લે, જેની તેની શક્તિને યોગ્ય કામ સોંપે અને આ બધું કરવા છતાં મનમાં અભિમાન ન આણે એવી નિષ્કામ સેવાવૃત્તિ ધરાવતા નેતાઓ આપણી પાસે છે ? ફૂલહાર પહેરવા ગરદનો લાંબાવતા, છટાદાર વક્તૃત્વ શક્તિ ધરાવનારા અને

સત્તાનાં સ્થાનના લોભી નેતાઓ તો જોઈએ તેટલા છે, પણ ખરા નેતાઓ એટલે કે ખરા સમાજસેવકોની ઘણી તંગી છે. આ ફરિયાદ માત્ર આપણા દેશમાં જ નહીં પણ દુનિયાભરમાં છે. અણચિંતવી અડચણ આવી પડતાં તેમથી ઉકેલ કાઢવાની સૂઝવાળા, અંતર ઉઠેલવાળા આદમીઓ આજે કેટલા થોડા છે? પ્રસંગમાં આવતા માણસોના સ્વભાવની પરખ કરવાની શક્તિ કેટલા થોડા આદમી ધરાવે છે? ઝડપી નિર્ણયો લેવાની શક્તિ કેટલા થોડા આદમીમાં હોય છે। ખરી શિસ્તનું ભાન તથા શિસ્ત પાળવાનો આગ્રહ કેટલા થોડા આદમીમાં જોવામાં આવે છે। ઉદાર ખેલદિલીને બદલે ઠામ ઠામ ખોદણી અને હરીફને શક્તિથી નહીં પણ પ્રપંચથી હેઠા પાડવાના પ્રયોગો લોકા ઠામ ઠામ કરતા નેવામાં આવે છે અને તીવ્ર હરીફાઈના હાલના જમાનામાં દરેક જણ પોતાને જ માટે જીવતો હોય તેમ જીવે છે; એટલે સહકાર વૃત્તિનો તો લોપ જ થયો જણાય છે.

ઉપર જણાવેલા ગુણો માણસાઇને દિપાવનાર છે. એવા ગુણોનું આરોપણ કરવું એ કેળવણીનો ખરો હેતુ હોવો જોઈએ. શાળા-કોલેજના શિક્ષણ-ખંડોની ચાર દિવાલો વચ્ચેના ઠંડા વાતાવરણમાં આવા ગુણોનો વિકાસ થવો શક્ય નથી. માણસાઇના આ ગુણો ઊપદેશ કે વ્યાખ્યાનોથી નહીં, પણ જીવંત વ્યક્તિઓના સંસર્ગથી, જીવનમાં અથડાતાં, કુટાતાં મળતા અનુભવથી પ્રાપ્ત થાય છે.

પણ એ તો જીવનમાં પડ્યા પછીની વાત થઈ. જીવનની પૂર્વતૈયારી રૂપે એવા ગુણોનો વિકાસ સાધી શકાય ખરો? રમતનું મેદાન અને તેનાથી પણ વધારે સુવ્યવસ્થિત વ્યાયામશાળા વ્યક્તિમાં આવા ગુણોનું આરોપણ કરવાની કાર્યસાધક શાળા થઈ શકે એમ છે. રમત દરમ્યાન રમનાર રમતમાં એવો તો એકરસ થઈ જાય છે કે તે સમય પૂરતું તો રમત એનું ખરું જીવન બની જાય છે. વેપાર ધંધામાં નફો મેળવવાના પીઠ ધંધાદારીઓના

હેતુ જોઈએ જ રમતમાં સફળ થવાનો હેતુ રમનારને માટે ખરો અને સજીવ બની જાય છે. રમતનાં ઉશ્કેરાટ, ઉત્સાહ તથા ગરમી રમનારના આંતરને વિકસાવી જુદી જુદી અસરોની છાપ લેવા માટે તૈયાર બનાવે છે.

આવા વાતાવરણમાં વ્યક્તિએ પોતાની આસપાસ ઊભો કરેલો કૃત્રિમતાનો પડદો ખસી જાય છે અને તે તેના ખરા સ્વરૂપમાં રજૂ થાય છે. આવી રીતે સંસર્ગમાં આવતી વ્યક્તિઓના સ્વભાવની પરખ કરવાના પ્રસંગો રમતના મેદાન પર મળે છે. તેવા ભાગ્યે જ ખીન્ને કોઈ સ્થળે મળે છે. ઝડપી નિર્ણયો કરવાના પ્રસંગો રમતના મેદાન પર સારા પ્રમાણમાં હોવાથી તે શક્તિનો વિકાસ બહુ સારો સધાય છે. બાસ્કેટબોલ, કબડ્ડી, હોકી તથા ક્રીકેટ જેવી સંઘ રમતોમાં એકનો એક ખેલાડી, તે પછી ગમે તેવો હોશિયાર હોય તો પણ પોતાની જ હોશિયારી દેખાડવા મથતો હોય તો અનુભવે જણાય છે કે તેવી રીતથી આખરે નુકશાન થાય છે અને હાર ખમવાનો પ્રસંગ ઊભો થાય છે. અનુભવે એ પણ જણાય છે કે એમ કરવાને બદલે દરેક ખેલાડી અમુક હદમાં કામ કરી, ત્યાર બાદ ખીબ ખેલાડીના હાથમાં રમતનો દોર સોંપી દે અને એવી રીતે સહકારમાં કામ કરે તો રમતમાં સફળ થવાનો સંભવ વધારે રહે છે. આવી રીતે રમતના મેદાન પર ખેલાડી સહકારનો પાઠ પ્રત્યક્ષ અનુભવથી શીખે છે; અને નેતાગીરી તથા અંતરઉકેલના ગુણો કેળવવાના પ્રસંગો તો રમતના મેદાન પર એટલા બધા મળે છે કે એ ગુણોની તાલીમ માટે તે બહુ કાર્યસાધક શાળા થઈ પડે છે.

ઉપર જે કહ્યું તેનો અર્થ એવો નથી કે રમતો દ્વારા વ્યક્તિમાં નવેસરથી આવા ગુણોનું આરોપણ થઈ શકે છે. કહેવાની મતલબ એવી છે કે, વ્યક્તિમાં એવા ગુણો અંકુર રૂપે હોય છે તો રમત દ્વારા બહુ સારી રીતે વિકાસ સાધી શકાય છે.

માણસમાં માણસાઇના ગુણોનો વિકાસ સાધ-



સમૂહ વ્યાયામ

વાની અને તેમ કરી તેનું ચારિત્ર્ય ઘડવાની શક્તિ વ્યાયામમાં છે તેથી વ્યાયામનો વ્યવસ્થિત કાર્યક્રમ ખરી કેળવણીનો ખૂબ કાર્યસાધક વિધિ બની શકે. આથી જ વ્યાયામશાળા માત્ર અખાડો નથી, પણ એક મુયોગ્ય કેળવણીની સંસ્થા છે. શાળા તથા કોલેજો દ્વારા મળતી કેળવણીની ઘણી ત્રુટિઓ તે પૂરી શકે છે.

પણ આવાં પરિણામ લાવવા માટે વ્યાયામના હેતુઓ સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવાની અને તે પ્રમાણે વ્યાયામના આખા કાર્યક્રમમાં મૂળગત ફેરફાર કરવાની જરૂર છે. વ્યાયામનો સીધો સંબંધ શરીર નેડે છે અને તેની સીધી અસર શરીર પર થાય છે. એટલે સામાન્ય જનતા એમ માની લે છે કે વ્યાયામનો એકમાત્ર અથવા મુખ્ય હેતુ શરીર વિકાસ છે; પણ એ માન્યતા ખરાબ નથી. આપણે આગળ જોયું તેમ વ્યાયામ ખરી કેળવણી આપવાનો ખૂબ કાર્યસાધક વિધિ થઈ શકે એમ છે. કેળવણીની વ્યાખ્યા ખોટી બાંધેલી હોવાને કારણે આપણે આ વાત સમજી શક્યા નથી. અત્યાર સુધી આપણે એમ જ માનતા આવ્યા છીએ કે માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ અને ઉપયોગી માહિતીઓનું ભંડોળ એકઠું કરવું એ જ કેળવણી છે. પણ મનુષ્ય કંઈ માત્ર મન નથી. એ તો શરીર, મન તથા આત્માની ત્રિમૂર્તિ છે. માનવજીવનમાં એવી કોઈ પ્રવૃત્તિ નથી કે જે માત્ર તેના શરીર પર કે માત્ર તેના મન પર

જ અસર કરે. માનવજીવન એક અને અખંડ છે. તેના શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક એવા ખંડ તો આપણે આપણી સગવડ ખાતર પાડ્યા છે.

જુના જમાનામાં વ્યાયામનો હેતુ શરીરવિકાસ લેખાતો હતો; એટલે તે જમાનાના અખાડાઓમાં શરીર વિકાસ તથા હરીફને કુસ્તીમાં હરાવવાની કળા એ જ તેની તાલીમમાં મુખ્ય અને મહત્વની બાબતો હતી. આના પરિણામે ઉસ્તાદનું સ્થાન તેવી સંસ્થાઓમાં ખુબ મહત્વનું હતું. ઉસ્તાદો પોતાના એલાઓને શીખવવામાં પક્ષપાત કરતા અને ઘણાવાર પોતાની વિદ્યા વેચતા. ઘણા ખરા ઉસ્તાદો પોતાનું મહત્વનું સ્થાન જળવવા કસબચેરી કરતા. જુદી જુદી વ્યાયામશાળાઓ વચ્ચે હરીફાઈના પરિણામે અદાવતો બંધાતી અને હરીફને હરાવવા માટે કળા કરતાં પ્રપંચ અને યુક્તિનો આશ્રય વધારે લેવામાં આવતો. આથી ખેલદિલીનો જુસ્સો પેદા થઈ શકતો જ નહિ. શરીરવિકાસને વધારે પડતું મહત્વ આપવાને કારણે એ સંસ્થાઓમાં ચારિત્ર્ય ઘડતર પ્રત્યે દુર્લક્ષ આપવામાં આવતું. અખાડાઓમાં બિલત્સ ભાષા વપરાતી. વ્યસનો પર અંકુશ મૂકવામાં આવતો નહિ; એટલે અખાડા અનાચારના અખાડા થઈ જવા પામ્યા. શરીરવિકાસ એ પ્રદર્શનનું તથા નબળાને સતાવવાનું ગુડાગીરીનું સાધન થઈ પડ્યો.

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળની વિશિષ્ટતા એ છે કે તેણે શરીર-વિકાસને જ વ્યાયામનો એક માત્ર હેતુ ન માનતાં, માણસમાં માણસાઈના ગુણોનું આરોપણ કરી તેનું ચારિત્ર્ય ઘડવાની તેની શક્યતા પિછાણી, કેળવણીના કાર્યસાધક વિધિ તરિક્કેની તેની કાર્યસાધકતાની કદર કરી અને તેના દ્વારા ચારિત્ર્યવાન, દેશપ્રેમી, નીડર અને સાહસિક તથા સેવાભાવી યુવાનો તૈયાર કરવાનો ઉદ્દેશ રાખી કામ કર્યું. વ્યાયામના આ હેતુને મહત્વ આપી કલાનું સ્વામીત્વ મેળવવાની બાબતને તેણે ગૌણ સ્થાન આપ્યું.

આમ વ્યાયામ એ રાષ્ટ્રધડતરનો કાર્યસાધક વિધિ છે, એ પ્રગતિશીલ રાષ્ટ્રોના સંચાલકો સારી પેઠે સમજે છે. સમાજને ઉપયોગી થવાની વૃત્તિવાળા તથા તેને માટે જરૂરી નાગરિક જવાબદારીના ભાનવાળા યુવાનો રાષ્ટ્રના સફળ વિકાસ અને પ્રગતિશીલ જીવન માટે કરોડરજી સમાન છે.

સાંપ્રત કાળમાં વ્યવસ્થિત વ્યાયામ કાર્યક્રમની નિતાંત આવશ્યકતા

૧૯૪૭માં સ્વતંત્ર બન્યા પછી ભારતે સર્વોપરિ લોકશાહી પ્રજ્ઞસત્તાક શાસન અપનાવ્યું છે અને તે અનુસાર સર્વ પ્રજ્ઞજનને સામાજિક, આર્થિક અને રાજકીય ન્યાય મળે, વિચાર, વાણી, માન્યતા,



સમૂહ દોડનો આનંદ

આસ્થા અને ધર્મની સ્વતંત્રતા મળે, પ્રતિષ્ઠા અને તકની સમાનતા મળે તથા રાષ્ટ્રની એકતા અને વ્યક્તિના ગૌરવને સાચવીને પ્રજ્ઞજનમાં ભ્રાતૃત્વની ભાવનાનો વિકાસ થાય-તેની બંધારણમાં બાંહેધરી આપેલી છે. ભારતના બંધારણની આ ભૂમિકાને નજર સમક્ષ રાખીને માનવીની શારીરિક, માનસિક, આવેગિક સામાજિક તથા આધ્યાત્મિક મૂળભૂત જરૂરીયાતોને લક્ષમાં લઈને તથા સામાન્ય ક્ષણવણીની નીતિ, કાર્યક્રમ અને કાર્યવાહીનું અવલોકન કરીએ તો સ્પષ્ટ માલમ પડશે કે ભારતને આજે જે કશાની પણ જે સૌથી વધારે જરૂર

હોય તો તે તેના દરેક પ્રજ્ઞજનની સમગ્ર શક્તિઓના સર્વાંગી વિકાસની છે. સમગ્ર ક્ષણવણીના સુયોજિત અને સુસંચાલિત કાર્યક્રમ દ્વારા આ જરૂરિયાતને ઉત્તમ રીતે પહોંચી વળી શકાય તેમ છે અને સમગ્ર ક્ષણવણીના આ કાર્યક્રમમાં વ્યાયામ અને રમતગમતો-એ નિતાંત મહત્વનો ફાળો આપવાનો હોય તે સહેજે સમજી શકાય તેવી બાબત છે.

પ્રાચીન સમયમાં આપણા પૂર્વજોની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ માટેની જરૂરિયાત મોટે ભાગે તેમના રોજીંદા મહેનતકશ જીવનમાંથી સંતોષાતી. હવે આજે વિજ્ઞાનમાં તથા સામાજિક વ્યવસ્થામાં વિકાસના પરિણામે આપણામાંના ઘણા શારીરિક શક્તિ ખરચ્યા વિના પોતાનું રોજીંદુ કાર્ય કરે છે અને કમાય છે. આમ છતાં યોગ્ય વૃદ્ધિ માટે તથા સ્વાસ્થ્ય જાળવણી માટે દરેક જણને શારીરિક પ્રવૃત્તિની જરૂર તે રહે છે જ. વ્યક્તિ જેમ જેમ પોતાનાં શરીર અને મનને કસરત આપે છે, નવા વિચારો અને કૌશલ્યો પ્રાપ્ત કરે છે તથા તેમાં જ્ઞાન અને કૌશલ્યોનો અસરકારક ઉપયોગ કરે છે તેમ તેમ તેનો વિકાસ થાય છે.

અત્યારની આપણી સમાજ વ્યવસ્થાએ વ્યક્તિની લાગણીગત અને જ્ઞાનતંતુગત સ્થિરતા માટે ગંભીર પરિસ્થિતિ સર્જી છે. આજે ઉન્નત જીવન જીવવા માટે વ્યક્તિએ સમાજ સાથે સુસંબંધો ક્ષણવવા, પોતાના લાગણીઓને નિયમનમાં રાખવા તથા સ્વત્વપ્રગટીકરણના માર્ગો મેળવવા શક્તિમાન બનવું જોઈએ. અગાઉના કોઈ પણ સમય કરતાં આજે વધારે લોકોને વધારે સમય ફાજલ મળે છે; અને તેથી પોતાના કૂરસદના સમયનો રચનાત્મક રીતે સદુપયોગ કરવાના માર્ગદર્શનની અત્યારે પારાવાર આવશ્યકતા છે. સુયોજિત વ્યાયામ અને રમતોનો સુસંચાલિત કાર્યક્રમ આ દિશામાં અત્યંત ઉપયોગી થવાની અનેકાનેક શક્યતાઓ ધરાવે છે.

વ્યાયામ પ્રવૃત્તિનું ધ્યેય

ઉપરોક્ત દષ્ટિએ વિચારતાં વ્યાયામ પ્રવૃત્તિનો

સુયોગ્ય કાર્યક્રમ કે જેને શારીરિક કેળવણી તરિકે ઝોળખવામાં આવે છે તે સામાન્ય કેળવણી સાથે સંબંધ ધરાવતો વ્યવસ્થિત અનુભવ છે, કે જે વ્યક્તિ તથા સમૂહને આંગિક ભેમપ્રાપ્તિ, ઉપયોગી ગતિમેળ શિક્ષણ, ઈષ્ટ સામાજિક વલણો-નો વિકાસ તથા સર્જક પ્રગટીકરણના આનંદની અનેક તકો પૂરી પાડે તેવી પરિસ્થિતિ તરફ દોરી જવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વ્યાયામનો પાયાનો કાર્યક્રમ એવા શરીરનું ઘડતર કરવાનો હોવો જોઈએ કે જેમાં દેહનું સૌષ્ઠ્ય હોય, તની લિન્ન અવસ્થા-ઓની સુસંવાદિતા હોય, હલનચલનમાં લાઘવ અને ચપળતા હોય, પ્રવૃત્તિઓમાં સામર્થ્ય હોય, તથા તેનાં સ્વાસ્થ્ય અને અંગતાંત્રિક વ્યવહારોમાં પ્રતિકાર-શીલતા હોય.

વ્યાયામ પ્રવૃત્તિનું ધ્યેય વ્યક્તિ તથા સમૂહને શારીરિક દષ્ટિએ ઈષ્ટ, માનસિક દષ્ટિએ પ્રેરક અને સંતોષકારક તથા નૈતિક અને સામાજિક દષ્ટિએ સંગીન એવા સંજોગોમાં કાર્ય કરવાની તકો મળી રહે તેવી સુયોગ્ય સગવડો અને નિષ્ણાત નેતૃત્વ પૂરાં પાડવાનું છે. ટૂંકમાં વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ એ માનવીનાં વૃદ્ધિ, વિકાસ અને વર્તનનાં મૂલ્યોને અનુલક્ષાને પસંદ કરાએલી તથા સંચાલિત થયેલી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા કેળવણી આપવાની રીત છે અને તે સમગ્ર કેળવણીના કાર્યક્રમનું પાસું હોવાથી તેનું ધ્યેય શાળા તથા મહાશાળાના અન્ય શૈક્ષણિક અનુભવો પાછળ રહેલા ધ્યેયની ભેમ દરેક બાળક અને યુવાનનો આપણા લોકશાહી સમાજ માટેના જવાબદાર નાગરિક તરિકે વિકાસ સાધવાનું છે.

વ્યાયામ પ્રવૃત્તિના હેતુઓ

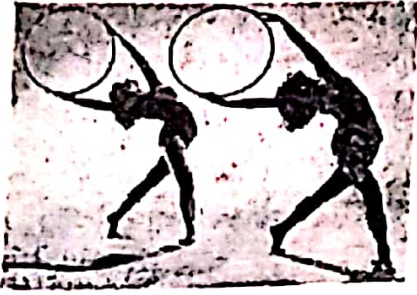
વ્યાયામ ક્ષેત્રના વિશાળ કાર્યક્રમની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ અનુસાર તેના હેતુઓ પણ અનેકવિધ છે. આમ છતાં વ્યવસ્થિત વ્યાયામના ઈષ્ટ કાર્યક્રમમાં સ્વીકૃત થયેલા લઘુતમ હેતુઓ નીચે મુજબ ગણી શકાય.

૧. મહત્તમ શારીરિક ક્ષમતાનો વિકાસ અને જાળવણી : શારીરિક ક્ષમતા ધરાવનાર વ્યક્તિ - અ. શરીરનાં વિવિધ તંત્રોની સંગીન અને આરોગ્યમય કામગીરી અનુભવે છે; બ. સુધારી શકાય તેવી ખોડથી મુક્ત હોય છે; ક. બળ, સહનશક્તિ, ત્વરિત પ્રત્યાઘાત, ઝડપ, સમતોલન-શક્તિ, ચપળતા, શરીરનો યોગ્ય ઉકાવ, તથા સુવ્યવસ્થિત અવયવો ધરાવે છે; ડ. પોતાની શારીરિક શક્તિ અને ઉંમરને અનુલક્ષીને શક્તિ-ઓનો એવી રીતે ઉપયોગ કરે છે કે જેથી પ્રવૃત્તિ, કાર્ય અને રંજન વચ્ચે સમતુલા જાળવાઈ રહે છે; ઇ. પોતાની ન સુધારી શકાય તેવી કોઈ ખોડ હોય તો તે અશક્તિને બંધ ખેસતું, સુખી અને ઉપયોગી જીવન જીવી શકાય તે દષ્ટિએ પોતાની અદર રહેલી શક્તિઓને વિકસાવવાનું શાખી લે છે.

૨. ઉપયોગી કૌશલ્યોનો વિકાસ : કૌશલ્ય-નિષ્ણાત વ્યક્તિ-અ સફળતાપૂર્વક અને સલામતી-યુક્ત જીવન જીવવા માટે આવશ્યક એવાં અનેક મૂળભૂત કૌશલ્યો જેવાં કે ચાલવું, દોડવું, કૂદવું, ચૂકવવું, હાલતી ચાલતી વસ્તુઓનું માપ કાઢવું, ઊંચકવું વગેરેમાં નિપૂણ હોય છે; બ. જીવનનાં દરેક પગથિયે શારીરિક અને સામાજિક ક્ષમતા વિકસાવવામાં ક્ષણો આપી શકે તેવી અનેક પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે, સાંધિક અને વૈયક્તિક રમતગમતો, તરવું, લોકનૃત્યો વગેરે માટે તે શક્તિ ધરાવે છે.

૩. યોગ્ય અને સમાજમાન્ય વર્તણૂંકનો વિકાસ : યોગ્ય વર્તણૂંક ધરાવનાર વ્યક્તિ-અ ખેલદિલીપૂર્વક વર્તે છે; સમૂહના કલ્યાણ માટે કાર્ય કરે છે તથા પોતાના સાથીઓના વ્યક્તિત્વને માન આપે છે (સાંધિક રમતોમાં અને અન્ય સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં આ ગુણોને અમલમાં દાખવવાની અનેક તકો સાંપડે છે.); બ. અનેક સામાજિક સંજોગોમાં તે યોગ્ય અને સ્વલાવિક રીતે વર્તે છે તથા ક્ષણો આપે છે. (મિત્ર રમતગમતો, નૃત્ય, તરણ, તથા એવી અન્ય પ્રવૃત્તિઓ આ માટેના

શિક્ષણ અનુભવો પૂરા પાડવામાં સરસ સહાય કરે છે.); ક. માનસિક દષ્ટિએ કિત્તેજક તથા ઘણીવાર લાગણી માટે તીવ્ર એવી પરિસ્થિતિ દરમ્યાન સંયમ દાખવે છે; દબાણ આવતાં ત્વરિત અને ડહાપણયુક્ત પ્રત્યાઘાત દર્શાવે છે; હીંમતળાજ તથા યુક્તિળાજ હોય છે (જો યોગ્ય નેતૃત્વ હોય તો રમતો, સ્પર્ધાઓ તથા અન્ય હરીફાઈ પ્રવૃત્તિઓ આ ગુણો વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.); ડ. રાષ્ટ્ર અને સંસ્કૃતિ પ્રત્યે પ્રેમ અને આદર ધરાવે છે (દેશી રમતો, વ્યાયામ અને લોકનૃત્યો આ ગુણો કેળવવામાં ઉપયોગી નીવડે છે.)



નૃત્યમય વ્યાયામ

૪. કલ્યાણકારી રસજાતાનો વિકાસ :

રંજનનિપૂણ વ્યક્તિ - અ. પ્રેરક, સર્જનાત્મક તથા આંતરિક સંતોષ આપે તેવી પ્રવૃત્તિઓનો પોતાના રોજીંદા જીવનમાં સમાવેશ કરે છે; બ. અનેકવિધ રંજનાત્મક શોખ, જ્ઞાન, કદરદાની તથા કૌશલ્યોની પ્રાપ્તિ કરે છે.

કાર્યદક્ષ વ્યાયામ શિક્ષક પોતાને મળતી અનેક તકો પૈકી મોટાલાગની તકોનો ઉપયોગ કિશોરો તથા કિશોરીઓને તેમજ યુવકો અને યુવતીઓને તથા પુખ્તોને ઉપયુક્ત મૂલ્યો પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરવા અર્થે કરે છે. તે બરાબર જાણે છે કે વીર્યવાન, બળવાન અને ચારિત્રશીલ વ્યક્તિ સાધારણ સંજ્ઞેગોમાં રાષ્ટ્રની મહાન સંપત્તિ છે અને કટોકટીના પ્રસંગે તો તેમની અનિવાર્ય આવશ્યકતા હોય છે. કોઈ પણ રાષ્ટ્ર માટે તેના સર્વ નાગરિકોનું સમગ્ર બળ તે રાષ્ટ્રની સલામતીનું રક્ષક હોય છે; અને સમગ્ર યોગ્યતાના વિકાસમાં સુયોજિત વ્યાયામ અને રમતગમત પ્રવૃત્તિઓનો ફાળો સૌથી વિશેષ હોય છે. મજબૂત અને બળવાન રાષ્ટ્રજ રાષ્ટ્રીય સલામતી અને આંતરરાષ્ટ્રીય શુભેચ્છા હાંસલ કરી શકે છે, તે કદી ભૂતવું ન જોઈએ.



૨ : વ્યાયામ અને વૈષ્ણવી શક્તિ

હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રો અનુસાર જગતની ઉત્પત્તિ માટે બ્રહ્માને, સ્થિતિ માટે વિષ્ણુને અને પ્રલય માટે મહેશને કારણભૂત ગણવામાં આવે છે. જગતની સ્થિતિ એટલે સંરક્ષણ અને સંવર્ધન. વિષ્ણુની જે શક્તિ આ કાર્ય સંભાળે છે તે વૈષ્ણવી શક્તિ. આ વૈષ્ણવી શક્તિ ગુણોનું સંવર્ધન કરે છે અને વિકૃતિ તથા દુષણોમાંથી સંરક્ષણ કરે છે.

વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો આ વૈષ્ણવી શક્તિ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક તથા આવેગિક ક્ષેત્રે સ્વાસ્થ્યનું સંરક્ષણ અને સંવર્ધન કરે છે. વ્યક્તિ જેમ જેમ પોતાના શરીરને અને મનને કસરત આપે છે, નવા વિચારો અને કૌશલ્યો પ્રાપ્ત કરે છે તથા તેનાં જ્ઞાન અને કૌશલ્યોનો અસરકારક ઉપયોગ કરે છે તેમ તેમ તેની શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

“ વ્યાયામ એટલે ધ્યેયને અનુલક્ષીને પસંદ કરેલી કસરતો અને અસરકારક રમત ગમતોનો સુસંચાલિત કાર્યક્રમ ”—એમ અર્થ ઘટાવવામાં આવે તો નિયમિત વ્યાયામ કરનાર વ્યક્તિમાં વૈષ્ણવી શક્તિનો ભારોભાર વિકાસ થાય છે, જેના પરિણામે તેનાં અંગો અને અંગતંત્રો આરોગ્યમય અને કાર્યક્ષમ રહે છે; રોજીંદા જીવન માટે જરૂરી શક્તિ અને અસાધારણ પ્રસંગોએ વધારાની શક્તિ મળી રહે છે; જીવન પ્રત્યે સ્વસ્થ દૃષ્ટિ કેળવી સમાજમાન્ય રીતે તથા ખેલદિલીપૂર્વક વર્તે છે તેમજ અન્યના કલ્યાણ માટે તત્પર રહે છે; સંસ્કૃતિ પ્રત્યે પ્રેમ અને આદર કેળવે છે તથા કટોકટીના પ્રસંગે મનની સ્થિરતા જાળવી હિંમત, ડહાપણ અને સમયસૂચકતા દાખવે છે. આ બધું કવી રીતે બને છે તે વિગતે તપાસીએ.

૧. વ્યાયામ દ્વારા શારીરિક વિકાસ : વ્યાયામની સીધી અસર તેમાં વપરાતી માંસપેશી ઉપર થાય છે. તેનાથી તેનાં કદ, કાર્યશક્તિ અને પરસ્પર મેળમાં કામ કરવાની શક્તિમાં વધારો થાય છે. ખૂબીની વાત તો એ છે કે વ્યાયામમાં વપરાતી માંસપેશીઓને જ નહિ પણ આડકતરી રીતે અન્ન-નળીની ભીંતોની અંદર તેમજ શરીરની અંદરના ખીજા ભાગોમાં આવેલી માંસપેશીઓ ઉપર પણ વ્યાયામની ઉત્તેજક અને હિતકર અસર થવા પામે છે. આ થવાથી પાચન સુધરે છે, કારણ કે પાચનનો આધાર નેટલો ખોગક પર ઝરતા પાચક રસનાં



સુદૃઢ શરીર વિકાસ

જાત અને જથ્થા પર છે તેટલો જ ને વેગે તે અન્નનળીમાં આગળ ધકેલાય છે તેની ઉપર પણ છે. અન્નનળીની ભીંતમાં આવેલી માંસપેશીઓ ઢીલી અને કમજોર હોય તો તે ખોરાકને યોગ્ય ઝડપે આગળ ધકેલી શકે નહિ; અને તેમ થતાં તે ખોરાક અન્નનળીમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે સમય સુધી રહે અને પરિણામે સડવા માંડે. એજ રીતે મળના ઠોઠાકાંપ મોટાં આંતરડાની ભીંતની અંદર આવેલી માંસપેશીઓ શિથિલ થઈ ગઈ હોય છે તો આદમીને કબજિયાત થવા પામે છે કબજિયાત મોટે ભાગે ખેઠાકાંપણનો રોગ છે.

વ્યાયામથી શરીરની માંસપેશીઓ પર સીધી અસર થાય છે, એટલું જ નહિ પણ સાથે સાથે પચન, રક્તવહન, સ્વસન, મળોત્સર્ગ તથા નાડી-તાંત્રના કાર્ય ઉપર આડકતરી અસર થાય છે, કારણ કે એ બધાં કામ કરનારાં અંગો અથવા અંગ-સમૂહોને જે કામ કરવું પડે છે તેમાંનું અર્ધા કરતાં વધારે કામ તો માંસપેશીઓને અંગે કરવાનું હોય છે. શરીરના કુલ વજનનો અર્ધા કરતાં કાંઈક વધારે ભાગ માંસપેશીઓનો હોય છે. માંસપેશીઓ વધારે કામ કરે તો તેને વધારે પોષણની તથા વધારે ઓક્સિજનની જરૂર પડે અને તેમ થતાં લોહીના પ્રવાહના જથ્થા અને વેગમાં તેમજ સ્વસન-ક્રિયાના ઊંડાણ અને વેગમાં વધારો થાય અને તેમ થતાં દેહમાં અને હૃદયને વધારે જોર અને ઝડપથી કામ કરવું પડે. વધારે કામને અંગે માંસ-પેશીના દ્રવ્યનું દહન થઈ જાય અને તેને ઘસારો લાગે એટલે તે ઘસારાની ઘટ પૂરવા વધારે પોષણ દ્રવ્યની જરૂર પડે; તેમ થતાં ખાવાની રૂચિ થાય અને ખાંધેલા અન્નનું પાચન થાય. વ્યાયામ અંગે શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં આવેલી માંસપેશીઓને વિવિધ ગતિઓના મેળમાં કામ કરવું પડે તેથી વ્યાયામથી નાડીતાંત્રને પણ વધારે કામ કરવું પડે છે. આ બધા વિવેચન ઉપરથી સમજાય છે કે શરીરનાં અંદર ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓ કરનારાં અંગોને કસરત આપવાનો એક જ રસ્તો છે અને

તે વ્યાયામ છે. વ્યાયામ વગર ખીજી કઈ રીતે તમે તમારાં હૃદય, દેહમાં, ગુદાં, નાડીતાંત્ર તથા પચન-તાંત્રને વધારે ઝડપથી તથા વધારે જોરથી કામ કરવા રૂપ કસરત આપી શકો તેમ છે ?

આમ વ્યાયામથી શરીરની અંદરનાં વિવિધ કાર્ય કરનારાં અંગો પર ઉત્તેજક અને હિતકર અસર થાય છે અને પરિણામે તેમની કાર્યશક્તિ વધે છે. એને પરિણામે શરીર વધારે કાર્યસાધક બને છે.

(૨) વ્યાયામ દ્વારા માનસિક વિકાસ :

માનવીએ માનસિકશક્તિ એટલે કે બુદ્ધિને જોરે કુદરતનાં બળો પર કાબુ મેળવ્યો છે અને તેમ કરીને પ્રાણીસૃષ્ટિમાં ઊંચામાં ઊંચું સ્થાન મેળવ્યું છે. તેથી શારીરિક વિકાસ કરતાં માનસિક વિકાસ વધારે ઉપયોગી અને ચર્ચિયાતો છે, એવી માન્યતા પ્રાચીનકાળથી બંધાવા પામી છે.

ખરી વાત એ છે કે, શરીર તથા મન અન્યો-ન્યા-શ્રયા છે. (૧) કોઈ કારણે શરીરની થવી જાઈએ. તેવી વૃદ્ધિ ન થવા પામી હોય તેવાં બાળકો માનસિક શક્તિઓના વિકાસની બાબતમાં પણ પછાત હોય છે, એમ ડોટ્ટોઈટની શાળાઓમાં કોર્ટિએ અને સ્વિટઝર્લેન્ડ તથા જર્મનીની શાળાઓમાં ગોડિન તથા સ્મોલરે કરેલાં અવલોકનો પરથી સિધ્ધ થયું છે. (૨) પછાત જણાતાં બાળકોમાં બાલ્યતરનો સમય ઓછો કરી ફાજલ પડેલા સમયનો ઉપયોગ રમતો રમવામાં કરવાથી તે બાળકોનાં શરીર સુધારાં, એટલું જ નહિ પણ તેમના માનસિક વિકાસમાં પણ પ્રગતિ થયેલી જણાઈ. (૩) બિમારીથી શક્તિઓ ક્ષીણ થયેલી જણાય છે અને માનસિક બોજની અસર શરીર પર થાય છે. માનસિક વ્યાધિઓના ઉપચારમાં રમતોનો સફળ-તાથી ઉપયોગ થયો છે.

સ્મૃતિ, કલ્પના, તર્ક, વિચાર એ જાતની માનસિક શક્તિઓ ગણાય છે. આદમીને જે ઈન્દ્રિય-

બોધો અને અનુભવે થયા હોય છે, તે તેની સ્મૃતિઓનાં મિશ્રણ અને કલ્પનાનો કાટમાલ છે. કાટમાલમાંથી સાહિત્ય અને કળાનું સર્જન થાય છે વિચારોનો પાયો પણ ઈન્દ્રિયબોધો અને અનુભવોની સ્મૃતિઓ છે. ત્રિજ્ઞાનની શોધોના મૂળમાં અવલોકણ કુદરતના દસ્થોના ઇન્દ્રિયોબોધો જ હોય છે. ઈન્દ્રિયબોધો નાડીતંત્ર ઉપર જવાય છે અને એ જાપો સ્મૃતિરૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. આ જોતાં જાંચી માનસિક શક્તિઓનો પાયો વ્યક્તિને થતા ઈન્દ્રિયબોધ અથવા અનુભવો છે. એવા ઈન્દ્રિયબોધો અને અનુભવોનું ક્ષેત્ર જેમ વિશાળ તેમ જાંચી માનસિક શક્તિઓના વિકાસની મર્યાદા વધારે વિશાળ બને છે જેમ આદમી વધારે ડૂરે, વધારે પર્યાટન કરે તેમ તેના અનુભવોની મર્યાદા વધે છે; અને પરિણામે તેની માનસિક શક્તિઓનો વધારે વિકાસ શક્ય બને છે.

રમતો દરમ્યાન રમનારને સાથીદારોના માનસનો પરિચય થાય છે એટલું જ નહિ પણ રમત દરમ્યાન જાણ થતા વિવિધ પ્રસંગોએ ઝડપી નિર્ણયો ઝાંધવાની, વ્યૂહરચના કરવાની તથા વ્યવસ્થિત રીતે પરસ્પર સહકાર કરવાનો મહાવરો થાય છે. આથી માનવસ્વભાવનો પરિચય થાય છે એટલું જ નહિ પણ તેની પરીક્ષા કરવાની શક્તિ વધે છે અને એ રીતે વ્યવહારકુશળતાની કેળવણી મળે છે.

આવી રીતે વ્યાયામ માનસિક શક્તિઓના વિકાસમાં કિંમતી ફાળો આપે છે.

(૩) વ્યાયામ દ્વારા ચારિત્ર વડતર

શિક્ષણના ખીલ કોઈપણ વિષય કરતાં વ્યાયામ પ્રવૃત્તિમાં ચારિત્ર શિક્ષણની શક્યતા ઘણા વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. રમત-વ્યાયામ દરમિયાન બાળકોમાં ખૂબ ઉત્સાહ તથા ઉમંગ હોય છે. તેઓ પોતાની ઉંમરનાં ઘણાં બાળકોના સહવાસમાં આવે છે. સઘળા સંનેગો ખૂબ પ્રેરક અને

ઉત્તેજક હોય છે. માત્ર પોતાના જ આનંદ તથા સુખનો વિચાર કરવો, સાચું જ બોલવું કે તુરતનો લાલ મેળવવો, જુદું બોલવું, ગમે તેમ કરીને સારા કે માઠા ઉપાયોથી જીતવું કે ન્યાય અને નિયમને વળગી રહી પોતાની હોશિયારીના બળે જીતવું, પ્રપંચનો આશ્રય લેવો કે નહિ; પક્ષના હિતના કારણે પોતાની મહત્વાકાંક્ષા જતી કરવી કે કેમ-આવા ઝટઝટ નિર્ણય માગતા પ્રશ્નો રમતના મેદાન પર જાણ થાય છે. વર્ગના ઝોરડાના ઠંડા અને નિયંત્રિત વાતાવરણમાં એવા પ્રસંગો ભાગ્યે જ મળવા સંભવે છે. કુશળ વ્યાયામશિક્ષક રમતો દરમ્યાન પોતાના વર્તનથી, ટીકા, સૂચના કે ઉપદેશથી તથા ખીલ રીતે બાળકોને નિઃસ્વાર્થ બનવાની, નબળાને મદદ કરવાની, બ્રાતૃભાવ તથા પ્રેમ કેળવવાની, ન્યાયવૃત્તિ તથા સમ્માર્થ કેળવવાની, પક્ષને વફાદાર રહેવાની તથા સહકાર વૃત્તિની તાલીમ આપી શકે છે. વળી એ ઉપરાંત રમતો દરમિયાન નેતાગીરી શિસ્ત, આઝાધારકતા તથા વ્યવસ્થાશક્તિ કેળવવાની સુંદર તક મળે છે. ઉપર જણાવેલા પ્રસંગોમાં બાળકો માત્ર કોઈનાં દોરાર્થે નહિ, પણ સ્વયંસ્ફૂર્તિથી પોતાની જાતને દોરવણી આપી વર્તે એવી ટેવો પાડી શકાય છે. સારા તથા માઠા અનુભવોથી સમૂહમાં સફળતાથી કામ કરવા માટે ક્યા ગુણો જરૂરી છે, તેની તેને સમજ પડે છે અને અસામાજિક વૃત્તિઓ યુદ્ધી થાય છે; અથવા સાવ ધસાઈ જાય છે.

(૪) વ્યાયામ દ્વારા બાળગુણવૃત્તિનું ઉદ્ધી-કરણ

આને વિશ્વના દરેક દેશોમાં વિદ્યાર્થીના અશિસ્ત તથા વિદ્યાર્થીઓનાં તોફાનો અને ગુનાઓ વિષે આપણે ઘણું ઘણું સાંભળીએ છીએ. અમેરિકાની ડેડરલ ઇયુરો ઓફ ઈન્વેસ્ટિગેશનના ડિરેક્ટર જોન એડગર હુવર જણાવે છે કે અમેરિકામાં ગુનાઓનું પ્રમાણ વધતું જાય છે અને જાહેર તથા ખાનગી શિક્ષણ પાછળ જેટલાં નાણાં ખર્ચાય છે



રમતગમતમાં તન્મય

તેનાથી ચાર ગણાં નાણાં ગુનાઓ પાછળ ખર્ચાય છે. ધરપકડ અંગેના રોજના આંકડા દર્શાવે છે કે જે કરતાં પણ વધારે ગુનેગારો ૨૧ વર્ષથી નીચેની ઉંમરના હોય છે. ગઈ કાલે બાઈસિકલ ચોરનાર યુવાન આજે મોટર ચોરતો થાય છે તથા બેન્કો પર તેમજ વેપારી પેઢીઓ પર ધાડ પાડે છે. અમેરિકાની રાષ્ટ્રીય કોંગ્રેસના શિક્ષણ અને મજૂર પ્રશ્નો અંગેની સમિતિના હેવાલ મુજબ સૌથી વધુ બાળ ગુનાઓ ૧૭ વર્ષ ૪ માસની ઉંમરે થાય છે તથા બાળગુનાઓની શરૂઆત સરેરાશ ૯ વર્ષ ૭ માસની ઉંમરથી થાય છે.

બાળ ગુનાઓની આ વિકટ સમસ્યા સંબંધમાં વ્યાયામ અને રમતો શું કરી શકે? બાળક ગુનો કરવા પ્રેરાય છે તે માટેનાં મુખ્ય કારણો વિચારીએ તો કોઈ પ્રવૃત્તિનો અભાવ, પ્રેરક અને સાહસિક કાર્યનો અભાવ, કોઈ સંસ્થા સાથે આત્મીયતાની

ભાવનાનો અભાવ, તેની કાર્ય તમન્ના તથા શક્તિના અવિભાવ માટેની તકનો અભાવ આ બધાં કારણો જવાબદાર હોય છે. યુવાન પ્રવૃત્તિ માગે છે; તેને સાહસ જોઈએ છે; તેને કોઈ મંડળીના કે સંઘના સભ્ય હોવાની ખેવના હોય છે. જો વ્યાયામ અને રમતગમતો માટે વિપુલ સાધન સગવડો અને યોગ્ય નેતૃત્વની જોગવાઈ હોય તો સામાન્ય યુવક-યુવતી માટે પોતાની નવરાશનો સમય ગાળવામાં તે ઉત્તમ રીતે મદદરૂપ બની શકે. સંગીન શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની જો યુવક વર્ગ માટે કોઈ સગવડ નહિ હોય તો, પોતાની ઈચ્છાઓને સંતોષવા તે સ્વાભાવિક રીતે ગુના તરફ વળે છે. દરેક યુવક તથા યુવતીને દોડવું, કૂદવું, બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, બેડમિંટન, ટેનિસ, તરવું, કુસ્તી વગેરે પ્રચલિત રમતગમતોમાં પોતાનું કૌશલ્ય દર્શાવવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય છે. તેથી યુવક વર્ગ માટે આવી પ્રવૃત્તિઓમાં કૌશલ્ય દાખવવાની જોગવાઈ કરવી, તે

દરેક સમાજની જવાબદારી છે. કોઈ વિદ્યાર્થીને કોઈ રમતમાં કૌશલ્ય હોય તો તેમાં ભાગ લેવા તે પ્રેરાય છે તથા નવરાશના સમયનો મોટો ભાગ તેમાં ગાળે છે. વ્યાયામ અને રમતગમતોના વિવિધ પ્રકારોમાં પ્રવૃત્તિ, રસ, અને સાહસિકતાનો થનગનાટ વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે. રમત કલ્પો તથા સાંધિક રમતો મારફતે કોઈ મંડળીના સભ્ય હોવાની ભાવના સંતોષાય છે. વર્ણ પોતે કોષક પ્રગતિ કે સિદ્ધિ હાંસલ કરી હોય છે, તેવો અનુભવ પણ તેને આમાંથી મળે છે, જેને પરિણામે જીવન ઈષ્ટ અને સહેતુક બની રહે છે.

(૫) વ્યાયામ અને વર્તમાન જીવનની તંગ સ્થિતિ

ઈ. સ. ૧૯૦૦ની સાલમાં માનવજાતના ઘાતકોની સાથે વર્તમાન સમયના ઘાતકોની તુલના કરીએ તો પ્રતીતિ મળશે કે તંગ સ્થિતિ માનવજાતને માટે જોખમકારક અને ઘાતક છે. એ તો આપણે જાણીએ છીએ કે ૧૯૦૦ની સાલમાં માનવજાતના અગ્રણી ઘાતકો અનુક્રમે હતા : ન્યુમોનિયા અને ઇન્ફલ્યુએન્ઝા, ક્ષય, અતિસાર, આંતરડાનો સોજો અને આંતરડાનાં ચાંદાં, ચેપીરોગો, મોટા-મગજમાં રક્તસ્રાવ તથા મૂત્રપિંડનો સોજો. હવે વર્તમાન સમયમાં આ ક્રમમાં થોડો ફેરફાર થાય છે. હૃદયરોગોએ હવે અગ્રસ્થાન જમાવ્યું છે અને તે ક્રમમાં આવે છે કેન્સર, ખોપરીની અંદરની રક્તવહન સંબંધક ઇન્ફેક્શન, મૂત્રપિંડનો સોજો, ન્યુમોનિયા વગેરે. એ અંગે નોંધપાત્ર છે કે ન્યુમોનિયાનું સ્થાન જે પ્રથમ હતું તે હવે પાંચમું આવે છે અને હૃદયરોગો જે ચોથા સ્થાને હતા તે પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે. આ યાદીમાંથી એટલું માલમ પડે છે કે દાકતરી વ્યવસાયે ચેપી રોગોને કાણુ નીચે આણ્યા છે; પરંતુ હૃદય, રક્તવાહિનીઓ તથા મૂત્રપિંડો સંબંધક રોગો વધુ ફેલાયા છે, અગ્રેસર બન્યા છે તથા કાણુ નીચે આણવા મુશ્કેલ બન્યા છે. ધણા નિષ્ણાતો માને છે કે આ રોગોને

પરિણામે થતા મૃત્યુ માટે વર્તમાન જીવનની તંગ મનઃસ્થિતિ જવાબદાર છે.

આજના ક્રાંતિકારી જીવનની ઝડપી કૂચ સાથે સામાન્ય માનવી પોતાના જ્ઞાનતંતુ તંત્રને તથા સંવેદનતંત્રને સુમેળમાં રાખવાને અશક્ત પૂરવાર થયો છે. તે પોતાની જાતને ધિક્કાર, ચિંતા તથા ભયમાંથી મુક્ત રાખી શકતો નથી. ચિંતામુક્ત બની જીવન માણવાનું તેને માટે મુશ્કેલ બન્યું છે અને પરિણામે માનવી તેની પોતાની જીવનસરણીને ભોગ બની રહે છે. આજના સમયની આંધળી દોટ સાથે તે મેળમાં રહી શકતો નથી અને પોતાની જાતને મૃત્યુ તરફ હડસેલે છે. ધસમસતી શહેરી જીવનની વધતી જતી ઉશ્કેરાટભરી પરિસ્થિતિની સાથે સાથે હૃદયરોગો પણ વધતા જાય છે. આરોગ્યમય જીવન જીવવા માટે માનવીએ તીવ્ર સ્પર્ધાયુક્ત જીવન જીવવું ન જોઈએ તથા ધનના ગુલામ બની તેની પાછળ દોટ મૂકવી ન જોઈએ. પરંતુ તેને બદલે પોતાના કુટુંબ તથા પડોશી સાથે હળીમળીને જીવન માણવું જોઈએ તથા રમતગમત દ્વારા રોજાંદા જીવનમાંથી આનંદ મેળવતાં શીખવું જોઈએ.

વર્તમાન જીવનની તંગ દશામાંથી મુક્તિ મેળવવામાં વ્યાયામ અને રમતગમતો અગત્યનો ફાળો આપી શકે છે. જ્યારે માનવી રમતગમતમાં પ્રવૃત્ત હોય છે ત્યારે પોતાની સર્વ ચિંતાઓ અને ઉપાધિઓ ભૂલી જાય છે અને પરિણામે માનસિક અને શારીરિક તંગદશામાંથી મુક્તિ મેળવે છે.

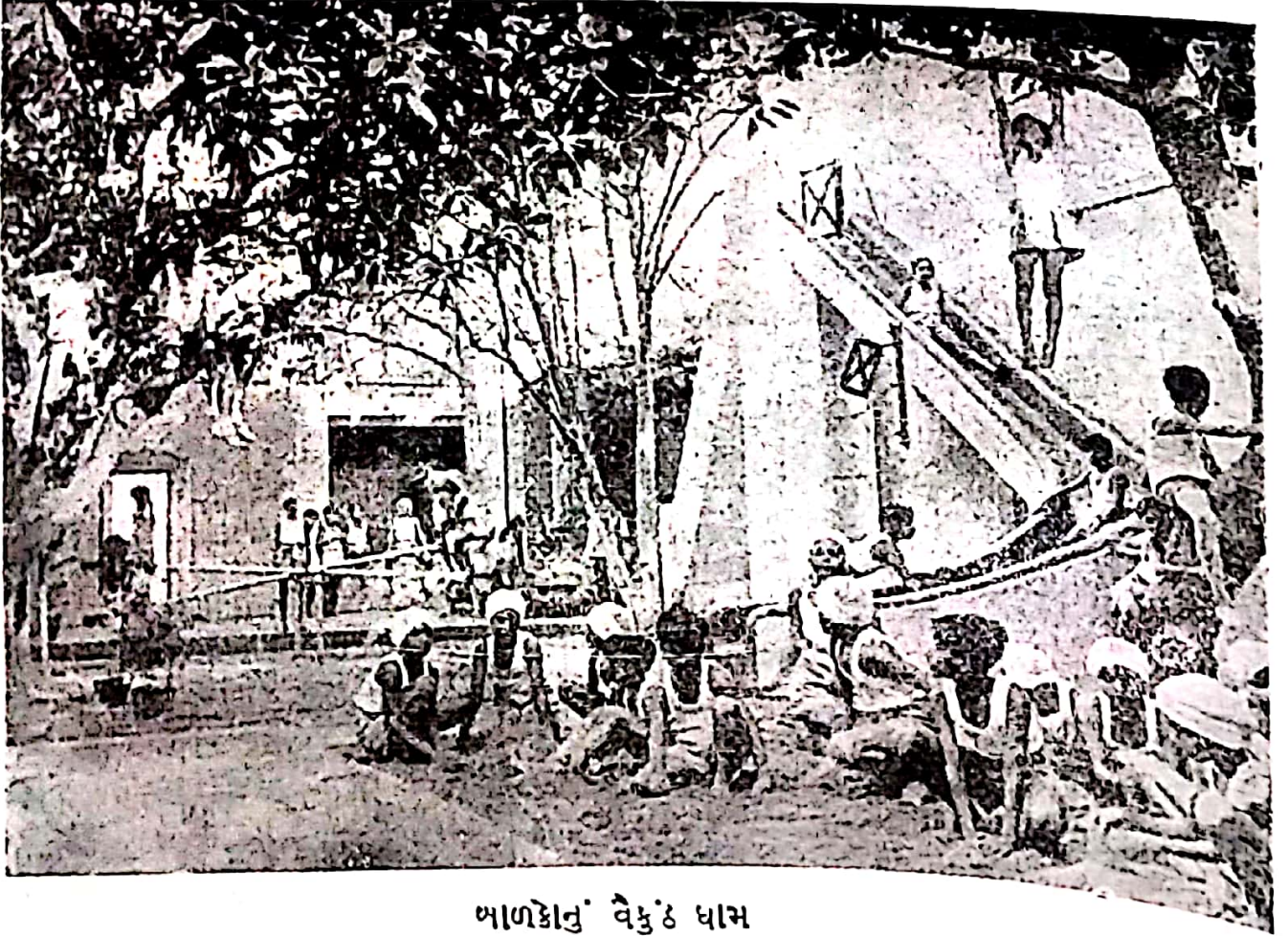
વ્યાયામ તથા રમતગમતો શાળા તથા કોલેજ જીવન દરમ્યાન જ હોઈ શકે અને તે પછી નહિ, યુવાનો માટે જ હોઈ શકે અને મોટેરાઓ માટે નહિ, એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. જાતિ કે ઉંમરના ભેદભાવ વિના દરેક વ્યક્તિ માટે તેના સમગ્ર જીવન દરમ્યાન રોજાંદા જીવનના એક અંગ તરીકે શારીરિક કેળવણી અને રમતગમતનું સ્થાન અગત્યનું છે; અને સંપૂર્ણ તથા સમૃદ્ધ જીવન જીવવા

માટે સહાયક નીવડે તેવા અનેક શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક લાભ તેમાંથી મળી શકે છે.

ઉપસંહાર

આ બધા વિવેચન ઉપરથી સહેજે સમજાશે કે ધ્યેયલક્ષી અને સુસંચાલિત વ્યાયામપ્રકારો અને

રમતગમતોના સંગીન કાર્યક્રમમાં સંજીવની શક્તિ રહેલી છે, જે વિદ્યાર્થીઓમાં વૈષ્ણવી શક્તિ વિકસાવે છે. આ વૈષ્ણવી શક્તિ જ સુખી સમૃદ્ધ જીવનની ચાવી છે. બાળકો અને યુવક-યુવતીઓની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓથી કિલ્લોલતી વ્યાયામ સંસ્થાઓ ખરેખર વૈકુંઠધામ છે.



બાળકોનું વૈકુંઠ ધામ

૩. વિવિધ વ્યાયામ પદ્ધતિઓઃ તુલનાત્મક સમીક્ષા

શરીરને કસવા માટે આજે દુનિયાના બુદ્ધિ
બુદ્ધિ દેશોમાં વિવિધ વ્યાયામ પદ્ધતિઓ પ્રચલિત છે.
સ્વીડન નોર્વેમાં સ્વીડિશ પદ્ધતિ પ્રચારમાં છે. જર્મની
માં તે દેશની ખાસ વ્યાયામ પદ્ધતિ જર્મન પદ્ધ-
તિનો ખાસ પ્રચાર છે. ઇંગ્લેન્ડ તથા અમેરિકાની
સેક્સન પ્રજાઓની કોઈ ખાસ વ્યાયામ પદ્ધતિ
નથી; પણ તેઓ પ્રાચીન ગ્રીસના મર્દાની તથા
મેદાની ખેલોને પસંદગી આપે છે. જાપાનમાં સર્વત્ર
જ્યુજુત્સુ પદ્ધતિનો પ્રચાર છે. આપણા દેશમાં
ઘણા પ્રાચીન સમયથી એક ખાસ વ્યાયામ પદ્ધતિ
ચાલુ છે અને તેમાં કેન્દ્ર સ્થાને કુસ્તી છે. એ
આપણી વ્યાયામ પદ્ધતિને ' મલ્લવિદ્યા ' એલું
નામ આપવામાં આવેલું છે. આ ઉપરાંત સેન્ડોની
પદ્ધતિ, મ્યુલર તથા વેબરની પદ્ધતિઓ, વજન
ઊંચકવાનો વ્યાયામ તથા પંદર મિનિટ વીશ
મિનિટના અને એવા વિવિધ ટૂંક મુદ્દતીયા વ્યાયા-
મોનો પ્રચાર પણ વધારે ઓછા પ્રમાણમાં જોવામાં
આવે છે. આ વિવિધ વ્યાયામ પદ્ધતિઓનાં ખાસ
લક્ષણ તથા ગુણદોષની અગ્રે સંક્ષેપમાં સમાલોચના
કરીશું.

સ્વીડિશ વ્યાયામ પદ્ધતિ

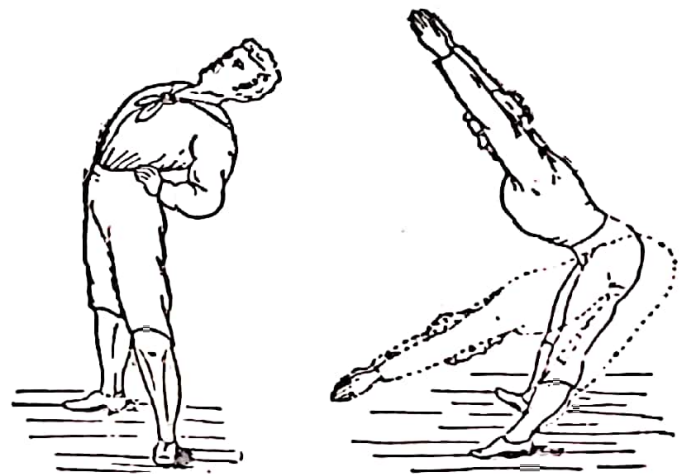
સ્વીડનનો વતની પીટર હેન્રી લિંગ આ
પદ્ધતિનો ઉત્પાદક છે. પોતાના દેશનાં બાળકો
તથા યુવાનો તંદુરસ્ત અને સુદૃઢ બને તથા પ્રસંગ
આવ્યે પોતાની માતૃભૂમિને, દુશ્મનોનાં આક્રમણ
સામે બચાવ કરી શકે એવી દેશપ્રેમભરી ભાવનાથી

પ્રેરાધ તેણે પોતાની વ્યાયામ પદ્ધતિની યોજના
કરી હતી.

આ વ્યાયામ પદ્ધતિના શાળોપયોગી, યુદ્ધો-
પયોગી અને વૈદકીય એવા ત્રણ વિભાગ છે. પ્રથમ
આપણે શાળોપયોગી વિભાગની ચર્ચા કરીશું.

શાળોપયોગી સ્વીડિશ વ્યાયામ :-આમાં ખાસ
પ્રકારનાં સાધનો કે ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરવામાં
આવતો નથી, પણ શરીરને એવા પ્રકારની ગતિઓ
આપવામાં આવે છે કે જેથી માથું, ગરદન, ધડ, હાથ
તથા પગ વગેરે શરીરનાં ભુદાંભુદાં અંગના સ્નાયુ-
સમૂહો કસાય અને મજબૂત થાય. નીચે એ પદ્ધ-
તિના વિવિધ વ્યાયામોની રૂપરેખા આપી છે.

(૧) પ્રારંભિક વ્યાયામ :-વર્ગોને એક કતારમાં
ગોઠવવાની, હરોળોનાં મુખ ભુદી ભુદી દિશામાં



સ્વીડીશ કસરતનો એક નમૂનો

ફેરવવાની તથા વિવિધ પ્રકારની કૂચનાં કદમ ભરાવવાની હીલચાલોનો સમાવેશ, આ મથાળા નીચે કરવામાં આવે છે.

(૨) કમાન વ્યાયામ :-આમાં શરીરના ધડને કમાનના આકારમાં પાછલી બાજુએ વાળવાનું હોય છે,

(૩) છાતીની પેટી ફૂલાવવાનો વ્યાયામ :-આમાં દોરડાં ઝાલી લટકવાની તથા જીંચે ચઢવાની હીલચાલોનો સમાવેશ થાય છે. એવી હીલચાલોથી છાતીની પેટીનું કદ વારાફરતી વધે છે તથા ઘટે છે અને પરિણામે તેના સ્થિતિસ્થાપકતા વધી તે કસરત કરનારની શ્વસનશક્તિમાં વધારો કરે છે.

(૪) સમતોલનની કસરતો :-આવી કસરતોમાં એક કે બંને પગે શરીરને સમતોલ રાખવાનું હોય છે. આવી કસરતોમાં બળ કરતાં શરીરનાં ભુદાં ભુદાં અંગોના સ્નાયુસમુહને પરસ્પર મેળમાં કામ કરવાની શક્તિની વધારે જરૂર પડે છે. આવી કસરતોથી શરીરનાં ઉઠાવ તથા ટટારી સુધરે છે.

(૫) ખભાની હીલચાલો અથવા હાથની કસરતો :-આમાં આખી ભૂજને આગળ, પાછળ તથા જીંચે જાયકવાની તથા નીચી કરવાની હોય છે. એવી હીલચાલોથી પાંસળીઓ જાયકાય છે અને છાતીની પેટી પહોળી થાય છે.

(૬) પેટુની કસરતો :-આમાં પેટુના સ્નાયુઓની ગતિઓ છે અને તેથી તે કસાય છે. એ સ્નાયુઓ કસાવાથી પેટની અંદરના અવયવોને સારો ટેકો મળે છે; એટલું જ નહિ પણ તેના પર એકંદરે હિતકર અસર થાય છે.

(૭) ધડની પાશ્વગત હીલચાલો :-આમાં ધડને કાબા કે જમણા પડખા તરફ વાળવાની અથવા તે ગોળ ફેરવવાની ગતિ આપવામાં આવે છે.

(૮) પગની હીલચાલ :-થાકેલા પગની ફૂલેલી

અશુદ્ધ લોહી વહી જનારી શિરાઓને આશાયેસ આપવાનો આ હીલચાલોનો હેતુ હોય છે.

(૯) દોરી પરથી ફૂદી જવાની હીલચાલ.

(૧૦) શ્વસન હીલચાલ :-શ્વસન તથા તેને સહાયકારી ગતિઓનો આમાં સમાવેશ થાય છે. વ્યાયામથી તેજ થયેલી શ્વસનક્રિયાને તેના શાંત સ્વરૂપમાં પાછી લાવવાનો આ વ્યાયામનો હેતુ હોય છે.

આ દશ વ્યાયામો ઉપરાંત ઘણી વાર સમતોલન કસરતો પછી કૂચ તથા દોડ ઉમેરીને અથવા ધડની પાશ્વગત હીલચાલો પછી છાતીની પેટી ફૂલાવનારા વ્યાયામની કેટલીક શ્રેણીઓ ઉમેરીને ઉપર વર્ણવેલા ક્રમમાં કાંઈક ફેરફાર કરવામાં આવે છે.

ઉપર જણાવેલા વ્યાયામના દરેક પ્રકારમાં સાદીથી માંડી વધારે અટપટી થતી હીલચાલોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો હોય છે. પછી ઉપલા બારે પ્રકારના વ્યાયામમાં દરેકની સૌથી સાદી હીલચાલો લઈ એક કોઠો, પછી તેનાથી વધારે અટપટી હીલચાલોનો બીજો કોઠો, એમ સૌથી સાદીથી માંડી સૌથી અટપટી હીલચાલ સુધીની એક એક લઈ ક્રમેક્રમે વધતી જતી હીલચાલોના કોઠા બનાવવામાં આવે છે. એક કોઠાની કસરતો પહેલાં દરેક વિદ્યાર્થીને કરતાં શીખવી, દરેકને તે બરાબર આવડી ગયા બાદ કેટલાક દિવસો સુધી તે પાકી થાય ત્યાં સુધી રોજ કરાવવામાં આવે છે. આવી રીતે એક એક કોઠાનો એક કે વધારે અઠવાડિયા સુધી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એક કોઠાની કસરતો બરાબર આવડી ગયા પછી તેનાથી જરા વધારે અધરી કસરતોનો કોઠો લેવામાં આવે છે. આ બધો કસરતો કરાવતી વખતે કસરત કરનારને તે તે કસરતના હુકમ આપવામાં આવે છે; અને તે કાને સાંભળેલા હુકમોને અનુસરી તે કસરતો કરવાની હોય છે. શિક્ષક કસરત કરે તે આંખે જોઈને કરવાનો રીત આ પદ્ધતિમાં નથી હોતી.

આ ઉપરથી જણાશે કે આ વ્યાયામ પદ્ધતિની

મુખ્ય ખાસિયતો એ છે કે, તેની કસરતો ક્રમે ક્રમે સાદીથી માંડી અધરી સુધીની કસરતોના ક્રોડાના રૂપમાં ગોઠવેલી હોય છે તથા એ બધી કસરતો કસરત કરાવનાર તરફથી મળેલા હુકમોને કાને સાંભળી કરવામાં આવે છે. વળી આ પદ્ધતિમાં જે જે વિવિધ હીલચાલોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે, તે શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોને કસે એવી રીતે યોજેલી હોય છે તથા જે જે અંગો પર તેની અસર થતી હોય તેને અનુસરી તેનું વર્ગીકરણ કરેલું હોય છે.

આ પદ્ધતિના વ્યાયામને આપણે શિક્ષણાત્મક (એડ્યુકેટિવ) કહી શકીએ, કારણ કે તેમાં સાંભળેલા હુકમોને ત્વરિત અમલ કરવાનો હોય છે. અને તેથી મગજને સારી તાલીમ મળે છે. વળી એ કસરતો અમુક નિશ્ચિત નિયમને અનુસરી ચોક્કસ ક્રમમાં ગોઠવેલી હોય છે; તેથી પણ તેવી કસરત કરનારને સારી તાલીમ મળે છે. શરીરને સીધું અને ટટાર રાખવાની બાબત પર આ વ્યાયામ પદ્ધતિમાં ખૂબ ભાર મૂકાય છે.

આ વ્યાયામ પદ્ધતિ શિક્ષણાત્મક છે એટલું જ નહિ, પણ તેમાં ક્રોડ પણ જાતનાં ખાસ સાધન જોઈતાં નથી. તે શીખવી સહેલી છે તથા ઘણી મોટી સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓ એકી સાથે તે કસરત કરી શકે છે. બધી રીતે આટલા બધા ગુણો હોવા છતાં આ વ્યાયામ પદ્ધતિ કાંઈ દોષોથી મુક્ત નથી. તેના કેટલાક સહેજે આંખે ચઢે એવા દોષ નીચે મુજબ છે.

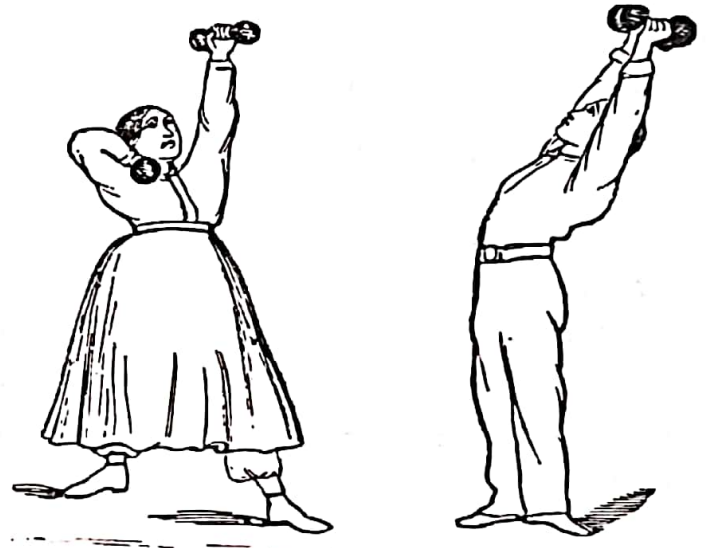
(૧) આ પદ્ધતિમાં થતી હિલચાલો, અક્કડ તથા ખૂણાદાર હોય છે. તાલબદ્ધ તથા ગોળ રેખાઓમાં થતી હિલચાલોનો તેમાં અભાવ છે.

(૨) તેમાં વિદ્યાર્થીને ઈરાદાપૂર્વક ધ્યાન આપી, માનસિક તંગ દશામાં બહુ વાર સુધી રહેવું પડે છે; તથા છૂટથી અને ત્વરિત ગતિઓથી મળતા આનંદથી તે વંચિત રહે છે.

(૩) સહનશક્તિ ખીલવવા માટે આ પદ્ધતિમાં જોઈએ તેટલો ભાર મૂકવામાં આવ્યો નથી.

(૪) શરીરના ઉઠાવ તથા ટટારીની ચોકસાઈ પર બહુ ભાર મૂકવાને પરિણામે આ પદ્ધતિએ તૈયાર થતાં છોકરાંઓમાં વધારે પડતી અક્કડાઈ તથા હદ બહાર છાતી કાઠી ચાલવાની તથા ઊભા રહેવાની ટેવ આવવાનો ભય રહે છે.

(૫) આ વ્યાયામ પદ્ધતિમાંની ઘણી હિલચાલો કૃત્રિમ હોષ નિત્ય જીવનમાં બહુ જોવામાં આવે એવી હોતી નથી.



ડંબેલ્સની કસરતો

આવા ગુણુદોષોવાળી પદ્ધતિ ઇંગ્લેન્ડ તથા અમેરિકાની ઘણી શાળાઓમાં દાખલ થયેલી છે. આપણે ત્યાં પણ એ પદ્ધતિ કેટલીક શાળાઓમાં ચાલુ છે. દંડા કવાયત (વોન્ડ ડ્રીલ,) વાંસ કવાયત (પોલ ડ્રીલ) તથા ડંબેલ્સ કવાયત આનાંજ રૂપાન્તરો છે.

છૂટથી રમવાની મૈદાની રમતો તથા મર્દાની ખેલો ઉમેરવાથી આ પદ્ધતિની અપૂર્ણતાઓ દૂર થવાનો સંભવ છે. આપણાં આસન, લેજમ તથા મગદળથી આ પદ્ધતિના વ્યાયામથી થતા લાભ

વધારે આનંદદાયી તથા સંગીન રીતે આપી શકાય એમ છે.

અત્યાર સુધી વર્ણવેલા શાળાપયોગી વ્યાયામ ઉપરાંત આ પદ્ધતિમાં યુદ્ધવિષયક તથા વૈદ્યકીય વ્યાયામનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. યુદ્ધ-વિષયક વ્યાયામમાં લકડી, તલવાર તથા સંગીનની પટાખાજી (ફેન્સિંગ), ઘોડેસ્વારી તથા ખીજી લસ્કરી કસરતોનો સમાવેશ થાય છે. પણ આ બાબતોમાં આ પદ્ધતિ ખીજી યુદ્ધવિષયક વ્યાયામ પદ્ધતિથી કોઈ ખાસ પ્રકારે ભુલ પડતી નથી.

વૈદ્યકીય વ્યાયામ આ પદ્ધતિની ખાસિયત કહી શકાય. માલીશ તથા કસરતોથી અમુક રોગો મટાડવાની રીતોનો એમાં સમાવેશ થાય છે.

જર્મન વ્યાયામ પદ્ધતિ

હોરિઝોન્ટલ બાર, પેરેલલ બાર્સ, વોલ્ટિંગ તથા સાઈડ હોર્સ, લટકતી કડીઓ તથા ટ્રેપિઝ, આ સાધનોથી કરવાની કસરતો જર્મન વ્યાયામ પદ્ધતિની ખાસિયત કહી શકાય. ખરું જોતાં જર્મનો જ આ સાધનોથી કરવાની કસરતોના આદ્ય પ્રયોજકો છે.

આ ભારે અને સંગીન પદ્ધતિસરના વ્યાયામ ઉપરાંત જર્મન વ્યાયામ પદ્ધતિમાં ખીજાં પાંચ અંગોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. તે નીચે મુજબ છે :—

(૧) કૂચ :- આમાં કૂચના વિવિધ પ્રકારોનો સમાવેશ થાય છે.

(૨) છૂટી કસરતો :- લાંબા-ટૂંકા દંડ, ડંબેલ્સ, ઊડતી કડીઓ, તથા મગદળ જેવાં સાધનો હાથમાં લઈ કરવાની કસરતોનો આમાં સમાવેશ થાય છે.

(૩) નાચનાં પગલાં :- નાચનાં સાદાં પગલાંથી માંડી નિપુણ નૃત્ય કરનારનાં અટપટાં પદવિન્યાસ તથા અંગવિક્ષેપનો સમાવેશ આમાં થાય છે.

(૪) લાંબો તથા ઊંચો કૂદકો, દોડ, ગોળાફેંક, બરફીફેંક, વાંસકુદકો, તરવું, લકડી, કુસ્તી, તીરંદાજી વગેરે મદાની ખેલો.

(૫) મૈદાની રમત ગમતો.

આ ઉપરથી જણાશે કે જર્મન વ્યાયામ પદ્ધતિમાં સંગીન વ્યાયામ ઉપરાંત સર્વ પ્રકારના



મગદળની કસરતો

મૈદાની તથા મર્દાની ખેલોનો સમાવેશ થાય છે. સંગીન વ્યાયામ માટેનાં સાધનો હોરિઝોન્ટલ તથા પેરેલલ બાર્સ અને વોલ્ટિંગ હોર્સ અથવા ઘોડો એ તેમનાં જ યોજેલાં સાધનો છે.

જર્મન સંગીન વ્યાયામની કસરતોમાં શરીરનો ભાર હાય તથા ખભા પર તોલાય છે શરીર ગોળ ચક્કર ફરતું હોય, કે ઝેલાં ખાતું હોય કે ઉછાળીને ડાબી કે જમણી બાજુ પડતું હોય તે સૌ પ્રસંગે તેમજ શરીરને સીધા કે ઊલટા સમતોલનમાં રાખવાની થતી ગતિઓમાં મોટે ભાગે હાથનો જ ઉપયોગ થાય છે. આમ હોવાથી આ વ્યાયામથી છાતી તથા ખભાના સ્નાયુઓની સારી ખીલવણી થાય છે તથા શરીરની સમતોલ રહેવાની શક્તિ પણ સારી ફેળવાય છે. સ્વીડિશ વ્યાયામ પદ્ધતિના વૈદ્યકીય વ્યાયામ સિવાયના ધણા ખરા ભાગનો આ પદ્ધતિમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

આ પદ્ધતિમાં વ્યાયામ કરનારનાં ઉંમર તથા જાતિને અનુકૂળ થાય એવી રીતે વ્યાયામ યોજવામાં આવેલો છે. છ થી દશ વર્ષની વયનાં બાળક-બાળિકાઓ વિવિધ સાદી રમતો, સાદી છૂટી હિલચાલો, વિવિધ કૂદકા, દોરડાં ઝાલી ચઢવાની કસરતો તથા વ્યાયામનાં સાધનો પરની મૂળભૂત પ્રારંભિક કસરતો કરે છે. ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ તેમ તેને કરવાનો વ્યાયામ વધારે અટપટો અને અધરો થતો જાય છે. પટાબાજી છેક ઉપલા વર્ગોમાં શીખવવામાં આવે છે.

જર્મન વ્યાયામ પદ્ધતિમાં મૈદાની રમતોને મૂળથી જ સ્થાન આપવામાં આવેલું છે. પણ ૧૮૯૧ની સાલથી જર્મન યુવાનો એમાં અસાધારણ રસ લેતા થયા છે. ૧૯૧૪ના મહાયુધ્ધ પછી મૈદાની ખેલોમાં યુવાન જર્મન સ્ત્રી પુરૂષો બહુ મોટી સંખ્યામાં ભાગ લેતાં થયાં છે; અને ઇંગ્લેંડથી દાખલ કરવામાં આવેલાં ક્રિકેટ, ફૂટબોલ તથા નૌચાલનમાં અતિશય રસ લેવાને પરિણામે, જર્મન

પ્રજનું લક્ષ સંગીન વ્યાયામ પર પહેલાનાં કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં એકાગ્ર થયેલું જણાય છે.

જર્મન વ્યાયામ પદ્ધતિની એક વિશેષતા એ છે કે વ્યાયામ શિક્ષણની સાથે સંગીતનો હંમેશાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

સંઘ વ્યાયામના સર્જકો પણ જર્મનોને જ



વૈજ્ઞાનિક કસરતો

ગણી શકાય. ૧૮૧૧માં ફ્રીડરીખ લુડવિગ જહાને બર્લિનની પાસે આવેલાં પાઈનનાં વનમાં તેની 'ટર્નપ્લાટઝ'ની અથવા 'ટર્નરો'ની પહેલી ટુકડી ઊભી કરી હતી. એ ટુકડીના સભ્યો જંગલ પ્રદેશોમાં સ્વચ્છંદ ભ્રમણ કરતા અને જોસદાર તથા લડાઈને મળતી આવતી રમતો રમતા. જહાનની હીલચાલનો હેતુ જર્મનીના બચાવ માટે સ્વયંસેવકસેના ઊભી કરવાનો હતો. ૧૮૧૯માં આખા પ્રશિયામાં આવી ટાળીઓ માટે અનુકૂળ ક્ષેત્રો ઊભાં કરવાની યોજના ઘડાઈ, પણ એ ટાળીમાંના એક સભ્યે કરેલા ક્રોધ અમલદારના ખૂનને પરિણામે એ મંડળીઓની પ્રવૃત્તિ પર કડક નિષેધ મૂકાયો.

જર્મનીની સંઘ વ્યાયામની આ હીલચાલ 'સ્લાવ' જાતિને બહુ ગમી ગઈ અને ૧૯૧૪ સુધી તથા મહાયુધ્ધ પત્યા પછી દર પાંચ વર્ષે તેમના ખાસ સમપોષાકમાં (યુનિફોર્મમાં) સજ્જ થઈ એકોસ્લોવેકિયાના પાટનગર પ્રાગમાં એ 'સોખોલો' ઘણી મોટી સંખ્યામાં એકઠા થઈ સંઘ ક્વાયત તથા સંઘ વ્યાયામ કરે છે. આ

સંઘ ક્વાયત તથા વ્યાયામમાં વીસ વીસ હજાર જેટલા સભ્યો એકી સાથે ભાગ લે છે. સ્ત્રીઓનાં અલાયદાં ' સોપોલ મંડળો ' હોય છે. તેમનો આ પંચવર્ષીય સમારંભ પાંચ છ દહાડા ચાલે છે. સંઘ ક્વાયત અને સંઘ વ્યાયામ ઉપરાંત હોરિઝોન્ટલ બાર, પેરેલલ બાર્સ, વોલ્ટીંગ હોર્સ તથા વિવિધ મર્દાની ખેલોમાં તેઓ વ્યક્તિગત તેમજ ટોળીબંધ થઈ સ્પર્ધામાં જીતરે છે. સફળ થયેલા હરીફોની ટોળીઓને માળા તથા પ્રમાણપત્રના રૂપમાં ઈનામો આપવામાં આવે છે.

જર્મનીમાં આવી ટોળીઓના સભ્યો ' ટર્નરો ' કહેવાય છે અને તેમના સમારંભ ' ટર્નફેસ્ટ ' કહેવાય છે. એમાં બે વર્ગના સભ્ય હોય છે. પહેલા વર્ગમાં ૭ થી ૧૬ વર્ષની ઉંમરના સભ્યો હોય છે અને બીજામાં સોળથી ઉપરની ઉંમરના સભ્યો હોય છે. દરેક વર્ત્તને અમુક નાના વિલાગોમાં વહેંચી નાખવામાં આવે છે અને તેવો દરેક નાનો વિલાગ ' સ્કવોડ ' કહેવાય છે. દરેક ' સ્કવોડ ' નો એક નાયક હોય છે. પોતાની ટોળીના દરેક સભ્યને બને તેટલો વધારેમાં વધારે નિષ્ણાત કરવાની તથા ટટાર અને સીનેદારીથી ચાલતો થાય એમ કરવાની જવાબદારી તેને શિરે હોય છે. આ સ્થળે એક વાત વાત યાદ રાખવાની જરૂર છે કે પ્રથમ વિશ્વ યુદ્ધ પહેલાં ઈંગ્લેંડ તથા અમેરિકાના યુવાનો સ્વેચ્છાએ રમવાની મૈદાની રમતોમાં ભાગ લેતા હતા ત્યારે જર્મન યુવાનો તેને બદલે શરીરને કસનાર તથા વ્યવહારી રીતે યુદ્ધોપયોગી વ્યાયામમાં લાગ્યા રહેતા હતા; અને તેમાં તેમના શ્વનનાં ઉત્તમ વર્ષોના ઉત્તમ કલાકો વ્યતીત થતા હતા. પ્રથમ અને દ્વિતીય વિશ્વ યુદ્ધના આરંભમાં જર્મન સેનાએ બનાવેલી અદ્ભુત કાર્યક્ષમતાનો આધાર તેમણે લીધેલી ઉપર જણાવેલા પ્રકારની તાલીમ પર હતો.

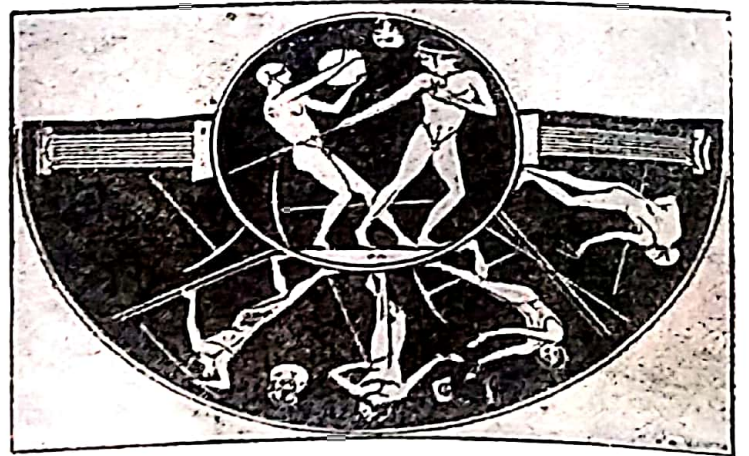
મર્દાની ખેલો (એથ્લેટિક્સ)

મર્દાની ખેલોમાં મોટે ભાગે સ્પર્ધાત્મક વૈયક્તિક

ખેલોનો સમાવેશ થાય છે. લાંબો કૂદકો (લોંગ જંપ), જાંચો કૂદકો (હાઈ જંપ), ભુસ્કો (ડીપ જંપ), વાંસ કૂદકો (પોલ જંપ), લાંબી ટૂંકી દોડ, વિદ્ય-દોડ (ઓબસ્ટેકલ રેસ), વજન ફેંક (પુટીંગ ધ શોટ), બરછી ફેંક (જેવેલીન થ્રો,) તીરંદાજી, ઘોડેસ્વારી, કુસ્તી, પટાબાજી, વગેરે વ્યાયામોનો સમાવેશ આ વર્ગમાં થાય છે.

આ જાતનો વ્યાયામ, પ્રાચીન ગ્રીસમાં, બહુ પ્રચલિત હતો. જાહેર તહેવારોને દિવસે આવી જાતનાં ખેલો ખેલવાનો તે દેશમાં રિવાજ હતો. આવા ખેલો માટે યુવાનો તૈયાર કરવા માટે ખાસ શાળાઓ રાજ્ય તરફથી સ્થાપવામાં આવી હતી. અને તેમાં યોગ્ય શિક્ષકોની નીમણુંક કરવામાં આવતી હતી. ફળવણીના ક્ષેત્રમાં શારીરિક ફળવણી ધણું અગત્યનું સ્થાન ભોગવે છે, એ વાત ગ્રીકો બહુ સારી રીતે સમજતા હતાં અને તેથી કરીને શરીરને ફળવણું તથા બાળકો તેમજ ઉછરતા યુવાનોનાં આરોગ્ય અને શરીરબળ ટકાવી રાખવાં એ પ્રાચીન ગ્રીક ફળવણીનો મુખ્ય ભાગ હતો. ગ્રીસના તે સમયના યુવાનો દિવસના બે ત્રણ કલાક વિદ્યાભ્યાસમાં ગાળતા અને તેટલો જ સમય વ્યાયામમાં ગાળતા.

આજે યુરોપમાં જર્મનીમાં મર્દાની ખેલોનો



પ્રાચીન ગ્રીસમાં એથ્લેટિક્સ

સારો શોખ છે, અને જર્મનીને અનુસરી, તેને મળતી વ્યાયામ પદ્ધતિ જ્યાં જ્યાં દાખલ કરવામાં આવી છે ત્યાં ત્યાં આ પ્રકારના વ્યાયામ પર ખાસ લક્ષ આપવામાં આવે છે. સેક્સન કરતાં ટ્યુટન પ્રબલ્યોને આ પ્રકારનો વ્યાયામ વધારે પ્રિય જણાય છે.

મૈદાની ખેલો (ર્પોર્ટ્સ)

ખૂંટી હવામાં તથા મેદાનમાં રમાતી સર્વ રમતોનો સમાવેશ આમાં થાય છે. ગેડીદડા, આટા-પાટા, કબડ્ડી, ખોખો, લંગડી, આંબલીપીંપળી વગેરે અનેક મળની દેશી રમતોનો તેમજ ક્રીકેટ, હોકી, ખેલબોલ, બાસ્કેટબોલ, ક્રિકેટ, ટેનિસ, વોલીબોલ વગેરે પાશ્ચાત્ય રમતોનો સમાવેશ આ વર્ગમાં થાય છે. વ્યાયામના આ પ્રકારમાં બે તર્ત્વે આગળ પડતાં તરી આવે છે. એક સાંધિકત્વ અને ખીબુ આનંદપ્રાપ્તિ. વ્યક્તિગત કરવાના કરતાં આ પ્રકારના વ્યાયામમાં ટાળીમાં કામ કરી પોતાના પક્ષ ખાતર જતનાં યશ તથા માનને જતાં કરવાની તથા પક્ષનાં માન અને ઉત્કર્ષને માટે પોતાની સર્વ શક્તિ પદ્ધતિસર વિકાસ કરતાં આનંદપ્રાપ્તિનો હેતુ વધારે આગળ પડતો હોય છે.

ઇંગ્લેંડ તથા અમેરિકામાં આ પ્રકારનો વ્યાયામ વધારે લોકપ્રિય છે. આપણે આગળ જોયું કે જર્મન વ્યાયામ પદ્ધતિમાં આ પ્રકારના વ્યાયામને પ્રથમથી જ સ્થાન આપવામાં આવ્યું હતું. પણ સંગીન અને પદ્ધતિસરના વ્યાયામની સરખામણીમાં તેનું સ્થાન ગૌણ હતું. છતાં ૧૮૯૧ પછી અને ખાસ કરીને મહાયુધ્ધ પછી આ પ્રકારના વ્યાયામનો શોખ તે દેશનાં યુવાન સ્ત્રીપુરૂષોને બહુ વધારે પ્રમાણમાં લાગ્યો છે; અને તે એટલે સુધી કે તેની સરખામણીમાં સંગીન વ્યાયામનો શોખ ગૌણ પદ લેતો થયો છે. મૈદાની ખેલોથી શરીરનું કદ વધે છે તથા બહુ નાની વયમાં સંગીન અને ભારે વ્યાયામ કર્યાથી શરીર ખડતલ થાય છે, પણ કદમાં વધતું નથી, એ માન્યતાને અનુસરી આજકાલ

જપાનમાં પણ આ વ્યાયામનો સારો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે.

મદાની તથા મૈદાની ખેલોના ગુણ દોષની ચર્ચા

મદાની તથા મૈદાની ખેલોની બાબતમાં નિષ્ણાતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે વ્યાયામની શરીર પર થતી અસરની દૃષ્ટિએ, અથવા તેના ઝડપી વિકાસની દૃષ્ટિએ જોતાં આ પ્રકારના વ્યાયામ અચોક્કસ પરિણામ આપવાવાળા તથા લાલના પ્રમાણમાં સમયનો બહુ ભોગ માગે એવા હોય છે. આ દૃષ્ટિએ એ પ્રકારના વ્યાયામ, શરીરના બુદ્ધિ બુદ્ધિ અવયવોના સ્નાયુઓ ઉપર શીઘ્ર અને ચોક્કસ અસર કરનાર પદ્ધતિસર વ્યાયામની સરખામણીમાં ન્યૂન માલૂમ પડે છે. ખેલબોલની રમતમાં બહારની મર્યાદા પર ચોકી કરનારા ખેલાડીઓ તેમજ ક્રિકેટનો ખેલસ્ટોપર કે લોંગ પરના ખેલાડીને બે કલાકની રમતમાં ખૂંટી હવા, ટાંટીઆતોડ તથા જમણા હાથ અને ખલાના થોડા વ્યાયામ ઉપરાંત વધારે લાલ હાંસલ થતો નથી.

અન્ય મૈદાની રમતોની સરખામણીમાં ક્રિકેટ શરીરવિકાસની દૃષ્ટિએ બહુ જ ઓછી લાભદાયી છે એટલું જ નહિ પણ એમાં ખીબુ કેટલાક દોષ છે. એમાં સારા ખેલાર તથા ખેલસમેનને તેમજ વિકેટ કીપર, તથા સ્લિપ, પોષ્ટ, તથા ક્વર જેવાં અગત્યના ચોકી સ્થાનના ખેલાડીઓને હદ બહાર શ્રમ વેઠવો પડે છે, જ્યારે બાકીના રમનારાઓને ખૂંટી હવાના લાલ ઉપરાંત બહુ જ થોડો વ્યાયામ મળવા પામે છે. એ રમત ભારે તમાસાની હોવાથી રમવા કરતાં જોવી વધારે ગમે એવી છે; અને તેમાં ભાગ લેનાર તમાશો જોનાર મેદાનીની વાહ વાહ મેળવવા ઘણી વાર હદ બહાર શ્રમ લે છે. એમ કરવાથી એના શરીરને વ્યાયામનો લાલ ન મળતાં અતિ વ્યાયામની અહિતકર અસર ભોગવવાની થાય છે.

આમ મદાની અને મૈદાની ખેલો કિંમતી તો છે જ, પણ તેની મર્યાદાઓ સમજી લેવાની જરૂર છે.

જ્યુજીત્સુ

આ જાપાનની રાષ્ટ્રીય વ્યાયામ પદ્ધતિ છે. એનો મુખ્ય ઉદ્દેશ મનુષ્ય શરીરના સાંધાઓની રચનાનો અભ્યાસ કરી, ચપળતાથી હરીફના શરીરનાં કાંડાં, કોણી, ખભા, ગરદન વગેરે સાંધાને મરડી, મચડી, તેને મહાત કરવાનો છે; કાંઈક અંશે આ વ્યાયામ આપણી કુસ્તીને મળતો છે, પણ તેના જેટલો કુદરતી નથી.

એકલી કુસ્તી કરવાથી પણ શરીર કસાય છે, છતાં કુસ્તીમાં મળતી સારી સફળતા મેળવવા માટે અંગબળ પ્રાપ્ત કરવા દંડ, ખેઠક, મલખમ વગેરે કસરતો કરવાની જરૂર જણાય છે, તેમ જ્યુજીત્સુમાં સારી સફળતા મેળવવા માટે ખીબ કાઈ વિશિષ્ટ



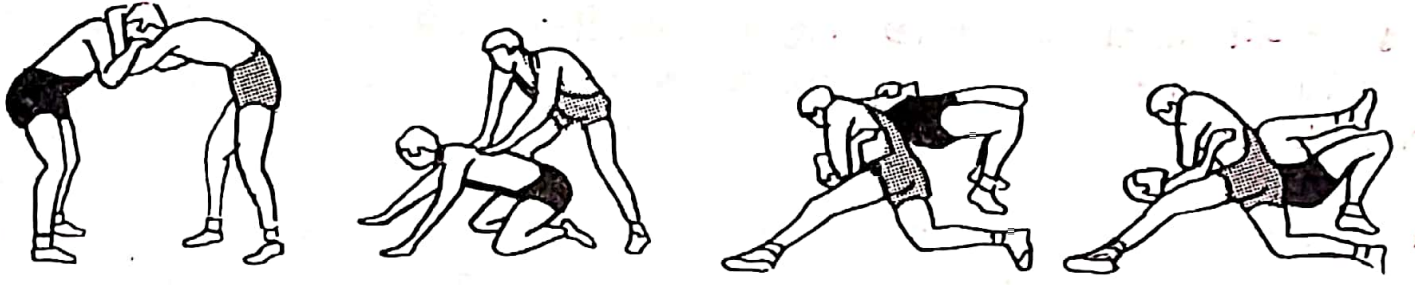
જાપાનીઝ વ્યાયામ-જ્યુજીત્સુ

વ્યાયામની જરૂર રહેવી જોઈએ. જાપાનીઝોને એ બળવર્ધક વ્યાયામ કયો તેની જાણ થઈ નથી.

જાપાનીઝ સ્ત્રીઓ જ્યુજીત્સુ શીખતાં પહેલાં જે બળવર્ધક વ્યાયામ કરે છે તેની જાણ છે. તેઓ જોડી જોડી બંધાય છે અને પછી કાંડાં, કોણી, ખભા, ગરદન, ઘુંટી, ઘુંટણ, બંધ તથા કમરના સાંધાઓ મજબૂત કરવા માટે દાવ કરે છે. એક દષ્ટાંતથી આ વાત ઠીક સમજાશે. અત્રે આપણે પ્રથમ 'કાંડાકસ' વ્યાયામ લઈએ. આમાં એક હરીફ પોતાના પ્રતિસ્પર્ધીના કાંડાને પોતાનું કાંડું અડકાડી, તેના કાંડાને જમણાથી ડાબી બાજુ ઠેલવા પોતાનાથી બનતો પૂરો યત્ન કરે છે; પ્રતિસ્પર્ધી પણ તેના ઠેલા સામે જોર કરે છે, પણ તે એટલું નહિ કે તેનું કાંડું તેની મૂળ જગ્યાએથી હઠે જ નહિ કે પેલા હરીફના કાંડાને પાછું હટાવે. તે પોતાના હરીફના ઠેલાનો વિરોધ તો કરે જ છે; છતાં ધીરે ધીરે પોતાના કાંડાને જમણેથી ડાબી બાજુ ઠેલાવા દે છે. આવું જ ખીબ સાંધાઓની બાબતમાં સમજવું. વ્યાયામનો આ પ્રકાર ખરેખર બહુ ઉત્તમ છે, અને તેને 'આયસો ટોનિક ટ્રેનિંગ' કહે છે.

ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિ

વ્યાયામની પ્રવૃત્તિ આપણા દેશમાં અતિ પ્રાચીન કાળથી ચાલતી આવે છે. ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિનું કેન્દ્ર કુસ્તી છે, અને ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિનાં ખીબ અંગ એની આસપાસ યોજાયેલાં છે. કુસ્તી એ બહુ કુદરતી વ્યાયામ છે. સામસામા બાઝવું તથા હરીફને પાડવા મથવું એ કુદરતી પ્રેરણા છે. કુસ્તીમાં કોઈ પ્રકારનાં સાધનની જરૂર નથી તેનાથી શરીર બહુ સારું કસાય છે, એટલું જ નહિ પણ તેનાથી બંધાયેલું શરીર લાંબા સમય સુધી ટકી રહે છે. એનાથી શરીર સુદૃઢ અને મજબૂત થાય છે અને તે ઉપરાંત તેનાથી પોતાની જાતનો બચાવ કરવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે.



ભારતીય વ્યાયામ-કુસ્તી

કુસ્તીમાં સફળતા મેળવવા માટે જરૂરનાં અંગબળ તથા ચપળતા મેળવવા દંડ, ખેઠક તથા મલખમની કસરતો યોજાય છે. પેરેલલ બાર્સથી થતી શરીરવૃદ્ધિને મળતી શરીરવૃદ્ધિ દંડથી થાય છે. આમાં છાતી તથા ખલાના સાંધા દઢ અને સારા અભિવૃદ્ધિ થાય છે. માત્ર આમાં ઝોલા ખાતા શરીરના આંચકા ખમવાનો અનુભવ થતો નથી, એટલે અંશે તે પેરેલલ બાર્સ કરતાં હળવી છે. ખેઠક એ દંડની પૂરક કસરત છે. એનાથી પગના મોટા સ્નાયુઓના સમૂહો સારી રીતે કસાઈ મજબૂત બને છે. મલખમથી જાંઘના સ્નાયુઓની પકડશક્તિમાં ખૂબ વધારો થાય છે તથા હાથના ટેકા પર શરીરને ઊંચકવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ ઉપરાંત એનાથી પેટના સ્નાયુઓને બહુ સારી કસરત મળે છે. બળવાન તથા ચપળ મદલોનાં શરીર ઘણી વાર મોટા ગાગર જેવા પેટથી ખેડાળ જણાય છે, તેના કારણમાં એક તો તેમનો વધારા પડતો મેદતરવોવાળો ખોરાક છે અને ખીણું મલખમ જેવા ઉદર પર અસર કરનાર વ્યાયામનો અભાવ છે.

આ ચાર પ્રકારના વ્યાયામના સંયોગથી શરીરની બહુ સારી અને સપ્રમાણ ખીલવણી થાય છે તથા શરીરમાં ખૂબ બળનો સંચય થાય છે. આ વ્યાયામ પદ્ધતિમાં માત્ર સ્નાયુવિકાસ થતો નથી, પણ જોડે જોડે હૃદય, ફેફસાં, ચામડી, ગુદા વગેરે શરીરનાં તમામ અંગોને લાભ પહોંચે છે અને પોતપોતાનું કામ તે સારી રીતે કરતાં થાય છે.

ઉપર જણાવેલી ચાર કસરતો ઉપરાંત ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિમાં લકડી, લાઠી, લેજમ, મગદળ તથા દાંડપટ્ટાની કસરતોનો પણ સમાવેશ છે. એમાંથી મગદળ તથા લેજમ જેવી કેટલીક કસરતો નાની વયનાં બાળક માટે યોગ્ય છે, જ્યારે લકડી, લાઠી તથા દાંડપટ્ટો એ જાતિ બચાવની કસરતો છે.

આ સિવાય યૌગિક ક્રિયાઓ તથા સૂર્યનમસ્કાર પણ ભારતીય સંસ્કૃતિનો અમૂલ્ય વારસો છે. યૌગિક ક્રિયાઓનું નિર્ધારિત ધ્યેય આમ તો યોગ એટલે કે ઈશ્વર સાથે જોડાણ સિદ્ધ કરવાનું છે; અને તે માટે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ-એમ આઠ પગથિયાં છે. યોગની આ પ્રક્રિયામાં શરીરને પાયારૂપ સાધન તરીકે સ્વીકારી યોગસાધના માટે શરીરની અને મનની વિકાર રહિત સ્વસ્થ સ્થિતિને અનિવાર્ય માનવામાં આવી છે. શરીર અને મન અરસપરસ ગાઢ રીતે સંકળાયેલાં છે અને યોગ માટે જરૂરી શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય યમ, નિયમ, આસન તથા પ્રાણાયામથી પ્રાપ્ત થાય છે. ભારતીય શારીરિક કેળવણીના કાર્યક્રમમાં આ કારણે આસન, પ્રાણાયામ, વગેરે યૌગિક ક્રિયાઓનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

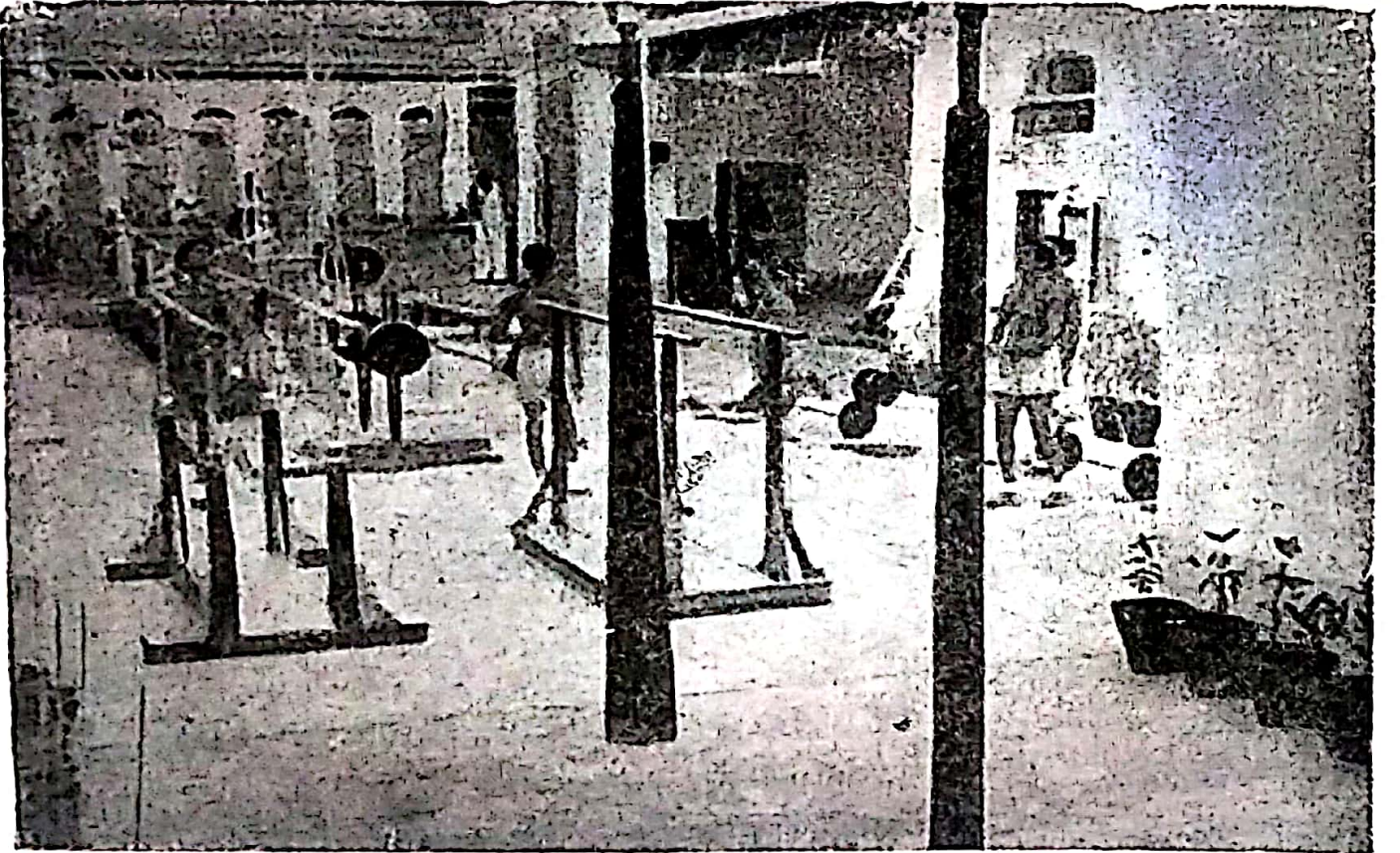
ઉપરોક્ત વિવેચન પરથી સમજાશે કે ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિમાં બે હેતુ સચવાય છે. એક સુયોગ્ય શરીરવૃદ્ધિનો તથા ખીણે સ્વબચાવની શક્તિ અથવા કળા પ્રાપ્ત કરવાનો. વ્યાયામની આ પદ્ધતિએ આપણા દેશમાં વીરતા જીવંત રાખી છે, અને અનેક યુધ્ધવીરો પેદા કર્યાં છે. શ્રી શિવાજી

મહારાજ અને તેના વીર સાથી તાનાજી માલુસરે, બાજી દેશપાંડે, નેતાજી પાલ્કર વગેરે આ વ્યાયામ પદ્ધતિથી કેળવાયેલા વીર હતા. ત્યાર પછીના યુગમાં પેશ્વાશાહીમાં પણ એ વ્યાયામ પદ્ધતિ ચાલુ હતી. એટલું જ નહિ, પણ રાજમાન્ય હતી, અને તેનાથી અનેક તાલીમખંદ વીરો પાકતા હતા. આજે શીખ તથા મરાઠા સિપાહી આખી દુનિયામાં અજેક વીર યોદ્ધો ગણાય છે. તેમના વર્ચસ્વનો આધાર તેમણે ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિની લીધેલી તાલીમ પર છે. વ્યાયામકેસરી ગામાએ દુનિયાના સર્વશ્રેષ્ઠ પહેલવાનોને પરાસ્ત કરી ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિની શરીર કસવાની શ્રેષ્ઠ શક્તિ પૂરવાર કરી છે.

ભારતીય વ્યાયામ પરંપરા સંબંધમાં પ્રત્યક્ષ અભ્યાસ કર્યા પછી જર્મનીની ૧૯૩૬ની વિશ્વ ઓલિમ્પિક્સના જનરલ સેક્રેટરી અને કોલોનની શારીરિક શિક્ષણ કોલેજના ડીરેક્ટર પ્રો. ડા.

કાર્લ ડીમનો અભિપ્રાય જણવા જેવો છે. તેઓ જણાવે છે કે, “ભારતીય વ્યાયામ એ સમગ્ર દૃષ્ટિએ જોતાં ખરેખર આરોગ્ય વ્યાયામ છે, જે અન્ય વ્યાયામ પ્રકારો કરતાં એક અનોખો વ્યાયામ પ્રકાર છે. તેનું મુખ્ય ધ્યેય ધડ અને કરેડની શક્તિ વિકસાવવાનું, સીનાનો સુંદર વિકાસ સાધવાનું, ત્રીજાંજોને ઉત્તેજિત કરવાનું અને સમગ્ર શરીરની સુવલન શક્તિ (Flexibility)ને સંપૂર્ણ વિકસાવવાનું છે.....

“જે બાળક મને સૌથી વધુ આકર્ષક અને રસપ્રદ લાગી તે એ છે કે, ભારતીય વ્યાયામ-પરંપરામાં જ્યારે એક બાલુ મકાનની રચના (ડિઝાઇન) બાળકમાં સાદગીને પસંદ કરવામાં આવે છે ત્યારે બીજી બાજુએ ઉત્તમ સગવડયુક્ત ક્રીડાંગણો માટે વિશેષ આગ્રહ સેવવામાં આવે છે. આ બાળક ભારતીય માનસનું-જીવનની ભૌતિક



ભારતીય વ્યાયામશાળા

સુખ સગવડોને બાબુએ રાખી સર્વ પ્રયત્નોને માનવપૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ માટે કેન્દ્રિત કરવાનું— પ્રતિબંધ પાડે છે. આમ જોતાં—(૧) ભારતીય વ્યાયામપરંપરા ભારતીય પ્રબળનના વ્યક્તિત્વ સાથે એકરૂપ છે. (૨) ભારતીય વ્યાયામના પ્રયોગોએ મને ખૂબ પ્રભાવિત કર્યો છે; અને શારીરિક કેળવણીના જે સિદ્ધાંતો મેં ચર્ચા દરમિયાન દર્શાવ્યા છે તે બધા જ આ વ્યાયામ પ્રકારોમાં સમાવિષ્ટ છે. પ્રથમ તો આ ભારતીય વ્યાયામ (જિમ્નેસ્ટિક્સ) પ્રકારોમાં એક વિશિષ્ટ આંતરિક તાલબદ્ધતા છે. ભારતીય વ્યાયામમાં શારીરિક ક્રિયા, સંગીત અને નૃત્ય એ સર્વ મળીને માનવીના સર્વાંગી અને સંવાદી વિકાસની રબુઆત કરે છે. વ્યાયામવીરોને ફક્ત ખેલફૂદસિદ્ધિ પૂરતો મર્યાદિત અને ઉત્સાહિત રાખવા માટે તેમજ જીવનની કઠીન વાસ્તવિકતામાંથી મોજશોખ તરફ ચલિત કરવા માટે જે એકાંગી વિકાસ લયસ્થાનરૂપ છે તેની સામે ઇપરોક્ત સર્વાંગી વિકાસ રક્ષણુ આપે છે. (૩) આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે સમગ્ર શરીરને સક્રિય અને સુવિકસિત બનાવવા માટે સહેતુક શારીરિક કસરતો કરવાનો સિદ્ધાંત યોગિક વ્યાયામમાં રહેલો છે. એ જોતાં તંદુરસ્ત પ્રબળના ધડતર માટે આ વ્યાયામપ્રકાર અત્યંત ઉપયોગી છે. આ કસરતોની ઉપયોગિતા ફક્ત શરીર અથવા ગ્રંથીઓની કાર્યક્ષમતા અથવા રક્તવહનતંત્ર પુરતી જ મર્યાદિત નથી પરંતુ તે તો સમગ્ર શરીર માટે ઉપયોગી છે, કે જેથી તે તેના દરેક કાર્યમાં તાલીમબદ્ધ શરીરની જેમ નિયમનમાં રહી શકે...

“ભારતીય વ્યાયામમાં મલખમનો વ્યાયામ અત્યંત અસરકારક અને આનંદપ્રદ છે; કુસ્તીમાં ઉમદા સ્પર્ધા છે; ઢાલકડી તથા અનેકવિધ લડત પ્રકારો સ્વરક્ષણુની કળા શીખવે છે; અને આ બધું રમતોના સર્વ પ્રકારો માટે આવશ્યક એવા જીવંત સંવાદી વિકાસમાં પરિણમે છે. શ્વસન કસરતોના અર્ક સમાન પ્રાણુયામ તથા કબજીની રમત પાછળ પણ આ જ હેતુ રહેલો છે. ટૂંકમાં શારીરિક

કેળવણીના સર્વ વિશ્વમાનવ યુનિયાદી સિદ્ધાંતો ભારતીય વ્યાયામમાં સમાવેલ છે.”

ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિ આમ શ્રેષ્ઠ હોવા છતાં બધી વાતે સંપૂર્ણ છે એમ કહી શકાય નહિ. મૈદાની તથા મર્દાની ખેલોતું યોગ્ય સંમિશ્રણ થતાં તે આખી દુનિયાની સર્વશ્રેષ્ઠ વ્યાયામ પદ્ધતિનું સ્થાન લેવાની યોગ્યતા ધરાવે છે.

વજન ઊંચકવાનો વ્યાયામ (વેઈટ ટ્રેનિંગ)

આ વ્યાયામમાં ક્રમે ક્રમે વધતા વજનને અમુક સમય સુધી રોજ ઊંચકવાનું હોય છે. આ વ્યાયામથી સ્નાયુઓ ખેશક બહુ ઝડપથી વધે છે, પણ આખા શરીરને એકંદર લાલ પહોંચાડવામાં એ વ્યાયામ એટલો ઉપયોગી નથી. વળી એ ઉપરાંત જે શરતચૂક થાય અને ઊંચકવાનું વજન ક્રમવાર ન વધારતાં, વધારે પ્રમાણમાં વધારવામાં આવે તો લાલને સ્થાને હાનિ થવાનો લય રહે છે.

સેન્ડોની પદ્ધતિ

સેન્ડોની વ્યાયામ પદ્ધતિ શરીરચંત્રના બહુ ઝીણવટભર્યા અને વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ પર રચાયેલી છે. તેની જુદી જુદી હીલચાલોથી શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગના સ્નાયુઓને બહુ સારી કસરત મળે છે અને પરિણામે તેની બહુ ત્વરિત અને સુંદર અભિવૃદ્ધિ થાય છે. આ પદ્ધતિએ બંધાયેલું શરીર સપ્રમાણ વૃદ્ધિના ઉત્કૃષ્ટ નમુના રૂપ હોય છે. આમ છતાં એ પદ્ધતિએ વ્યાયામ કરનારાઓનો સામાન્ય અનુભવ છે કે તે વ્યાયામ છોડી દેતાં શરીર ઝડપથી ઉતરી જાય છે અથવા ફૂલી જાય છે. એ વ્યાયામ એકની એક જગ્યાએ સ્થિર રહી કરવાનો હોય છે તથા તેની દરેક ગતિમાં ઈચ્છા-પૂર્વક યત્ન કરવાનો હોય છે. તેથી મગજ પર ખૂબ ખોળે પડે છે. આ વ્યાયામથી શરીરના સ્નાયુઓની ઝડપી વૃદ્ધિ થાય છે; પણ હૃદય,

ફેફસાં તથા શરીરની અંદરનાં ખીબ્બ અંગો પર બહુ અસર થવા પામતી નથી અને તેથી એકંદરે આખા શરીરને જોઈતો લાભ થતો નથી.

વેબર તથા મ્યુલરની પદ્ધતિઓ

વેબર તથા મ્યુલરની અને તેને મળતી અનેક ખીબ્બ પદ્ધતિઓમાં સ્વીડિશ વ્યાયામ તથા સેન્ડોના વ્યાયામની ચાલોને મળતી ચાલો હોય છે, પણ એ પદ્ધતિઓ જોડા શ્વાસ લેવાની વાત પર ખૂબ ભાર મૂકે છે. એવી વ્યાયામ પદ્ધતિઓ પુખ્ત ઉંમરનાં માણસો માટે સારી છે.

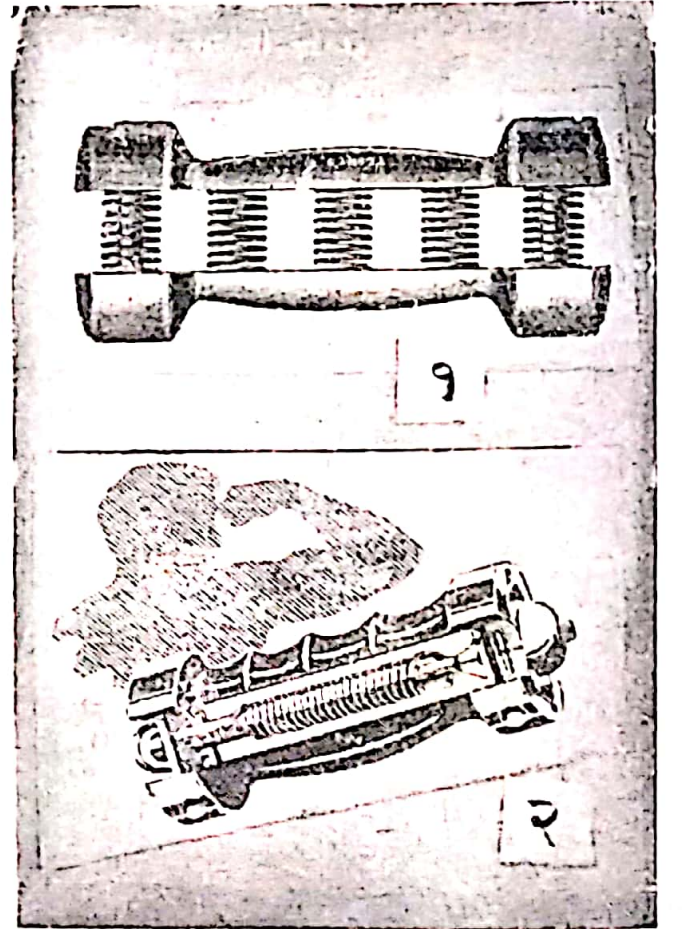
ટૂંક મુદતીઆ વ્યાયામક્રમે

આજકાલ ધંધાદારી લોકોમાં ટૂંક મુદતીઆ વ્યાયામ વધારે પ્રિય થતા જાય છે. નહિ વ્યાયામ કરતાં એટલો ય વ્યાયામ સારો છે. બાકી પંદર તથા વીસ મિનિટના વ્યાયામક્રમેની જાહેરાતમાં તેનાથી જે ત્વરિત તથા જાદુઈ ફાયદા થતા વર્ણવેલા હોય છે તે તે અતિશયોક્તિભર્યા હોય છે, તથા તેમાં લોકોપકાર કરતાં ધંધાકારી દષ્ટિ વિશેષ હોય છે. આખા દહાડાના ચોવીસ કલાકના જીવન દરમિયાન શરીરમાં એકત્ર થયેલો કચરો કાંઈ એ ટૂંક મુદતીઆ વ્યાયામથી દૂર થાય નહિ, છતાં કાંઈ વધારે ન જ બની શકતું હોય તે કાંઈ વ્યાયામ ન કરવા કરતાં રાજ એટલો વ્યાયામ થાય એ પણ ઠીક છે.

વિવિધ વ્યાયામ પદ્ધતિઓના ગુણદોષની આંકણી

દંડ, કુસ્તી, દોડ, ફૂટબોલ કે ખોખો જેવો કોઈ જોરદાર વ્યાયામ કરવા માંડીએ છીએ, ત્યારે આપણા શરીર પર શી શી અસર થાય છે, તે તપાસવાથી સફળ વ્યાયામનાં શાં શાં પરિણામો નીપજવાં જોઈએ તેની આપણને સમજણ પડે છે. આ બાબતમાં ઝીણવટથી નિરીક્ષણ કરતાં જણાય છે કે વ્યાયામની પહેલી અસર તે એ થાય છે કે શ્વાસ ઝડપથી અને જોરથી ચાલવા લાગે છે. આનાં

જે સ્પષ્ટ પરિણામ નીપજે છે. એક તો એ, કે ફેફસામાં વધારે પ્રમાણમાં શુદ્ધ વાયુ જાય છે અને તેમાંનો અશુદ્ધ વાયુ વધારે પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે, અને તેથી શરીરનું લોહી વધારે પ્રમાણમાં સ્વચ્છ બની આખા શરીરને મળતું થાય છે. ખીબ્બ એ કે, જોડા શ્વસન દરમિયાન છાતી તથા પેટની વચ્ચેનો પડદો ઉદરપટલ (ડાયાફ્રામ) ખૂબ જોરથી ઊંચો નીચો થાય છે; અને નીચે દળાતાં, પેટની અંદર આવેલાં જઠર, નાનાં મોટાં આંતરડાં, કલેજ (હીવર), બરોળ વગેરે અંગોને ગદડે છે; અને તેથી તે ભાગોમાં ભરાઈ રહેવાયા બંધિયાર થયેલું અસ્વચ્છ લોહી તેમાંથી બહાર નીકળી આગળ વહેવા માંડે છે; અને તેને સ્થાને ખીબ્બ નવું તાજું લોહી તેમાં આવે છે. ઉપર જણાવેલી શ્વસન પર થયેલી અસરને અનુસરી હૃદય વધારે ઝડપ અને જોરથી



સેન્ડો પદ્ધતિના ડંબેલ્સ

ધબકવા માંડે છે અને તેથી તે વધારે પ્રમાણમાં અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ થવા માટે ફેક્સામાં ધકેલે છે અને ત્યાં શુદ્ધ થયેલા લોહીને આખા શરીરમાં વહેવા મોકલી દે છે.

ફેક્સાં તથા હૃદય પર થતી આ અસરો ઉપરાંત શરીરની ગરમી પણ વધે છે. આ બતાવી આપે છે કે, વ્યાયામ દરમિયાન શરીરના બુદ્ધા બુદ્ધા ભાગોમાં એકઠો થયેલો કચરો તે તે ભાગમાં ઓક્સીજન વાયુનો સંયોગ થતાં બળવા માંડે છે. વળી આ ફેરફારો ઉપરાંત ચામડીની અંદરની લોહીની નળીઓમાં લોહી વધારે પ્રમાણમાં જવાથી તે રાતી થયેલી જણાય છે. વ્યાયામ દરમિયાન ચામડી પર ખૂબ પરસેવો વળે છે. એ પરસેવાથી શરીરની ગરમી ઘટે છે એટલું જ નહિ, પણ તેની વાટે શરીરમાંનું કેટલુંક ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

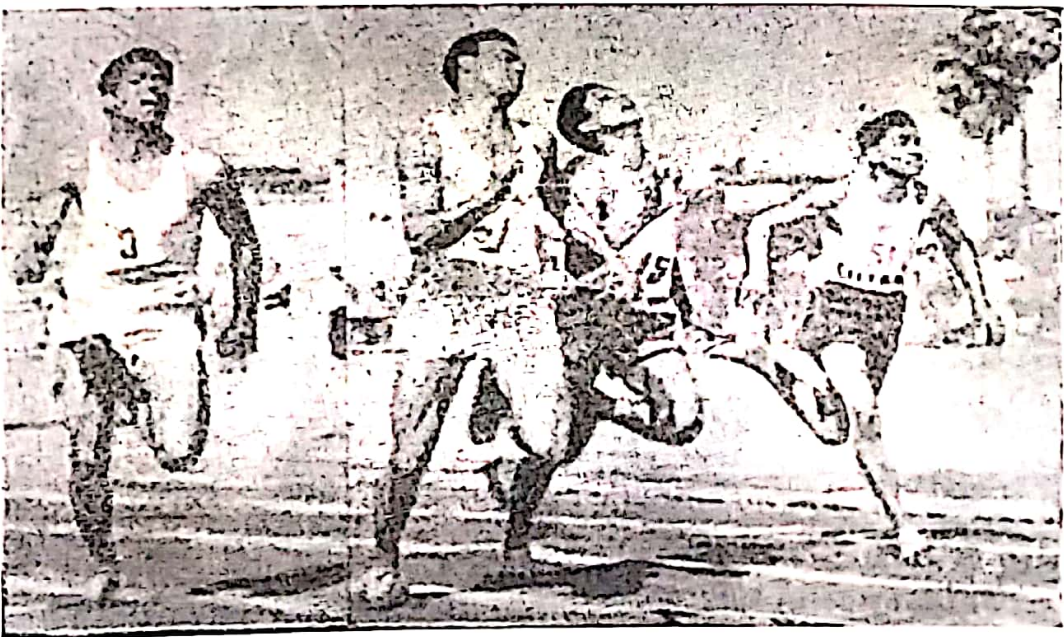
સફળ થતા યોગ્ય વ્યાયામનાં લક્ષણો

ઉપરના વિવેચન પરથી જણાય છે કે વ્યાયામની અસર માત્ર સ્નાયુઓ ઉપર નહિ, પણ આખા શરીર પર ખાસ કરીને હૃદય, ફેક્સાં ચામડી, મગજ તથા મજ્જા નાડીતંત્ર (સીસ્ટમ ઓફ નર્વ

ફાઈબર્સ) પર થાય છે. (૧) જે વ્યાયામ આ રીતે આખા શરીર પર અસર કરી તેની સહન-શક્તિ તથા કાર્યશક્તિ વધારે તે વ્યાયામ : સફળ તથા યોગ્ય ગણી શકાય. (૨) વળી વ્યાયામમાં ગાળેલા સમય તથા શક્તિનો દુર્વ્યય ન થતાં તેનો પૂરેપૂરો લાભ મળે તેવો વ્યાયામ ઈષ્ટ ગણવો જોઈએ. (૩) વ્યાયામ કરતાં શરીર બહુ વખત સુધી તંગ તથા નિશ્ચલ સ્થિતિમાં ન રહેવું જોઈએ. સ્ફૂર્તિભરી તથા તાલબદ્ધ ગતિ સાથે કરવામાં આવતો વ્યાયામ વધારે હિતાવહ તથા રોચક છે. (૪) વ્યાયામને અંગે થતી ગતિઓ કુદરતી અને જીવનમાં થતી ગતિઓને મળતી અથવા તેની સહાયકારી હોય તે વ્યાયામ વધારે રૂચિર થઈ પડે છે.

યોગ્ય વ્યાયામની આ કસોટી હાલના વૈજ્ઞાનિકોએ નક્કી કરેલી છે. પણ પ્રાચીનકાળમાં આયુર્વેદના જાણકાર આપણા મુનિઓને તેની કાંઈક અંશે ખબર હતી એમ જણાય છે. વ્યાયામથી શરીર પર થવી જોઈતી અસર નીચેના શ્લોકમાં વર્ણવવામાં આવી છે.

લાઘવં કર્મસામર્થ્યં દીપ્તોઽગ્નિર્મેદસઃ ક્ષયઃ ।
વિમક્તં ઘનગાત્રત્વં વ્યાયામાદુપજાયતે ॥



સફળ વ્યાયામ પ્રકાર દેડ

અર્થાત્ ચપળતા, કામ કરવાનું સામર્થ્ય, યોગ્ય પાચન, મેદનો નાશ અને સશક્ત અથવા તરી આવતા અને પોષાયેલા સ્નાયુ આ સ્થિતિ વ્યાયામથી પેદા થાય છે.

આ ઉપરથી જણાશે કે, ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિમાં માત્ર અલિવૃદ્ધ સ્નાયુની સ્થિતિ જ નહિ, પણ તે ઉપરાંત યોગ્યઅન્ન પાચન થાય તથા શરીરના કોઈ ભાગમાં મેદનો જમાવ ન થવા પામે એવો ધોરક અને વ્યાયામ વચ્ચેનો સંબંધ તથા પરિણામે સ્ફૂર્તિમય તથા ઉલ્લસાભરી પ્રકૃતિ-એ સુયોગ્ય વ્યાયામનાં લક્ષણ મનાયેલ છે.

ટૂંકમાં માત્ર શરીરના સ્નાયુઓના કદ પરથી નહિ, પણ તે ઉપરાંત શરીરની ખીજ ક્રિયાઓ પણ વધારે સારી રીતે ચાલે, એવી આખા શરીર પર અસર કરનાર વ્યાયામ જ યોગ્ય અને ઇષ્ટ છે. આ ઇષ્ટ સાધવા ઉપરાંત જે વ્યાયામ તેના સેવનારને પોતાની જાતનો બચાવ કરવાની શક્તિ આપે છે તેને વધારે ઇષ્ટ ગણવો જોઈએ.

આ કસોટી લાગુ પાડતાં ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિ દુનિયાની ખીજ બધી વ્યાયામ પદ્ધતિઓ કરતાં

શ્રેષ્ઠ જણાશે. એની બાબતમાં ટીકા કરવામાં આવે છે કે તેમાં મૈદાની રમતો જેટલો રસ પડતો નથી. પણ રસ એ વ્યાયામનું અનિવાર્ય લક્ષણ ન લેખાવું જોઈએ. આનો અર્થ એવો નથી કે સક્ષણ વ્યાયામમાં રસનું તત્ત્વ નકામું અથવા ન ઇચ્છવા જેવું કે બાધક છે. કહેવાનો હેતુ માત્ર એટલો જ કે તે હેતુ ગૌણ હોવો જોઈએ, અથવા ગૌણ હોય તો વાંધો નથી. શુધ્ધ શાસ્ત્રીય સંગીત કરતાં ગઝલો અને ટાળ ટપ્પા વધારે આનંદ આપે એવા લાગે છે, પણ તેથી અપણે તેના પ્રચારને ઉત્તેજન નાહી આપીએ, મસાલાથી અન્ન લહેજતદાર થાય છે, પણ તેથી આપણે અન્નને બદલે મસાલો નહિ વાપરીએ. વ્યાયામમાં રસનું તત્ત્વ હોય એ ઇષ્ટ છે, પણ આનંદદાયી છતાં શરીરનો યોગ્ય વિકાસ ન સાધતા વ્યાયામ કરતાં, શરીરનો યોગ્ય વિકાસ સાધતા અને ઓછો આનંદ આપતા વ્યાયામને પસંદ કરીશું. ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિમાં મદાની તથા મૈદાની જેલો ઉમેરવામાં આવે તો તે ખરેખર આદર્શરૂપ થાય એમ છે. એ પદ્ધતિ ઓછામાં ઓછી ખર્ચાળ, ગમે તે સ્થિતિના આદમીને પાલવે એવી તથા સર્વાંગ લાભદાયી છે.



૪. આરોગ્ય પ્રાપ્તિના પાયામાં

શરીરની સંભાળ રાખવાની અગત્ય :

તમારી સાયકલની તમે ડેટલી બધી સંભાળ રાખો છો ? લૂછી, ઝાટકી, તેને વળગેલી ધૂળ દૂર કરો છો તથા તેને લાગેલો કચરો દૂર કરી તેને સાફસૂફ રાખો છો તથા ભેઈંતી જગાએ તેમાં તેલ પૂરો છો. તમારી ઘડિયાળ તથા ઇન્ડિપેનની પણ તમે ડેટલી બધી સંભાળ રાખો છો ? સાયકલ, ઘડિયાળ તથા ઇન્ડિપેન એ બધાં ઉપયોગી પણ નિર્જીવ યંત્રોની આટલી બધી સંભાળ શા માટે રાખો છો ? એ યંત્રો સારાં હોય તો તમને સારું કામ આપી શકે તેટલા માટે તમે તેની આટલી બધી સંભાળ રાખો છો. તમારું શરીર એ તમારા મનનું આજ્ઞાધારી યંત્ર છે. તમારા મનની આશાઓ તથા મનોરથો એ શરીર દ્વારા ફલિત થાય છે. તમારું જીવતું શરીર સાયકલ તથા ઘડિયાળ જેવાં નિર્જીવ યંત્રો કરતાં કેટલું બધું કીમતી તથા કેટલું બધું ઉપયોગી છે ? શરીર સારું હોય તો જ તમે જીવનનાં સુખો ભોગવી શકો છો. તમારા સુખ દુઃખનો આધાર તમારા શરીરની સ્થિતિ પર છે. જેના સાથે આટલો બધો નિકટ અને નિત્યનો સંબંધ હોય તે શરીરને સારું રાખવાની બાબતમાં તમે ખેદરકાર રહો એ કેવું કહેવાય ? અને તમારું શરીર કાંઈ નિર્માલ્ય કે તુચ્છ વસ્તુ નથી. એ તો આત્માનું મંદિર છે. એને ખૂબ સ્વચ્છ, દઢ અને સુંદર રાખવું ભેઈંએ. શરીર સારું રાખવું એ આત્માનાં પૂજનનો વિધિ છે.

આરોગ્ય એટલે શું ?

હવે પ્રશ્ન થાય છે કે આરોગ્ય કોને કહેવું ? આરોગ્ય એ શરીરની અમુક સ્થિતિ દર્શાવવા માટે વપરાતો શબ્દ છે. તો એ સ્થિતિ કેવી ? આરોગ્ય

એ સંસ્કૃત ભાષાનો શબ્દ છે અને તેની વ્યુત્પત્તિ અરોગસ્ય માવ આરોગ્યમ્ છે. 'રોગથી મુક્ત એવી શરીરની સ્થિતિ તે આરોગ્ય' એવો તેનો અર્થ થાય છે. માત્ર આપણે ત્યાં જ નહિ પણ સામાન્ય રીતે આખી દુનિયામાં સામાન્ય જનતામાં આરોગ્યનો આવો જ ખ્યાલ છે. માણસને કોઈ રોગ ન હોય તથા તે પથારીવશ ન હોય એટલે તેને આરોગ્યમય ગણી શકાય એવી સામાન્ય જનતાની આરોગ્ય વિષે માન્યતા છે. આરોગ્યની આ વ્યાખ્યા ખરાખર અને ચોક્કસ નથી. રોગરહિત શરીરવાળા તથા પથારીવશ ન હોય એવા તમામ આદમીઓને આરોગ્યવાળા કહેવામાં આવે તો તે વર્ગમાં એવી ભુદી ભુદી શરીરની સ્થિતિઓના આદમીઓ આવે કે બધાને આરોગ્યવાળા કહેવા એ દેખીતું ગેર-વ્યાજબી ગણાય. રોગ વગરના તથા પથારીવશ ન હોય તેવા આદમીઓના વર્ગમાં તો માયકાંગલા, ફૂંક મારે તો ઊડી જાય એવા મરવાને અલાવે જીવતા, દરજીના ગજ જેવા પાતળા આદમીઓ પણ આવે, મોટી ફાંદવાળા ગણપતિ જેવા ખેડોળ અને કઢંગા શરીરવાળા ખેડાકુ દુકાનદારો પણ આવે અને જોર, જોસ અને જોમથી છલબલતા પડછંદ શરીરવાળા નવલોહિયા યુવાનો પણ આવે. જેમાં આવી અને આટલી બધી એક એકથી ભુદી શરીર સ્થિતિવાળી વ્યક્તિઓનો સમાવેશ થાય એવી આરોગ્યની આ વ્યાખ્યા વ્યાજબી નથી એ સહેજે સમજાય એવી વાત છે. ખરું જોતાં શરીરની અંદરનાં હૃદય, ફેફસાં, અન્નનળી, ગુદા વગેરે અંગો, શરીરની માંશપેશીઓ તેમજ ટૂંકમાં આખું શરીર વધારેમાં વધારે કામ કરી શકે એવી શરીરની સ્થિતિને 'આરોગ્ય' કહેવું ભેઈંએ. પછી અહીં એક પ્રશ્ન એવો ઊઠે છે કે શરીરનું આવું આરોગ્ય રાખવાનો હેતુ શો ! માંદા ન

રહીએ એટલેથી ન ચાલે ? ફરીએ, હરીએ, લખીએ, રોજનાં નિત્ય કર્મ કરીએ તો પછી જોર, જોસ અને જોમની શી જરૂર છે ? એવું પણ કહેનારા છે કે નબળા પણ મરવાના અને સબળા પણ મરવાના...તો પછી શરીરને મજબૂત કરવાની માથા-ફેડ શા માટે કરવી ? આ બધા પ્રશ્નોનો એક જ જવાબ છે. આપણાં જીવન દરમિયાન એવા પણ પ્રસંગો ઊભા થાય છે કે જે વખતે સાધારણ પ્રસંગના કરતાં ધણું વધારે બળ વાપરવાની જરૂર જણાય છે. આવા પ્રસંગે બળ ન હોય તો જીવનનો બચાવ કરી શકાતો નથી, કોઈ દુઃખીને મદદ કરી શકાતી નથી, તેમજ રાષ્ટ્રની સેવા પણ થઈ શકતી નથી. ઉદ્ધાસભર્યું જીવન જીવી વધારેમાં વધારે સેવા કરી શકાય એટલા માટે આરોગ્યની જરૂર છે; એ જ આરોગ્યની કિંમત છે. આરોગ્ય પોતે કાંઈ ઈષ્ટ નથી. 'આરોગ્યની ખાતર આરોગ્ય' એમ કહેવાનો કાંઈ અર્થ નથી. ખરી વાત તો એ છે કે ઉપર જણાવ્યું છે તેમ ઉદ્ધાસભર્યું જીવન અને વધારેમાં વધારે સેવા એ ઈષ્ટના સાધન તરીકે જ આરોગ્યની કિંમત છે. નબળાંઓને પીડવા માટે, દાદાગીરી કરવા માટે કે ગર્વભર્યા સંતોષ માટે બળવાન શરીર નથી. આ ચર્ચા ઉપરથી એટલું સમજાય છે કે આરોગ્યની વ્યાખ્યા માત્ર શરીરની સ્થિતિ પૂરતી ન આપી શકાય, પણ સાથે સાથે શરીરના ઉપયોગની દૃષ્ટિએ પણ તે યોજવી જોઈએ. ટૂંકમાં 'શરીર ખાતર શરીર નહિ, પણ સેવા ખાતર શરીર' એ મુદ્દાલેખ નજર આગળ રાખી, સેવા કરવા માટે વધારેમાં વધારે લાચક બનાવે એવી શરીરની સ્થિતિ માટે 'આરોગ્ય' શબ્દ વાપરવો જોઈએ.

આદર્શ આરોગ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય ?

જોર, જોસ, અને જોમથી છલબલતું આરોગ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય ? તમારામાંના ધણા એમ માનતા હશે કે વ્યાયામ અથવા કસરતથી એવું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે. આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે

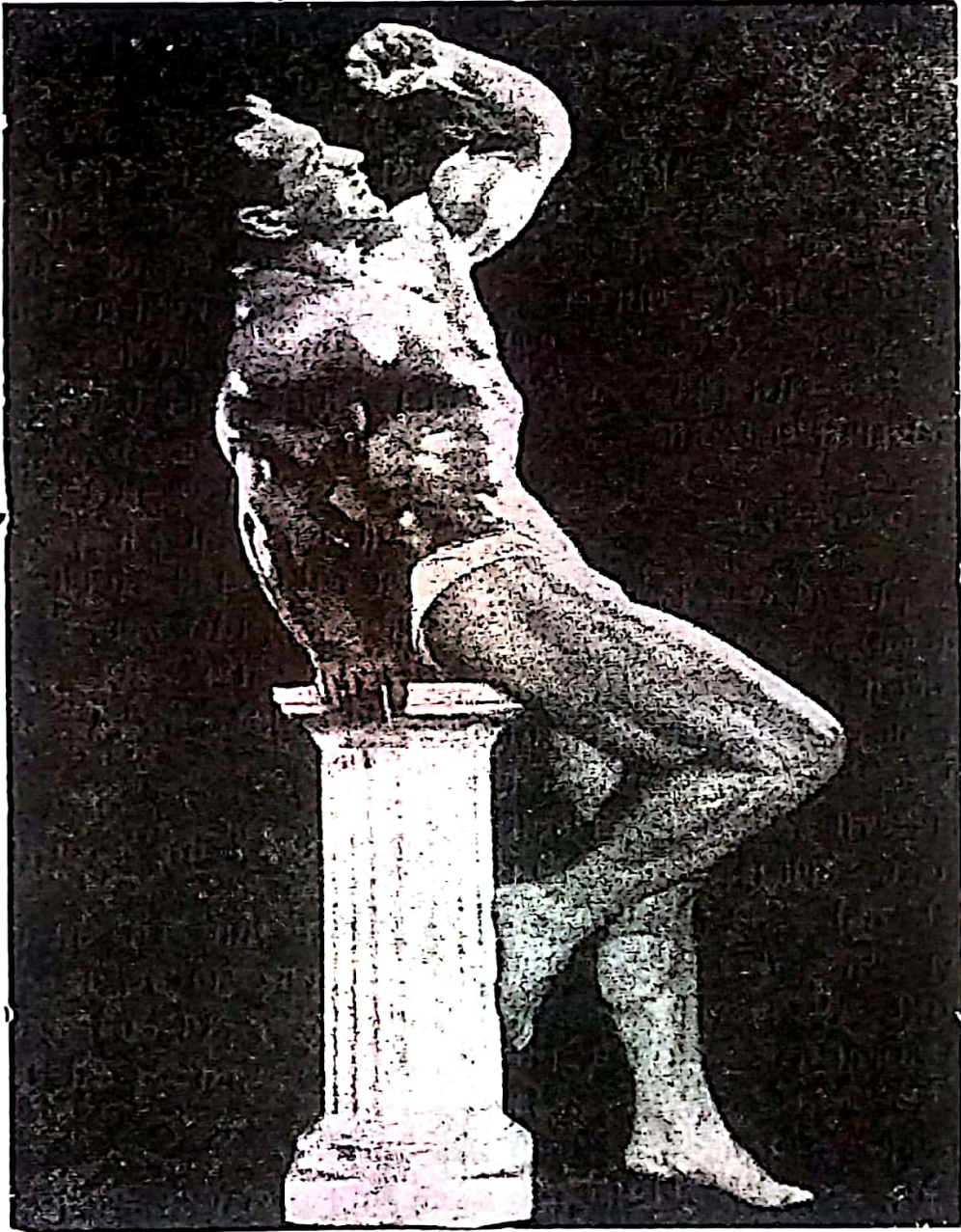
વ્યાયામ એ બહુ સારો ઉપાય છે, એ વાતની ના નહિ પણ માત્ર કસરત કરે પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય, એમ માનવાની ભૂલ ન કરશો. કસરતથી શરીરની જીવનશક્તિ વધે છે એ વાત ખરી, પણ કેન્સર, ક્ષય, દમ, કોગળિયું, ટાઢિયો તાવ, વિષમ-જ્વર (ટાઈ ફેડ) એવા રોગનાં જંતુઓથી થતા રોગો સામે ટકવાની શક્તિ વ્યાયામથી આવતી નથી. ખાવાપીવામાં, નાહવાઘોવામાં, કપડાં પહેરવામાં વગેરે બાબતોમાં આરોગ્યને લગતા નિયમો ન પાળો તો કાંઈ માત્ર વ્યાયામથી શરીરને કસી દબ બનાવવાથી તમારામાં રોગનાં જંતુઓ સામે ટકવાની શક્તિ ન આવે. શરીરને આરોગ્યમય રાખવા માટે તમારે વ્યાયામ કરવો જોઈએ; તથા સાથે સાથે આરોગ્યના નિયમો જાણી લઈ તેને અનુસરી વર્તવાનું પણ રાખવું જોઈએ.

તમે કસરત કરતા હો અને તમારો ખોરાક કંગાળ અને કૂચા જેવો હોય તો તમારું શરીર કેમ કરી સારું અને બળવાન થાય ? તમે જે ધાન્ય વાપરો તે ખાતર વિનાની, ઊતરી ગયેલી જમીનમાં પકાવેલું હોય અથવા તેને જોઈએ તેટલું પૂરું પાણી ન મળ્યું હોય તો તેવું કસ વિનાનું ધાન્ય તમારા શરીરનું પોષણ સારી રીતે કેમ કરીને કરી શકે ? વળી તમે મિલછડના આપેલા ચોખા, સંચે દળેલો લોટ, વાસી શાકભાજી, ભેળસેળીયા ઘી અને તેલ તથા 'સેપરેટ' દૂધ પીતા હો તો તેવા ખોરાકથી તમારું શરીર કેમ કરીને આરોગ્યમય અને બળવાન થાય ? કસરતના પ્રમાણમાં તમને પૂરતો ખોરાક ન મળતો હોય, તમે દહાડામાં એક શેર જેટલું દૂધ પીતા ન હો તો તમારું શરીર કેમ કરીને બંધાય ? આવા સંજોગોમાં કસરત કરવા છતાં તમારું શરીર ન ખીલે અને તમે કસરતનો વાંક કાઢો એ વ્યાજબી નથી. તમે સારો અને પૂરતો ખોરાક ન લો અને પરિણામે તમારા શરીરનો બાંધો સારો ન થાય તો તેમાં કસરત બિચારી શું કરે ? ખીજી બાજુ તમે કાંઈ ધોરણ વગર ખૂબ દાખીને ખાવાની ટેવ રાખો; તમને કબજિયાત રહે; તો આના પરિણામે પણ તમારું

શરીર બરાબર સારી સ્થિતિમાં રહી શકે નહિ. તમે પીવાનું પાણી તથા દૂધ અને ખીજ ખાવાની ચીજો તદ્દન સ્વચ્છ હોય એ બાબતની દરકાર ન કરો, તો એ ચીજો વાટે શરીરમાં દાખલ થતાં રોગનાં જંતુઓને લીધે તમને જાત જાતના રોગ થાય તો તેમાં વાંક કોનો? તમારા ઘર આંગણામાં તથા ઘરને ફરતી જગા ગંદી અને ગોજી હોય અને

પરિણામે સ્વચ્છ નહિ પણ અશુદ્ધિઓ તથા જંતુઓથી લદાયેલી હવા તમને મળતી હોય, તો તમારું લોહી પૂરું સ્વચ્છ ન થાય અને પરિણામે તમને શરીર ભારે લાગે, તમારું માથું ચઢેલું રહે, તમે નિરૂત્સાહી રહો તેમાં શી નવાઈ?

આ બધી ચર્ચા ઉપરથી તમને સમજશે કે,



સુદૃઢ શરીર (જહોન ગ્રિમેક : અમેરિકા)

કસરત ઉપરાંત ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખું પાણી, ચોખ્ખો અને પૌષ્ટિક ખોરાક, હવા ઉભસવાળું ઘર, શરીરની ગરમી એક સરખી રાખે એવાં ઋતુને અનુસરતાં કપડાં તથા જીવનની બધી બાબતોમાં જીંચું ધોરણ બળવવાની ટેવ એ બધા સંલેગા હોય ત્યારે જ કસરત પૂરેપૂરો ફાયદો આપે છે.

તમારે કસરત પ્રમાણસર અને માફકસર કરવી જોઈએ. કસરતથી શરીર દૃઢ અને આરોગ્યવાન થાય છે એ વાત ખરી, પણ સાથે સાથે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે પ્રમાણસરની કસરત અમૃતતુલ્ય છે; જીવનનું રસાયણ છે; જ્યારે હદ બહારની વધારે કે જોઈએ તે કરતાં પણ ઓછી કસરત એ ઝેર રૂપ છે. વળી કસરત નિયમિત રીતે રોજ થાય તો જ ગુણ્ય આપે છે. એક મહીનો કસરત કરી, વળી પંદર દહાડા ન કરી, એમ અનિયમિત રીતે કરેલી કસરતથી શરીરને કહી ફાયદો થતો નથી.

વ્યાયામ કેવો હોવો જોઈએ ?

છેલ્લે પ્રશ્ન એ જાઓ થાય છે કે વિદ્યાર્થીઓએ કેવો વ્યાયામ કરવો જોઈએ ? આ પ્રશ્ન ખરેખર બહુ રસિક તેમજ મુદ્દાનો છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે શરીરની માંસપેશીઓ મોટી થાય અને પરિણામે શરીર ઘાટદાર અને ધીંગ્ણુ થાય તથા આદમી બળવાન થાય એવી કસરત આદમીએ કરવી જોઈએ. શરીર ભરાવદાર, ડોળદાર અને બળવાન થાય એ વાત ખોટી નથી. એવું શરીર કંઈ અનિષ્ટ નથી. પણ એવો એક જ હેતુ લક્ષમાં રાખી કસરત કરવાથી શરીરનો પૂરો અને ઇષ્ટ વિકાસ થતો નથી. આપણા શરીરની માંસપેશીઓનો ત્રણ પ્રકારે વિકાસ થઈ શકે એમ હોય છે-૧. કદ વધે તથા પરિણામે તેની કાર્યશક્તિ વધે; ૨. તેની કામ કરવાની ઝડપ વધે; તથા ૩. શરીરની માંસપેશીમાં પરસ્પર મેળમાં કામ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય. માંસપેશીઓનાં કળ તથા બળ વધારવા માટે

દંડ બેઠક તથા મલખમ સર્વશ્રેષ્ઠ કસરત છે. એ કસરતથી શરીરને ખૂબ મજબૂત અને બળવાન બનાવી શકાય છે. માંસપેશીઓની ઝડપ વધારવા માટે દોડવાની કસરત છે. શરીરની બધી માંસપેશીઓ પરસ્પર મેળમાં કામ કરે તથા પરિણામે સૌ ગતિઓ સુંદર તથા લાલિત્યભરી થાય એટલા માટે દોડ, વિવિધ ફૂદકા, દડા તથા ચીન્ને ફેંકવાની તેમજ ફૂટકો મારવાની રમતો તથા સાંધેક રમતો બહુ ઉપયોગી છે તમારે દંડ, બેઠક, મલખમથી શરીર દૃઢ બનાવવું જોઈએ. દોડવાની તથા અન્ય ઝડપી બીલચાલોવાળી રમતોથી ઝડપ વધારવી જોઈએ; અને કબ્જી, ખોખો, ફૂટબોલ, બાસ્કેટ બોલ વગેરે વિવિધ રમતોથી શરીરની માંસ પેશીઓને પરસ્પર મેળમાં કામ કરવાનો અભ્યાસ કરાવવો જોઈએ. આવી કસરતોથી તૈયાર થયેલા શરીરનો ઉપયોગ અકસ્માત તથા જોખમના પ્રસંગોમાં થઈ શકે તેટલા માટે તમારે જાતના બચાવની શક્તિ કેળવવી જોઈએ. સ્વ બચાવને માટે જુડો-કરાટે, લકડી તથા લાઠી વગેરે અત્યંત ઉપયોગી છે. આપણા પર ઓછા કે વધારે આદમીઓએ હુમલો કર્યો હોય તેવા પ્રસંગે જેની આંખ તેવા હુમલાથી ટવાયેલી હોતી નથી તે જોર હોવા છતાં ગભરાઈ જાય છે. આમ હોવાથી એવા પ્રસંગ માટે આંખ ટવાય તેટલા માટે વ્યાયામ-શાળામાં ટેકરીયુદ્ધ, ધ્વજયુદ્ધ જેવા કાર્યક્રમો ગોઠવવા જોઈએ.

આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે પાયાની બાબતો

શરીરનાં બધાં અંગો તેમનાથી બની શકે તેટલું વધારેમાં વધારે કામ કરે તો જ આદર્શ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, અને ત્યારે જ શરીર પૂરું કાર્ય-સાધક બને છે. આ હેતુ કેવી રીતે પાર પાડી શકે તે જોઈએ.

આપણે બહારથી ખોરાક, પાણી અને હવા શરીરની અંદર લઈએ છીએ. ખોરાક પચવાથી થયેલા રસો લોહીના પ્રવાહ વાટે આખા શરીરનાં

તમામ નાનાં મોટાં અંગોને પોષણ દ્રવ્યો પૂરાં પાડે છે. આ ઉપરથી સમન્વય છે કે શરીરનાં તમામ અંગોના પોષણનો આધાર આપણા ખોરાક પર છે. આપણને પૂરતો ખોરાક ન મળતો હોય અથવા તો તેમાં શરીરને જોઈતાં બધાં પોષણ દ્રવ્યો ન હોય અથવા જોઈએ તે કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં હોય તો શરીરનું આરોગ્ય જોઈએ તેવું ન થાય એ દેખીતું છે. આપણું પીવાનું પાણી સ્વચ્છ ન હોય તો શરીરમાં રોગનાં જંતુ અથવા શરીરની શક્તિની વૃદ્ધિમાં આડે આવે તેવાં તત્ત્વો શરીરમાં દાખલ થવા પામે છે. શ્વાસ વાટે શરીરમાં લીધેલી હવા સ્વચ્છ ન હોય, અને તેમાં જંતુઓ તથા બીજી અશુદ્ધિઓ હોય તો શ્વસનક્રિયા કરનારાં ફેફસાંને તેમજ સાથે સાથે અશુદ્ધિઓ લોહીના પ્રવાહમાં દાખલ થતાં શરીરનાં બીજાં અંગોને પણ નુકશાન થવાનો ભય રહે છે. આ ચર્ચા ઉપરથી સમન્વય છે કે આપણા શરીરનું આરોગ્ય સાફ રાખવા માટે જરૂરી બાબતો તે યોગ્ય અને પૂરતા સ્વચ્છ ખોરાકની, સ્વચ્છ જલની અને સ્વચ્છ વાયુની છે.

આપણા શરીરનાં તમામ અંગો જીવતા કોષોના જોડાવાથી બનેલાં છે. એ કોષોના જીવનને અંગે રાસાયણિક ક્રિયાઓ નિરંતર ચાલતી હોય છે. એ ક્રિયાઓ દહનને મળતી હોય છે; એટલે દહનને પરિણામે ધૂમાડો, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ, અને પાણીની વરાળરૂપી અશુદ્ધિઓ તથા દહનને અંતે બળતણમાં નહિ બળે એવાં દ્રવ્યોની રાખ રહે છે. તેમ કોષોમાં પણ અનેક અશુદ્ધિઓ પેદા થાય છે. એ અશુદ્ધિઓને જેમ બને તેમ જલદી શરીરમાંથી કાઢી નાંખવી જોઈએ. ખોરાકનાં દ્રવ્યોમાંનો નહિ પચેલો ભાગ મળરૂપે શરીરની બહાર ફેંકાય છે. કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુરૂપી અશુદ્ધિ ઉચ્છ્વાસ વાટે શરીરની બહાર નીકળે છે. આ ઉપરાંતની બીજી અશુદ્ધિઓને મોટે ભાગે ગુદાં (કિડની) લોહીમાંથી છૂટી પાડી પેશાબરૂપે શરીરની બહાર કાઢી નાંખે છે. કંઈક નાના અંશમાં એ કામ પરસેવો કાઢનારી ચામડી પણ કરે છે. યોગ્ય તથા પૂરતો ખોરાક,

સ્વચ્છ પાણી તથા સ્વચ્છ વાયુની આરોગ્ય માટે છે, તેટલી જ અગત્ય તેને માટે શરીરમાંથી અશુદ્ધિઓ દૂર કરવાની છે.

આપણા શરીરનાં અંગો તેમનાથી બની શકે તેટલું વધારેમાં વધારે કામ કરી શકે તેટલા માટે— (૧) તેમને પૂરતા જથ્થામાં અને સ્વચ્છ પોષણ-દ્રવ્યો તથા ઓક્સીજન વાયુ મળવાં જોઈએ; એટલું જ નહિ પણ (૨) તેમને પૂરતું કામ રોજ મળવું જોઈએ. શરીરનાં કાર્યોના અભ્યાસીઓ અવલોકન તથા અભ્યાસને આધારે જણાવે છે કે શરીરનાં અંગોનાં કદ અને કાર્યશક્તિ વપરાશે વધે છે.

આપણા શરીરના કુલ વજનને લગભગ અર્ધાં જેટલો અથવા તેથી કંઈક વધારે ભાગ શરીરની માંસપેશીઓનો છે. એટલે અન્ન પાચન, શ્વસન, રક્તવહન અને શરીરમાંની અશુદ્ધિઓ દૂર કરનારાં અંગોને જે કામ કરવાનું થાય છે, તેમાંનું અધુરું તો માંસપેશીઓને અંગે કરવાનું હોય છે. માંસપેશીઓ ઓછી વપરાય તો તેને પોષણ ઓછું જોઈએ; એટલે તેની અંદર જતા લોહીના પ્રવાહનું પ્રમાણ ઓછું થાય; તે ઓક્સીજનવાયુ પણ ઓછો વાપરે અને તેમાં અશુદ્ધિ પણ ઓછી થાય. આમ થાય તો માત્ર માંસપેશીઓને જ નહિ પણ એ બધી ક્રિયા કરનાર અંગોને ઓછું કામ કરવાનું મળે અને તેમ થતાં તેની કામ કરવાની શક્તિ વધવાને બદલે ઓછી થાય. આ ઉપરથી સમન્વય છે કે વ્યાયામથી માંસપેશીઓ પર જ નહિ પણ અન્ન-પાચન, શ્વસન, રક્તવહન તથા શરીરમાંથી અશુદ્ધિઓને કાઢી નાંખનાર અંગો પર તેની કાર્યશક્તિ વધારે એવી અસર થાય છે. શરીરને આરોગ્યમય રાખવામાં વ્યાયામ શો ભાગ ભજવે છે તે આ ઉપરથી સમન્વય છે. શરીરની અંદર આવેલાં હૃદય, ફેફસાં, ગુદાં તથા અન્નપાચનનાં અંગોને વધારે કામ આપી વ્યાયામ કરાવી તેમની કાર્યશક્તિ વધારવાનો, વ્યાયામ સિવાય બીજો કોઈ વધારે કાર્યસાધક ઉપાય નથી.

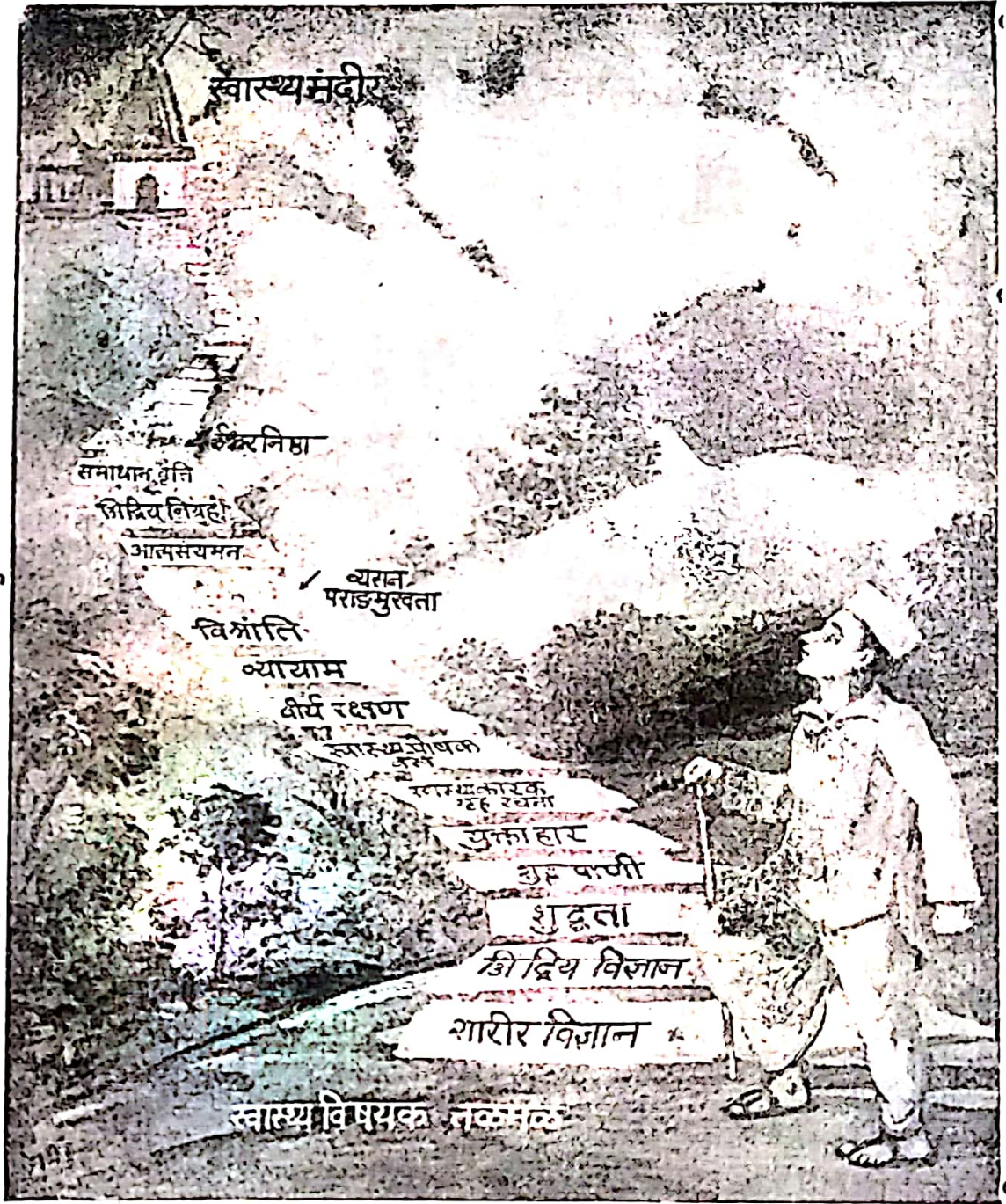
આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે વ્યાયામ ક્ષય જરૂરી છે એ વાત તો ધણા સ્વીકારશે તથા ધણા જાણતા પણ હશે; પણ આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે પૂરતી નિદ્રા અને આરામ તેના જોઈએલાં જ અગત્યનાં છે, એ જાણી ધણાને નવાઈ લાગશે; પણ એ વાત તદ્દન ખરી છે. આખા દિવસભરની સતત જાગતી સેવાને અંતે થાકી ગયેલાં નાડીતંત્રને નિદ્રાથી પૂરતો વિસામો ન મળે તો તેને લાગેલા ધસારાની ઘટ પૂરી કરી તાજા થવાનું તેનાથી ન બને એ સ્પષ્ટ છે. નિદ્રા ઉપરાંત, શરીર કે મગજને વધારે પડતું કામ કરવું પડ્યું હોય છે, તેવે વખતે તેને વેળાસર વિસામો આપવામાં નથી આવતો, તો શરીર પર અને ખાસ કરીને મગજશક્તિ પર સ્થાયી માઠી અસર થવા પામે છે. ભારે શારીરિક કે માનસિક શ્રમને અંતે જોઈતો વિસામો ન લેવાથી હૃદયને માટે શરીર લયક્રમના ધણા દાખલાઓ જોવામાં આવે છે.

સદ્વિચાર, સદ્વાચન તથા સત્સંગ આરોગ્ય માટે જરૂરનાં છે એ જાણી ધણાને નવાઈ લાગશે; અને કોઈ કોઈ તો પ્રશ્ન પણ કરશે કે એ વસ્તુઓ અને આરોગ્ય વચ્ચે શો સંબંધ છે ? શાંત અને સ્વપ્નાં વગરની નિદ્રા, એકી જિંદગી વહાણું વાય એવી ધસધસાટ જિંદગી, મન શાંત તથા ઉજ્જવળી વગરનું હોય તો જ આવી શકે છે. ભોગવિલાસ અને કામવાસનાના તથા ખીજને જિંદગી નાખવાના કે તેમનાં ધનકરણ કરવાના અથવા તેમને જાહેરમાં ઉતારી પાડવાના કાવાદાવાના વિચારો, જેને ભગવદ્ગીતાના સોળમા અધ્યાયમાં આસુરી સંપત્તિને નામે વર્ણવ્યા છે, તે જેના મનમાં ચાલ્યા કરતા હોય છે, તેવાનાં મન બહુ નબળાં, આજ્ઞાં અને સહેલાઈથી ઉશ્કેરાઈ જાય એવાં થઈ જાય છે. આવી મનોવૃત્તિવાળાને શાંત અને સ્વપ્નાં વગરની જિંદગી કેવી રીતે આવે ? સદ્વિચાર, સદ્વાચન, અને સત્સંગનો અર્થ એવો છે કે ઉપર જણાવેલી ભોગવિલાસ તથા કામવાસનાની તેમજ ખીજને ફસાવવાની, લૂંટવાની કે ઉતારી પાડવાની કાવાદાવાહારી મનોવૃત્તિને ઉત્તેજન મળે

એવા વિચાર, વાચન તથા સોળતી આદર્શો ન રાખવા જોઈએ, અથવા તો તેવાના સંસર્ગમાં ઝાઝો વખત ન રહેવું જોઈએ. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે મનોવૃત્તિને નબળી બનાવી દે અથવા હદ બહાર ઉશ્કેરે એવાં નાટક સીનેમા તથા સંગીત આ જ કારણે અહિતકર છે.

વ્યાયામ તથા જીવનમાં સેવાનો જીવ્ય આદર્શ એ આદર્શોને આવાં પ્રલોભનોથી બચાવવામાં અને નિર્દોષ આનંદ આપવામાં બહુ ઉપયોગી સાધન થઈ પડે છે. સારા ચારિત્રનો અર્થ જાતને તથા સમાજને હિતકારી, ન્યાયી અને સત્યપ્રિયવૃત્તિ તરફનો ઝોક એવો થાય છે. આ દૃષ્ટિએ સદાચાર અને ચારિત્ર આદર્શ આરોગ્ય માટે જરૂરી બાબતો છે. આ ઉપરાંત દાંત, મોં, આંખ, કાન, નાક તથા આખું શરીર સ્વચ્છ અને મેલરહિત રહે એટલા માટે દાંતણુ, મુખમાર્જન, સ્નાન તથા શરીરની ગરમી હદ બહાર વેડકાઈ જાય નહિ તથા શરીરની અંદર ચાલતાં કાર્યમાં અંતરાય ન નડે એવાં વસ્ત્ર, જોડા, ટાપી વગેરે વાપરવાની ટેવ પાડવી જરૂરની છે.

આ બધી ચર્ચા ઉપરથી સમજાશે કે આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે-(૧) યોગ્ય અને પૂરતો ખોરાક (૨) સ્વચ્છ પાણી (૩) સ્વચ્છ હવા (૪) શરીરમાંથી અશુદ્ધિઓ બને તેટલી વહેલી શરીરની બહાર નીકળી જાય એવી મળોત્સર્ગની ટેવો (૫) વ્યાયામ (૬) નિદ્રા અને વિશ્રાંતિ (૭) સ્વચ્છતાની ટેવો તથા (૮) માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પ્રસન્નતા, આ બધી બાબતો જરૂરી છે. આદર્શ યોગ્ય વ્યાયામ ગમે તેટલો કરે પણ આરોગ્ય પ્રાપ્તિની ઉપર જણાવેલી બાબતોમાંની એક કે વધારેના પાલનમાં ખેદરકાર રહે તો માત્ર વ્યાયામથી ધાર્મિક પરિણામ ન આવે. એ જ રીતે આરોગ્યપ્રાપ્તિની ખીજ બધી બાબતો પળાતી હોય પણ વ્યાયામનું સેવન ન કરવામાં આવતું હોય તો પણ આદર્શ આરોગ્યનો ઈષ્ટ હેતુ સિદ્ધ ન થાય. એ ખૂબ યાદ રાખવું ઘટે



સ્વાસ્થ્ય સોપાન

૬, વ્યાયામ એ આરોગ્યપ્રાપ્તિનો અગત્યનો છતાં એક માત્ર ઉપાય નથી. અને આરોગ્યપ્રાપ્તિની ખીલ બાબતોમાં બેદરકારી રાખવાથી વ્યાયામનો મળવો જોઈએ તેટલો લાભ મળવા પામતો નથી. વ્યાયામ-

થી આદર્શ આરોગ્ય અને સારી શરીરસંપત્તિ મેળવવાની ઈચ્છા રાખનાર આદમીએ આરોગ્ય-પ્રાપ્તિના નિયમો બરાબર જાણી લઈ તેનું પાલન કરવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે.

૫. શારીરિક ક્ષમતા :

વૈજ્ઞાનિક વિચારણા

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ।

—પતંજલિ

શારીરિક ક્ષમતા વિષે આપણે ઘણું ઘણું સાંભળીએ છીએ. સામાજિક કાર્યકરો, કેળવણીકારો, રાજકારણીય નેતાઓ વગેરે સૌ રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે શારીરિક ક્ષમતાને પાયાની બાબત ગણે છે અને તેને વિકસાવવા માટે વારંવાર અનુરોધ કરે છે. તેઓ સમજે છે કે, રાષ્ટ્રે મજબૂત બનવું જ જોઈએ; અને રાષ્ટ્રીય સલામતી તથા આંતરરાષ્ટ્રીય શુભેચ્છા સિદ્ધ કરવા માટે આ અનિવાર્ય બાબત છે.

તો આ શારીરિક ક્ષમતા એટલે શું ? જડા શરીરને શારીરિક ક્ષમતા કહીશું ? વધારે ખોરાક ખાય તેને શારીરિક ક્ષમતા કહીશું ? પથ્થર ભાંગવા અને સળિયા વાળવા તેને શારીરિક ક્ષમતા કહીશું ? કુસ્તીનાં દાંગલો જીતવાં તેને શારીરિક ક્ષમતા કહીશું ? સૌશ્રી વધારે વજન ભેરવે શકે તેને શારીરિક ક્ષમતા ગણીશું ? શારીરિક ક્ષમતા સંબંધમાં આવા સ્પષ્ટ-અસ્પષ્ટ ખ્યાલો આપણે ત્યાં પ્રચલિત છે; તો સાચા અર્થમાં શારીરિક ક્ષમતા આપણે કેને કહીશું ? શારીરિક ક્ષમતા એ વ્યક્તિ, સમાજ તથા રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે જો અગત્યની બાબત હોય તો તેના વિષે સ્પષ્ટ વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ આપણને સૌને હોય તે અત્યંત આવશ્યક છે.

વિશાળ અર્થમાં જોઈએ તો કોઈ નિયત કાર્ય કરવા માટે વ્યક્તિની કાર્યશક્તિ (Capacity) ને શારીરિક ક્ષમતા કહી શકાય. આ દષ્ટિએ જોતાં

શારીરિક ક્ષમતાનું ધોરણ વ્યક્તિ પર તથા નિયત કાર્ય પર આધારિત છે; અને તેથી સમાજને નજરમાં રાખી શારીરિક ક્ષમતાને વિચાર કરતાં બધા જ માટે એક સરખું શારીરિક ક્ષમતાનું ધોરણ નક્કી કરી શકાય નહિ; પરંતુ વ્યક્તિ અને તેના કાર્યને અનુલક્ષીને શારીરિક ક્ષમતાને વિચાર કરવો જોઈએ. આ માટે સામાન્ય જનસમાજને નીચે મુજબ સાત વિભાગમાં વહેંચી શકાય :-

૧. વ્યાયામવીરો અને કસરતવીરો
૨. મહેનતકશ શ્રમજીવીઓ અને મજૂરો
૩. વિશિષ્ટ ટેકનિકલ કામગીરી બજાવનારાઓ (જેમ કે, મોટર ડ્રાઇવર, એરપાઇલોટ, મિકેનિક, વગેરે.)
૪. ખેડાકુ કામ કરનારાઓ (જેમકે, શિક્ષક, કારકૂન, વગેરે.)
૫. શારીરિક ખોડવાળા (જેમકે, આંધળા, લંગડા, વગેરે.)
૬. કાયમી રોગવાળા (જેમકે, ક્ષય, લોહીતું પાણી વગેરે.)
૭. પ્રૌઢો અને વૃદ્ધો.

ઉપરોક્ત વિભાગ મુજબ વ્યક્તિઓને અનુલક્ષીને વિવેકપૂર્વક તેમની શારીરિક ક્ષમતા વિચારવી જોઈએ અને તે મુજબ માપવી જોઈએ.

આમ છતાં સામાન્ય તંદુરસ્ત જનસમૂહને દષ્ટિ

સમક્ષ રાખીને શારીરિક ક્ષમતાની સ્પષ્ટ અને વૈજ્ઞાનિક વિચારણા કરીએ તો તેના ઉપલક્ષમાં ઉપરોક્ત બધા જ પ્રકારના જનસમૂહો માટે શારીરિક ક્ષમતાનું વિવેકયુક્ત ધોરણ વિચારવું સરળ થઈ પડે. આ દૃષ્ટિએ વિખ્યાત અમેરિકન શારીરિક ક્ષેત્રવણીકાર મેસન અને મિચેલ શારીરિક ક્ષમતાની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવે છે કે, “ જ્યારે પરિસ્થિતિ આરોગ્યને અનુકૂળ હોય ત્યારે બળ, ઝડપ, કૌશલ્ય અને સહનશક્તિના શારીરિક ગુણોમાંથી જે સ્થિતિ પરિણમે તેને ‘શારીરિક ક્ષમતા’ કહે છે. ”

સાચું પૂછો તો શારીરિક ક્ષમતા એ વ્યક્તિની સમગ્ર ક્ષમતા (Total fitness)નું એક પાસું છે. સમગ્ર ક્ષમતાના અન્ય અંગોમાં સામાજિક ક્ષમતા, બૌદ્ધિક ક્ષમતા, સાંવેદનિક ક્ષમતા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. શારીરિક ક્ષમતાના વિવિધ અંગો નીચે મુજબ છે :-

(૧) રોગપ્રતિકાર શક્તિ Resistance to disease) : બિમારી કે રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ એ શારીરિક ક્ષમતાનું અંગ છે. સંપૂર્ણ શારીરિક ક્ષમતા ઝટલે સર્વઘાતક અને એપીરોગોથી બિલકુલ મુક્ત શારીરિક સ્થિતિ. રોગનો સામનો કરવાની શક્તિ આનુવાંશિક બાબત હોવા છતાં પરિસ્થિતિ પણ તેના વિકાસમાં ભાગ લેજી શકે છે. પરિસ્થિતિગત બાબતો જેવી કે ખોરાક, કપડાં, આરામ, વિશ્રામ, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, તથા વ્યક્તિગત આરોગ્ય ટેવો વગેરે રોગ પ્રતિકાર શક્તિ માટે અગત્યની બાબતો છે. રોગપ્રતિકાર શક્તિના સંરક્ષણ અને વિકાસ માટે નીચેની બાબતો જરૂરી છે.

- (અ) સંગીન વારસાગત શક્તિ.
- (બ) સમતોલ અને પૂરતો આહાર.
- (ક) સંગીન શારીરિક પ્રવૃત્તિ કાર્યક્રમ.
- (ઢ) ઋતુ અનુસાર યોગ્ય કપડાં.

(ઈ) પૂરતો આરામ અને વિશ્રામ.

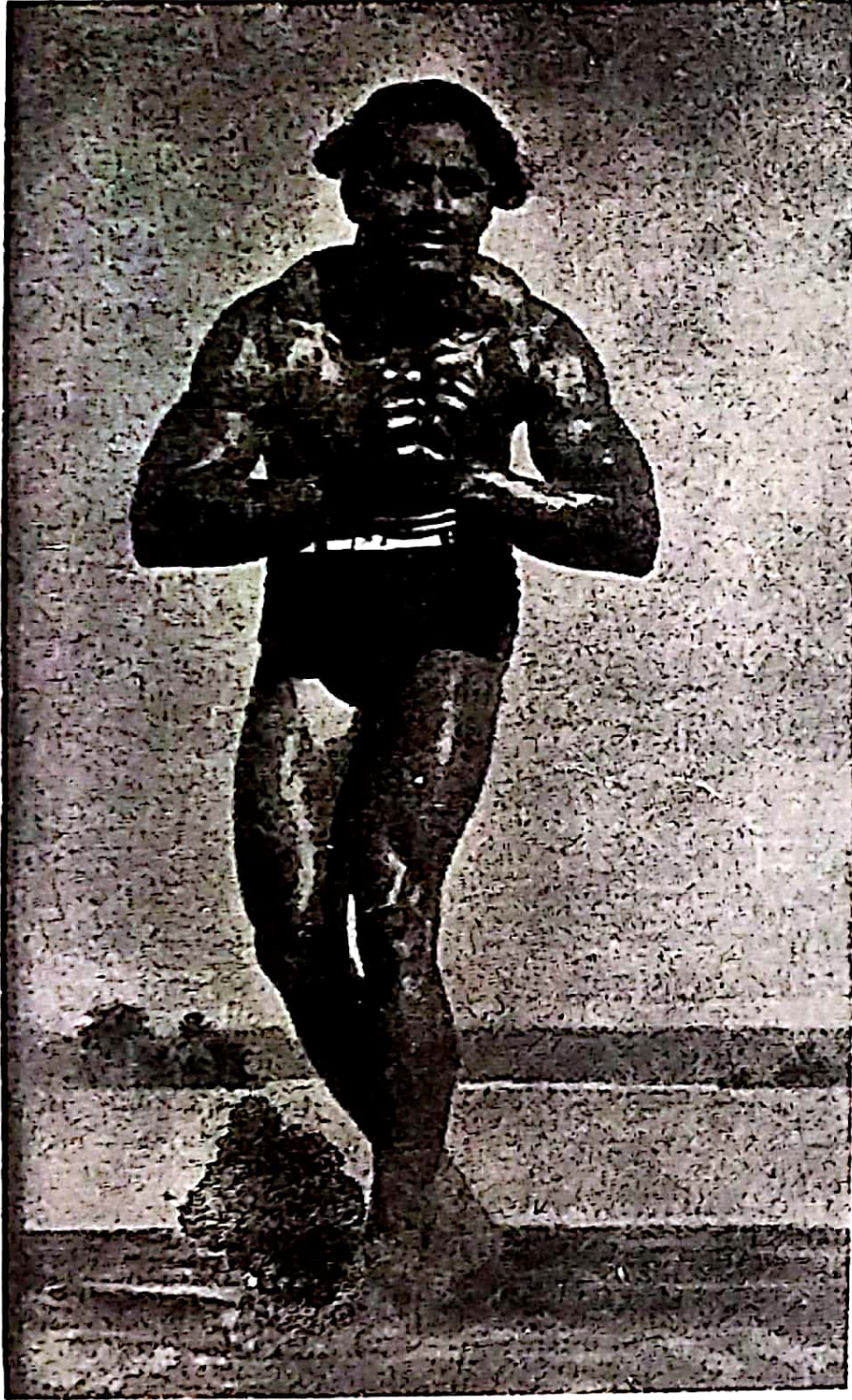
(ફ) સર્વ પ્રકારના કચરાને તથા તાણ (Strain) અને દબાણને (pressure) ને દૂર કરતી આરોગ્ય ટેવો.

(૨) સ્નાયુબળ અને સ્નાયુ સહનશક્તિ (Muscular strength and muscular endurance) : સ્નાયુબળ અને સ્નાયુ સહનશક્તિ એટલે ઉપયોગમાં લેવાતા સ્નાયુસમૂહો ઉપર ભાર મૂકાયેલી સ્થિતિમાં વ્યક્તિની સતત મહેનત ચાલુ રાખવાની શક્તિ. બધી ગત્યાત્મક ક્રિયાઓ માટે સ્નાયુસમૂહોનાં વિવિધ સંખ્યા અને માત્રાવાળાં સંકુચનો કારણભૂત હોય છે. કેટલીક ગત્યાત્મક ક્રિયાઓ સંકુચનની સંખ્યા અને માત્રાના પ્રમાણમાં કરાય છે. આવા દાખલાઓ (જેમ કે, ઊંચક)માં સ્નાયુબળ એ શારીરિક ક્ષમતાનું અગત્યનું અંગ બની રહે છે, કારણ કે મહેનત માટે જે અનુકૂલન (adjustment) કરવામાં આવે છે તેની માત્રા સ્નાયુપેશીના કદ અને ગુણવત્તાના પ્રમાણમાં હોય છે. સ્નાયુબળ માટે નીચેની બાબતો જરૂરી છે—

- (અ) સ્નાયુતંતુઓનો પૂરતો જથ્થો અને ગુણવત્તા.
- (બ) જરૂરી સંખ્યામાં સ્નાયુતંતુઓને ઉત્તેજિત કરવાની શક્તિ
- (ક) ઉચ્ચાલન અંગે કાર્યક્ષમ આંતરિક અને બાહ્ય તંત્ર.
- (ઢ) ભારના પ્રમાણમાં કાર્યની તાલબદ્ધતા.
- (ઈ) આંતરિક પ્રતિકારનું ન્યૂનતમ પ્રમાણ.
- (ફ) કાર્યક્ષમ ગતિમેળ પ્રકાર.

જે વ્યક્તિમાં ઉપરોક્ત બાબતો ઉચ્ચ કક્ષાએ વિકસેલી હોય છે તે સ્નાયુબળ સંબંધક ક્ષેત્ર પણ પ્રકારનું અનુકૂલન અત્યંત સરળતાથી કરી શકે છે.

(૩) રક્તવહન-દેસન સંબંધક સહન-



ઝળવાન શરીર (પરિમલ ઘોષ : ભારત)

શક્તિ (Cardio-Vascular-respiratory endurance) : રક્તવહન-શ્વસન સંબંધક સહનશક્તિ એટલે રક્તવહન અને શ્વસન કાર્ય ઉપર માંગ ઉત્પન્ન કરે તેટલા સમય સુધી અને જ્યાં અનેક સ્નાયુસમૂહો તીવ્રતાપૂર્વક પ્રવૃત્ત યતના હોય તેવાં સતત સંક્રમણોને લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખી શકવાની વ્યક્તિની શક્તિ. રક્તવહન-શ્વસનતંત્ર સંબંધક ક્ષમતા જીવનમાં અને

શારીરિક ક્ષમણીના ક્ષેત્રમાં જે કારણોને લઈને અગત્ય ધરાવે છે-

(૧) સ્નાયુઓને જો ઝળતણ અને પ્રાણવાયુ ન મળે તો સંક્રમણ ચાલુ રાખી શકે નહિ. (૨) સ્નાયુક્રોમોને ઝળતણ અને પ્રાણવાયુ રક્તવહન-શ્વસન તંત્ર મારફતે પહોંચાડવામાં આવે છે. લાંબા સમય સુધી ચાલતી ક્રિયામાં વ્યક્તિનું અતુટ્કલન મહદ્

અંશે આ તંત્રોના વિકાસ પર નિર્ભર હોય છે, કારણ કે વધારે ઉચ્ચ કક્ષાએ વિકસિત રક્તવહન-શ્વસનતંત્ર વધારે લાંબા સમયના સ્નાયુકાર્ય (સ્નાયુસંક્રમણ) માટે પાયારૂપ છે. દાખલા તરીકે, જેઓ સામાન્ય તાલીમ પામેલા છે તેમના કરતાં એક માઈલ દોડનાર એક મિનિટમાં ત્રણથી ચાર ગણું વધારે લોહી ભ્રમણ કરી શકે છે. સહનશક્તિ મોટે ભાગે એક મિનિટમાં લોહીનો જટથો ભ્રમણ થાય તેની શરીરની પ્રાણવાયુની જરૂરીઆત સાથેના પ્રમાણથી નક્કી થાય છે. શરીરવિજ્ઞાન પ્રતિતી આપે છે કે, રક્તવહન-શ્વસન તંત્ર સંબંધક ક્ષમતા ધરાવનાર વ્યક્તિમાં નીચેની આનુષંગિક સંગીનતાઓ હોય છે—

- (અ) એક મિનિટમાં લોહી વધારે પ્રમાણમાં ધકેલી શકે છે; પરિણામે વધારે બળતણ અને પ્રાણવાયુ સ્નાયુકોષોને પહોંચી શકે છે; તથા કચરાનો નિકાલ પણ વધારે યોગ્ય રીતે થાય છે.
- (બ) નાડીવેગ ધીમો હોય છે; આને લઈને ક્ષેપક (Ventricle)ને વિસામા માટે તથા ભરાવા માટે વધારે સમય મળે છે.
- (ક) લોહીનું સામાન્યતઃ દળાણ નીચું હોય છે; અને તેથી દળાણ લયજનક સપાટીએ વધવાની શક્યતા ઓછી રહે છે.
- (ડ) ફેફસાંમાં સપાટીક્ષેત્રણ વિશાળતર હોય છે અને તેથી લોહીમાં વધારે પ્રાણવાયુ ભળી શકે છે.
- (ઇ) લોહીમાં રક્તકણો અને હિમોગ્લોબિન વધારે સંખ્યામાં હોય છે; અને તેથી સ્નાયુકોષોને વધારે પ્રાણવાયુ મળે છે.
- (ફ) લોહી અને સ્નાયુઓની સંરક્ષક (બફર) શક્તિ વધારે હોય છે; અને તેથી થાક મોડો લાગે છે.

૪. વિસ્ફોટક શક્તિ (Power) :- વિસ્ફોટક શક્તિ એટલે ન્યૂનતમ સમયમાં મહત્તમ બળ અમલમાં મૂકવાની શક્તિ.

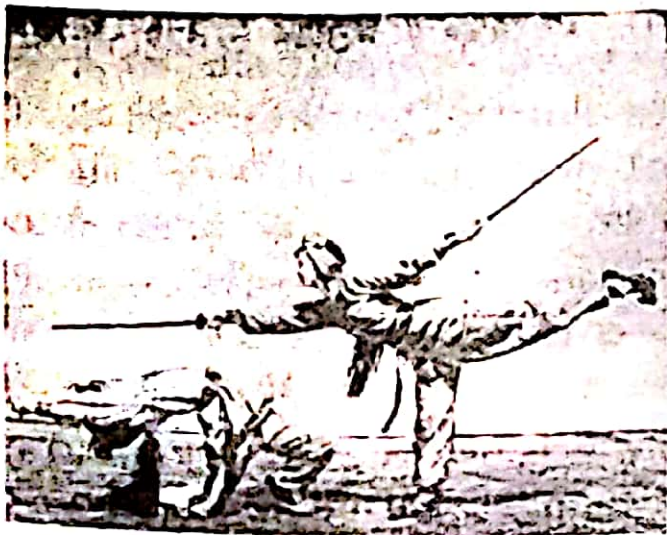
શક્તિ (Power) = બળ (force) x વેગ (Velocity). અસરકારક ક્રિયા માટે ઝડપ અને બળ બંનેને સંયોજવાં જોઈએ. ઝડપીદોડ, વજન ફેંક, જિંચી ફેંક, દોડા ફેંક, વગેરેમાં ક્ષમતાના આ પ્રકારની જરૂરીઆત રહે છે. ઉપરોક્ત શક્તિ-સૂત્રમાં બળ એ માનવ-પ્રયત્નમાં સ્નાયુબળ દર્શાવે છે; અને વેગ એ ઝડપ દર્શાવે છે. આમ શક્તિશાળી માનવીમાં નીચેની બાબતો હોય છે—

- (અ) ઉચ્ચ કક્ષાનું સ્નાયુકોવત (Strength)
- (બ) ઉચ્ચ કક્ષાની ઝડપ
- (ક) ઝડપ અને સ્નાયુકોવતના સંયોજનનું ઉચ્ચ કક્ષાનું કૌશલ્ય.

૫. નમનીયતા (Flexibility) : અનેક-વિધ પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યક્તિની અનુકૂલનશક્તિની અસરકારકતા તેના સમગ્ર શરીરની અથવા નિશ્ચિત સાંધાઓની નમનીયતા ઉપર અવલંબે છે. સરસ નમનીયતા એટલે કે વિશાળ ગતિકક્ષા શરીરતંત્રની દૃષ્ટિએ તથા શરીરયંત્રની દૃષ્ટિએ મહત્ત્વની બાબત છે. તરવાની પ્રવૃત્તિમાં વિવિધ કૌશલ્યો માટે ઉચ્ચ કક્ષાની નમનીયતા જરૂરી અને રહે છે. ઓછી નમનીયતાવાળી વ્યક્તિ વધારે શક્તિ ખર્ચવા છતાં જરૂરી કૌશલ્ય અનુકૂલન લાગ્યે જ મેળવી શકે છે, જ્યારે વધારે નમનીયતાવાળી વ્યક્તિ કૌશલ્યોની કામગીરીમાં ઓછી શક્તિ ખર્ચે છે. તરવાની ઝડપ અને સહનશક્તિનો વિકાસ વ્યક્તિની નમનીયતાની શક્તિના વિકાસ સાથે સમાંતર હોય છે, તે પૂરવાર થયેલી બાબત છે. કેટલાક શરીરવિજ્ઞાનીઓ મત ધરાવે છે કે, ઉંમરના પ્રમાણમાં ઓછા શરીર-વિકાસવાળી વ્યક્તિમાં અન્ય શારીરિક બાબતો પૈકા ઉચ્ચ કક્ષાની નમનીયતાનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ બાબત અલબત્ત વધુ અભ્યાસ માંગી લે છે.

૬. ઝડપ (Speed) : ઝડપ એટલે ન્યૂનતમ સમયમાં કોઈ એક પ્રકારની ગતિ સતત કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ. સમયના કોઈ નિયત એકમ દરમ્યાન ગતિની સંખ્યા એટલે ઝડપ; દા. ત. ઝડપી દોડમાં સમયના નિયત એકમ દરમ્યાન પગની સતત ગતિ સંખ્યા એટલે ઝડપ. અન્ય ક્રિયાઓમાં હોય છે તેમ અન્ય બાબતો પણ સફળતામાં ફાળો આપે છે. સ્નાયુશક્તિ અને ઝડપ અરસપરસ ગાઢ રીતે સંકળાયેલ છે ઝડપી દોડમાં પગની ઝડપી ગતિ માટે જરૂરી સ્નાયુશક્તિ વિના સફળતા પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ. સ્નાયુશક્તિ અને ઝડપ, વગેરેનો વિચાર સાથે જ કરવો ધટે. ઘણાં ખરાં ખેલકૂદ કૌશલ્યોમાં ઝડપનું તત્ત્વ રહેલું જ હોય છે; દા. ત. બાસ્કેટબોલ, ફૂટબોલ, ખેલબોલ વગેરે.

૭. ચપળતા (Agility) :- ચપળતા એટલે સ્થિતિ બદલવાની વ્યક્તિની શક્તિ; દા.ત. ફૂટબોલમાં દડો ચુકવવો, વગેરે. ચપળતામાં દિશા બદલવાની શક્તિનો પણ સમાવેશ થાય છે, કે જે ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, હોકી, સોકરબોલ, વગેરે ખેલકૂદ રમતોમાં અગત્યની બાબત હોય છે. ચપળતા-પૂર્વકના કાર્યમાં ઝડપ એક અગત્યની આવશ્યકતા છે. જે વ્યક્તિ એક સ્થિતિમાંથી બીજી સ્થિતિમાં ફેરબદલી મહત્તમ ઝડપે અને સુમેળપૂર્વક કરી શકે

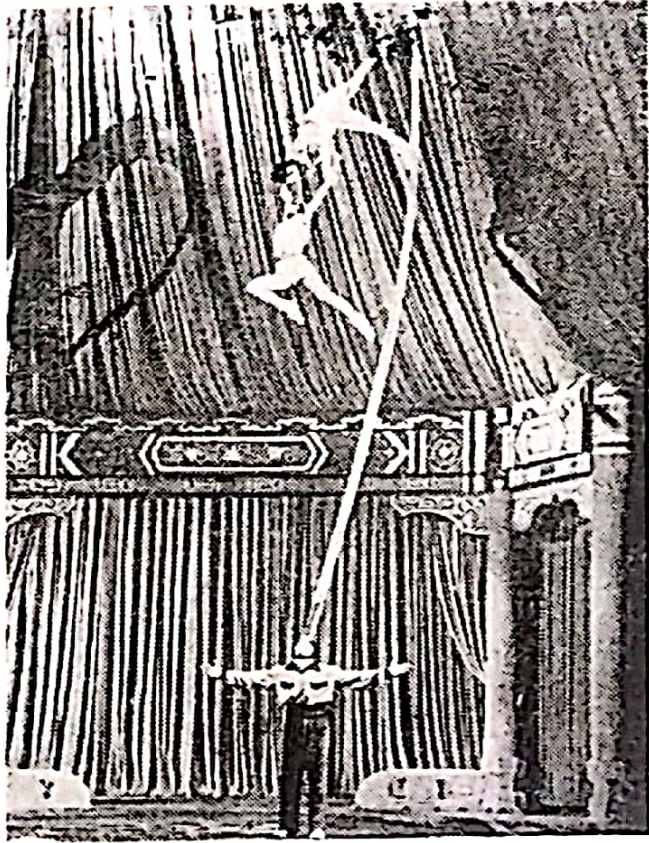


અસિ નૃત્ય

છે તે ઉચ્ચ કક્ષાની ચપળતા ધરાવે છે, એમ કહી શકાય. ફેટલીક બાબતોમાં ચપળતા માટે બળ અને સહનશક્તિ પણ આવશ્યક બની રહે છે

૮. ગતિમેળ (Co-ordination) : વિવિધ પ્રકારની ગતિઓને અખંડ એકમ તરીકે એકત્રિત કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ એટલે ગતિમેળ. આ સંબંધમાં દરેક પ્રવૃત્તિ માટે જુદી જુદી જરૂરીઆત હોય છે; જેમ કે બાસ્કેટબોલના કૌશલ્યમાં ડ્રીબલીંગ, કેચીંગ અને શટીંગનો સુમેળ જરૂરી છે. આ કૌશલ્યની યોગ્યતા ધરાવનાર વ્યક્તિ આ સમગ્ર કૌશલ્યનો દરેક ભાગ તે સરસ રીતે કરી શકે, એટલું જ નહિ પણ એક કૌશલ્ય પ્રકારમાંથી બીજા કૌશલ્ય પ્રકારમાં બહુ જ અસરકારક રીતે સંક્રાન્તિ (ફેરબદલી) કરી શકે છે. ગતિમેળની શક્તિની કક્ષા એક કૌશલ્યપ્રકારમાંથી બીજા કૌશલ્યપ્રકારમાં સંક્રાન્તિ કરવાની વ્યક્તિની શક્તિના વિકાસ સાથે સીધું પ્રમાણુ ધરાવે છે. મોટા ભાગના ગતિમેળ-પ્રકારોમાં કેટલાક પ્રમાણુમાં ચપળતા, સમતોલન અને ઝડપ જરૂરી હોય છે. ગતિમેળની પ્રવૃત્તિ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખવામાં આવી ન હોય તો સામાન્યતઃ વધારે પ્રમાણુમાં સ્નાયુબળની તથા સહનશક્તિની જરૂર પડતી નથી. ઘણી ખરી ખેલકૂદ પ્રવૃત્તિઓમાં કૌશલ્યપ્રકારોના ગતિમેળ જરૂરી હોય છે. આ સિવાય ચાલવું, મોટર ચલાવવી વગેરે જીવનમાં જરૂરી કૌશલ્યોમાં પણ ગતિમેળ અગત્યની બાબત છે.

૯. સમતોલન (Balance) — સમતોલન એટલે સ્નાયુ-જ્ઞાનતંતુ સુમેળથી જીવંત ભાગતું નિયમન કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ. હાથ ઉપર ઉઘે માથે રહેવાની કસરત (Hand Stand) સમતોલન શક્તિનું મૌલિક ઉદાહરણ છે સ્કેટીંગ, સ્કીઇંગ, તથા ગોળમટાં તેમજ સાધન ઉપરની ઘણી કસરતો-માં ઉચ્ચ કક્ષાની સમતોલન શક્તિની જરૂર રહે છે. સારી સમતોલનશક્તિ હોય તો ચાલવાની ક્રિયામાં ભંગ પડતાં પડવામાંથી વ્યક્તિ બચી જાય છે, તથા



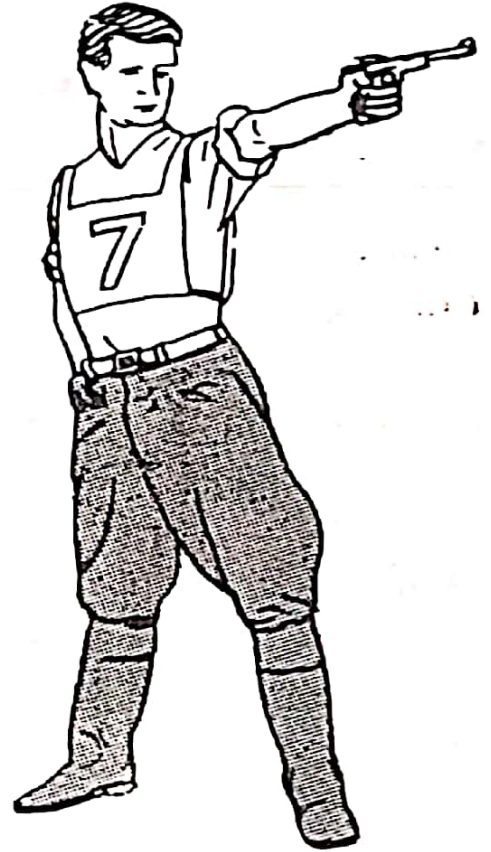
નટવિદ્યા

ઘોડેસ્વારીમાં સમતોલન જળવાય છે. સમતોલન-શક્તિ ગતિમેળ સાથે તથા ફેટલાંક કૌશલ્યોમાં ચપળતા સાથે સંકળાયેલ છે.

૧૦. ચોકસાઈ (Accuracy) :- ચોકસાઈ એટલે કોઈ લક્ષ્ય પ્રતિ ઐચ્છિક ગતિઓનું નિયમન કરવાની વ્યક્તિની શક્તિ. આ લક્ષ્ય અંતર હોઈ શકે; જેમકે દડા વડે નિશાનતાક; અથવા શરીરના ભાગ સાથે સીધા સંપર્કમાં પણ હોઈ શકે; જેમકે ચિત્ર દોરવું વગેરે. બાસ્કેટબોલમાં શૂટિંગ, ફૂટબોલમાં ગોલ કીક, ખેલબોલમાં ફટકારેલો દડો ઝીલવો વગેરેમાં ચોકસાઈ જરૂરી છે. મોટરને પાર્કિંગ કરવામાં, ગીરદીમાં બાહન ચલાવવામાં વગેરે જીવનના અનેક પ્રસંગોએ પણ ચોકસાઈ શક્તિની જરૂર પડે છે. ચોકસાઈશક્તિ સમતોલન શક્તિ સાથે સંકળાયેલી છે.

શારીરિક ક્ષમતાના વિકાસમાં વિવિધ રમત-ગમતોનો ફાળો

શારીરિક ક્ષમતાના ઉપરોક્ત વિવિધ અંગોના



શૂટિંગ

વિકાસમાં વિવિધ રમતગમતોનો ફેવો ફાળો છે તે સંબંધમાં એમેરિકાની 'પ્રેસિડન્ટસ કાઉન્સિલ ઓન ફિઝિકલ ફિટનેસ એન્ડ સ્પોર્ટ્સ' તરફથી નીચે મુજબ કોઠો તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.

ઉપરોક્ત કોઠાની વિગતો લક્ષમાં લઈને દરેક વ્યાયામ-રમત સંસ્થાએ પોતાની સંસ્થાના વિદ્યાર્થીઓ માટે શારીરિક શિક્ષણનો કોઈ ક્રમ એવી રીતે ઘડવો જોઈએ કે શારીરિક ક્ષમતાના દરેક દરેક અંગના વિકાસ માટે તેમાં પૂરતી નેગવાઈ હોય, એટલું જ નહિ પણ તેને અનુલક્ષીને સર્વ સગવડો વિકસાવવી જોઈએ. એ કદી ન ભૂલવું જોઈએ કે, રાષ્ટ્રના કોઈ પણ વિકાસ કાર્યક્રમના સફળ આયોજન માટે શારીરિક ક્ષમતા અનિવાર્ય છે; અને નહિ કે નિર્બળ રાષ્ટ્ર પરંતુ મજબૂત અને ખળવાન રાષ્ટ્ર જ રાષ્ટ્રીય સલામતી તથા આંતરરાષ્ટ્રીય શુભેચ્છા હાંસલ કરી શકે છે.

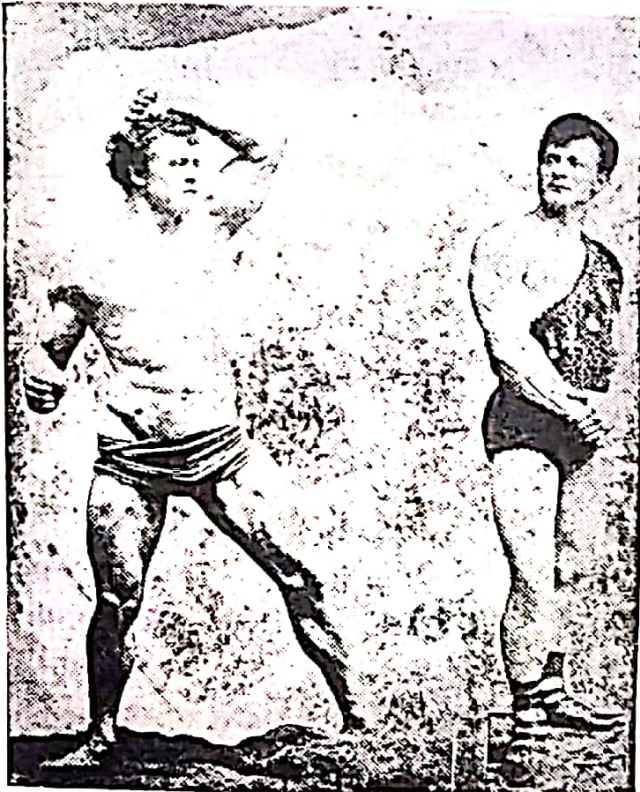
રમત ગમત	હૃદય	સ્નાયુ સહન- શક્તિ	સ્નાયુ વિસ્ફોટક શક્તિ	ગતિમેળ	સમતોલન	નમનીયતા
એરોબિક ડાન્સીંગ	+	+	+	+	+	+
આર્ચરી (તીરંદાજી)			+			
બેડમિન્ટન	+	+		+		
બાયસીકલ રાઈડીંગ	+	+	+		+	
બોલિંગ				+	+	
ફ્રેનોઇગ (બો)	+	+			+	
ફ્રેનોઇગ (સ્ટર્ન)	+	+	+	+	+	
ફ્લાય ફીશીંગ	+	+	+			
ગોલ્ફ (વોકીંગ)	+	+		+		
ગોલ્ફ (વીથ કાર્ટ)				+		
હેન્ડબોલ	+	+	+	+	+	+
હાયકીંગ	+	+	+		+	
હોર્સબેક રાયડીંગ			+		+	
જોગીંગ	+	+			+	
લોંગ ટ્રિસ્ક વોક	+	+				
માઉન્ટેન કલાઇમ્બીંગ	+	+	+	+	+	
રોઇંગ	+	+	+	+		
સેઇલીંગ	+		+	+		
શોર્ટ વોક	+					
સોક્રટ બોલ		+		+		
સ્કવેર ડાન્સીંગ	+	+		+	+	
સર્ફ-કાસ્ટીંગ		+	+	+	+	
સ્વીમીંગ (તરણ)	+	+	+	+		+
ટેબલ ટેનિસ	+			+		
ટેનિસ	+	+	+	+	+	+
અપલેન્ડ ગેઇમ હન્ટીંગ	+	+			+	
વોક-રન-વોક	+	+			+	

+ આ ચિહ્ન જે તે બાબતના વિકાસમાં તે પ્રવૃત્તિનો ફાળો દર્શાવે છે.

૬. આદર્શ શરીર વિકાસ

આદર્શ શરીરવિકાસ એટલે સુંદર આકારવાળું, સંવાદમય અંગવિન્યાસવાળું, સૂક્ષ્મ ચપળ ગતિ વાળું, બળવાન પ્રકૃતિવાળું તથા આરોગ્ય તેમજ અવયવોની ક્રિયાઓમાં રોગ વગેરે સામે વિરોધ કરવાની શક્તિવાળું, એવું શરીર તૈયાર કરવું તે; અને આવી શરીરસંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવી તેને પ્રાચીન કાળથી દરેક પ્રગતિશીલ દેશોમાં વ્યાયામસાધના પાછગનો પાયાનો ઉદ્દેશ ગણવામાં આવ્યો છે. આદર્શ શરીર વિકાસ સંબંધમાં જે વિવિધ દષ્ટિએ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે તેની સંક્ષિપ્ત માહિતી નીચે આપી છે.

ધર્મગ્રંથોમાં બલોપાસના : આપણા દેશમાં વેદ, ઉપનિષદ, ભગવદ્ગીતા, વેદકશાસ્ત્ર તથા સાહિત્યમાં શરીરને આત્માનું મંદિર ગણવામાં આવ્યું છે; ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ



અદ્ભૂત શરીર વિકાસ : યુજેન સેન્ડો

ચારેય પુરુષાર્થના પાયા તરીકે તેને સ્વીકારવામાં આવ્યું છે તથા ધર્મપાલનના પ્રથમ સાધન તરીકે તેનું સ્થાન કંડારવામાં આવ્યું છે; એટલું જ નહિ પણ જીવનમાં નિરામય, બળવાન અને સુંદર શરીરનું ગૌરવ કરવામાં આવ્યું છે.

ઋગ્વેદમાં બળ અને વેગની જુદી જુદી માત્રા તથા પ્રકારો બતાવનાર ઘણા શબ્દો છે. બળ, વીર્ય, જ્લેમ, શત્રુનો પરાજય કરવાની શક્તિ તેમજ બળવાન સંતતિ માટેની ઘણી પ્રાર્થનાઓ જોવામાં આવે છે. **બલમસિ બલં મયિ ઘેહિ । નાડયમાત્મા બલહીનેન લભ્ય : ।** એવાં વાક્યો ઉપરથી જણાય છે કે પ્રાચીન આર્યો બળના ઉપાસક હતા.

બલં બલવતામસ્મિ કામરાગવિવર્જિતમ્ । (ભગવદ્ગીતા : ૭-૧૧) આ વાક્ય પણ બળની મહત્તા વિષેનો શ્રી ગીતાકારનો ખ્યાલ સ્પષ્ટ દર્શાવે છે પ્રાચીનો શરીરબળ અને આત્મબળ એમ બંનેની કીમત સમજતા હતા. યોગસાધના કરનાર માટે પણ શરીર સ્વાસ્થ્ય આવશ્યક હતું અને યોગાસનોના હેતુ શરીરના વિકારોને દૂર કરી તેને કાર્યસાધક બનાવવાનો હતો.

‘પાતંજલ સૂત્ર’ માં શરીરસંપત્તિની બાબતમાં **રૂપલાવણ્યબલવજ્રસંહનનત્વાનિ કાયસંપત્ ।** એવું સૂત્ર છે. તે દર્શાવે છે કે, આદર્શ શરીરસંપત્તિનાં રૂપ, લાવણ્ય, બળ અને વજ્રસંહનનત્વ – એ ચાર લક્ષણો છે. ગ્રીકોની જેમ રૂપ (symmetry of form and grace) ને સૂત્રકાર શરીરસંપત્તિના આદર્શમાં સ્થાન આપે છે. લાવણ્ય એ મોતીનાં પાણી પેઠે અમૂક પ્રકારના તેજસ્વીપણાની આંઈ દર્શાવતો શબ્દ છે. લાવણ્ય શરીરની અંદર ચાલતી સર્વ ક્રિયાઓના તેમજ આંતરજીવનના સુમેળનું પરિણામ જણાય છે. બળ શબ્દ આપણને

સારી રીતે પરિચિત છે. છેલ્લું લક્ષણ વજ્રસંહનનત્વ એ ખડતલપણાની એટલે કે ક્રમ અને આઘાતો સહન કરવાની શક્તિ સૂચવે છે.

શરીરબળને ઈષ્ટ ગણવા છતાં શાસ્ત્રકારોએ તેને જીવનતું ઈષ્ટ સાધ્ય નહિ, પણ માત્ર ધર્મના સાધન રૂપ માન્યું છે. શરીરમાદ્યં સ્વલુ ધર્મસાધનમ્ । એ વાક્યથી શરીર માટે શરીર નહિ, પણ ધર્મના સાધન તરીકે શરીર, એ બાબતનું સ્પષ્ટ સૂચન કરવામાં આવ્યું છે. માત્ર શરીરબળ નહિ પણ ધર્મની સાધનામાં વપરાતું શરીરબળ આપણા દેહમાં ઈષ્ટ ગણાયું છે.

આદર્શ વીર : કોઈ આદર્શ વીરને અંજલિ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેની સ્તુતિ કરવામાં આવે છે; તેના ખાસ અને મહત્વના તથા અનુસરણ કરવા જેવા ગુણોનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરવામાં આવે છે અને એ જ સ્તુતિગીતોની અગત્ય છે. શરીરબળના ઉપાસ્ય દેવ શ્રી ભારતિની સ્તુતિમાં એ આદર્શ વીરના કયા ગુણ ઉપાસના માટે યોગ્ય ગણાયા છે, તે જોવામાં આવે છે. સ્તુતિ નીચે પ્રમાણે છે—

મનોજવં મારુતતુલ્ય વેગં
જિતેન્દ્રિયમ્ બુદ્ધિમતાં વરિષ્ઠમ્ ।
વાતાત્મજં વાનરયૂથમુખ્યં
શ્રી રામદૂતં શરણં પ્રપદ્યે ॥

આ સ્તુતિમાં શરીરબળ ઉપરાંત ખીજા કેટલાક ગુણોને વીરતા માટે જરૂરી ગણ્યા છે. એમાંનો પહેલો ગુણ મનોજવ એટલે કે શીઘ્રગ્રાહીપણું છે. ખીજો ગુણ ભારતતુલ્ય વેગ છે. જે કાર્ય કરે તેમાં ઝડપ અને કાર્યસાધકતા એ ભારતતુલ્ય વેગથી સૂચિત થાય છે. ત્રીજો ગુણ છે જિતેન્દ્રિયપણાનો. ઘણા વીર પુરૂષો આ ગુણ નહિ હોવાને લીધે જીવનમાં ખરાબે ચઢેલા છે અને તેમનાં જીવન નિષ્ફળ ગયેલાં છે. સંયમ વગરનું બળ પાંગળું છે; એટલું જ નહિ પણ તે અવળે રસ્તે લઈ જનારું



આદર્શ વીર ભારતી

થઈ પડે છે. સંયમ વગરના શરીરબળની અવસ્થા એક વગરની સાયકલ અથવા સદ કે સુકાન વગરના નાવ જેવી થાય છે. ચોથો ગુણ છે. યુદ્ધિમતાનો. આદર્શ વીર પહાડ જેવા શરીરનો પણ બળદિયા જેવો મંદ્યુદ્ધિ હોય તે ન ચાલે. તે યુદ્ધિમાન હોવો જોઈએ. વળી તે સામાન્ય જનતામાંનો એક નહિ, પણ વાનરયૂથનો મુખ્ય એટલે કે ઉત્સાહથી ભરેલા યુવાનો અથવા સૈનિકોના નેતા થવાની લાયકાત ધરાવતો હોવો જોઈએ. નેતાગીરીના ગુણ આદર્શ વીર માટે આવશ્યક છે. આવાં લક્ષણોવાળો એ વીર, વળી રામદૂત અને નહિ કે રાવણદૂત હોવો જોઈએ. એનો અર્થ એવો કે તેનામાં પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓનો ઉપયોગ રામના એટલે કે સત્યના પક્ષની હિમાયતમાં કરવાની વૃત્તિ હોવી જોઈએ. પોતાની શક્તિઓનો ઉપયોગ રાવણના એટલે કે દાદાગીરી કે સ્વાર્થના પક્ષમાં કરવાની

વૃત્તિ ન હોવી જોઈએ. આમ આદર્શ વીરતા અને તેના સાધન રૂપ વ્યાયામ પાછળ જીવનદષ્ટિ કેવી હોવી જોઈએ તે આ માહિતિસ્તુતિ પરથી સ્પષ્ટ સમજાય છે.

વ્યાયામથી સઘાતા શરીરવિકાસ સંબંધમાં વૈદકશાસ્ત્રની દષ્ટિએ વિચારીએ તો વાગ્ભટ્ટ જણાવે છે કે - લાઘવં કર્મસામર્થ્યં દીપ્તોડગ્નમેદસઃ ક્ષયઃ । વિમક્તઘનગાત્રત્વં વ્યાયામાદુપજાયતે ॥ આ શ્લોકમાં વ્યાયામથી થતા ભૌતિક લાભોનું વર્ણન છે, જે દર્શાવે છે કે માંસપેશીઓના કદનો વધારો એ સફળ વ્યાયામનું એક માત્ર અથવા અગત્યનું પરિણામ લેખાયું નથી. શ્રી વાગભટ્ટના મતે લાઘવ એટલે ચપળતા, કર્મસામર્થ્ય એટલે કામ કરવાની શારીરિક કાર્યસાધકતા, સરસ પાચનશક્તિ, વધારે પડતી ચરખીનો ક્ષય અને છેલ્લે વિભક્ત અને ઘન માંસપેશીઓ એ વ્યાયામનાં ભૌતિક પરિણામો અથવા લાભો જણાય છે. વધારે પડતા ચરખી એ આપણે ત્યાં શરીરવિકાસના દુષણ રૂપ લેખાઈ છે; તથા પાતળી પણ ચપળ અને બળવાન કાયા આદર્શ ગણાઈ છે, એમ મેદચ્છેદકૃષોદરં લઘુ ભવત્યુત્થાનયોડ્યં વપુઃ । એવા મૃગયાના લાભનું વર્ણન કરતા કવિ શ્રી કાળીદાસના 'શાકુન્તલ' નાટકની ઉપર જણાવેલી શ્લોકપંક્તિથી જણાય છે. આ વિચારસરણી વાગભટ્ટની વિચારસરણીને મળતી આવે છે.

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં આદર્શ વીરની બાળ્યતમાં કેવા વિચારો છે તેનું દર્શન કવિ શ્રી ભવભૂતિ 'ઉત્તરામચરિત' માં શ્રીરામચંદ્રજીના વીર પુત્ર કુશના કરેલા નીચેના વર્ણનમાં થાય છે—

દૃષ્ટિસ્તૃણીકૃત જગત્રય સત્ત્વ સારા
ધીરોદ્ધતા નમયતીવ ગતિર્ઘરિત્રીમ્ ।
કૌમારકેડપિ ગિરિવદ્ગુહૃતાં દધાનો
વીરો રસઃ કિમયમેત્યુત દર્પ એવ ॥

અર્થાત્ કુમાર કુશમાં માત્ર શરીર બળ જ નહિ, પણ ત્રણેય જગતના સત્ત્વના સારને તૃણવત્ ગણે



સર્વદમન ભરત

એવી આત્મશ્રદ્ધાયુક્ત પરાક્રમની છાયા તેની દષ્ટિમાં હતી અને સાથે સાથે ગિરિ જેવી ગંભીરતા હતી. ટૂંકમાં મૂંગી અને છાક વિનાની અને તે કારણે આત્મશ્રદ્ધાયુક્ત પરાક્રમની, વીરતાની છાપ તેની આંખમાં હતી. વીરતાનાં ખરાં લક્ષણની પ્રશંસા છે. એ જ શ્લોકોમાં કાયાના કદનું નહિ, પણ ચાલતાં ધરણી ધ્રુજવે એવી ચાંપ-ઉછાળ ચાલની છટા, જેમાં બળની સાથે ચપળતા અને લાલિત્યનું મિશ્રણ થયેલું છે, તેવી શરીરસંપત્તિનું વર્ણન છે.

વીરશ્રીનો ખીજો ઉલ્લેખ કવિ શ્રી કાળીદાસના મહાકાવ્ય 'રઘુવંશ'માં દ્વિલીપ રાજના વર્ણનમાં આવે છે, તે નીચે મુજબ છે.

વ્યૂઠોરસ્કો વૃષસ્કંધઃ શાલપ્રાંશુ મહાભૂજઃ ।
આત્મકર્મક્ષમં દેહં ક્ષાત્રો ધર્મં ઇહાશ્રિતઃ ॥
સર્વાતિરિક્તસારેણ સર્વતેજોડમિભાવિના ।
સ્થિતઃ સર્વોન્નતેનોર્વીં ક્રાન્ત્વા મેહરિવાત્મના ॥

આકાર સદૃશા પ્રજ્ઞા પ્રજ્ઞયા સદૃશાગમઃ ।
આગમઃ સદૃશારંમ આરંમ સદૃશોવયઃ ॥

અથાત્ પદોળી છાતી, સાઠની ખાંધ જેવો (જાંચો) ખભાનો ભાગ, શાલ વ્રક્ષ જેવી જાંચાઇ અને લાંબા હાથવાળો તે જાણે ક્ષાત્રવમે પોતાના કાર્યને લાયક દેહ ધારણ કર્યો હોય તેવો હતો. (૧)

બળમાં તે સર્વથી અધિક હતો; પોતાના તેજથી અન્યના તેજનો પરાલભ કરનાર હતો; સર્વથી ઉન્નત (એવા આત્મા) વડે પૃથ્વીને વશ કરીને મેડ જેવો બનેો હતો. (૨)

જેવી શરીરની આકૃતિ હતી તેવી તેની બુદ્ધિ હતી; બુદ્ધિ હતી તેવું શાસ્ત્રજ્ઞાન હતું; શાસ્ત્રજ્ઞાન જેવું ચરિત હતું અને ચરિતના જેવો ઉદ્ય હતો. (૩)

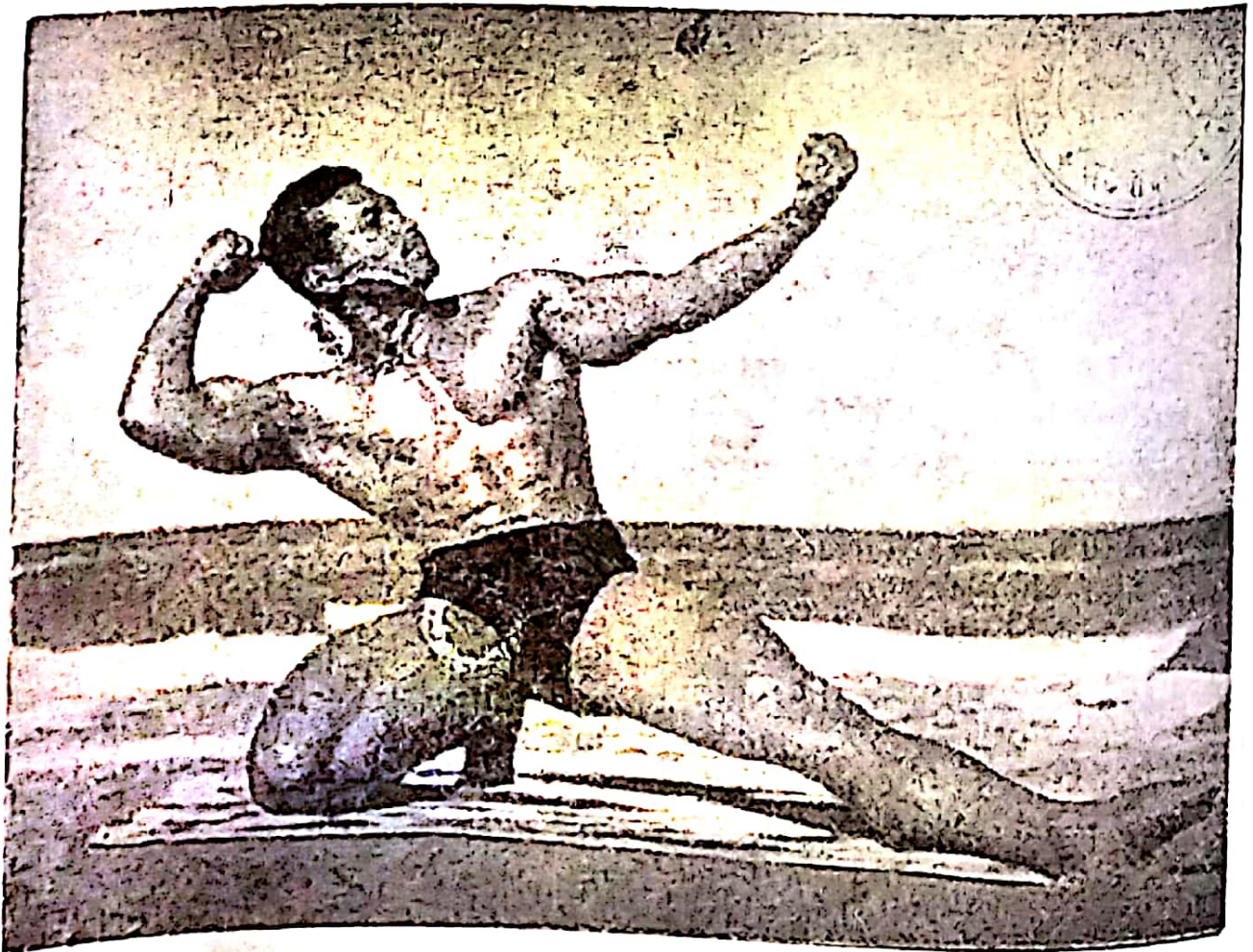
આ શ્લોકોમાં પણ બુદ્ધિ, અભ્યાસ તથા

ચારિત્રના સુયોગવાળા શરીર તથા શરીરબળને આદર્શ ગણેલું છે, તે સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે. આમ આપણી સંસ્કૃતિમાં વ્યાયામસાધના પાછળનો ઉદ્દેશ શરીરવિકાસની સાથે સાથે આંતર-જીવનની શુદ્ધિ સાધી તેજસ્વીતા-આધ્યાત્મિકતા વધારવાનો છે તેવી પ્રતીતિ મળે છે.

બત્રીસ લક્ષણો પુરૂષ

હવે લોક સાહિત્યની દૃષ્ટિએ આદર્શ શરીરનો વિચાર કરીએ. સર્વોત્તમ પુરૂષને 'બત્રીસ લક્ષણો પુરૂષ' તરિક ઓળખવામાં આવે છે. આ બત્રીસ લક્ષણો ક્યાં તે સંબંધમાં 'ચૈતન્ય ચરિત્રામૃત' માં નીચેનો શ્લોક આપેલો છે.

પञ्चदीर्घः पञ्चसूक्ष्मः सप्तरक्तः षडुन्नतः ।
त्रिह्रस्वःपृथुगंभीरो द्वात्रिंशलक्षणो महान् ॥



છલખલવું જોમ (કમલ ભંડારી ભારત)

પાંચ દીર્ઘ : પાંચ અવયવો લાંબા હોવા જોઈએ તે નાક, હાથ, હનુ, આંખ અને જનુ. નાક ખૂંચું, ચપટું, નાનું હોય એ નિંદા ગણાએલું છે. શ્યેનપક્ષીની ચાંચ જેવું નાક સરસ મનાય છે. હાથ માટે તે આબ્જનખાહુ-ઘૂંટણ સુધી પહોંચે એવા લાંબા હાથ શ્રેષ્ઠ મનાય છે.

હનુ એટલે હડપચી. દ્વિરવપતિ હનુ : હાથીના જેવી હનુ એ વિપુલ બલયુક્ત પુરુષનું વિશેષણ છે. આંખ વિશાલ-વિશાલાક્ષ. જનુ એટલે ઘૂંટણ પણ લાંબા હોવા જોઈએ.

પાંચ સૂક્ષ્મ : પાંચ અંગ સૂક્ષ્મ હોવાં જોઈએ તે ચામડી, વાળ, આંગળીના વેઠા, દાંત અને રૂંવાટી. ચામડી અતિ મૃદુ અને સૂંવાળી હોવી જોઈએ. શ્લેષ્મણ ત્વક્ અત્યંત મુલાયમ ચામડી એ આદર્શ ચામડી છે શરીરમાં હૃદયથી ખીજા નંબરનો ઉપયોગી અવયવ કોઈ હોય તે તે ચામડી છે. જાડી ખડખડી ચામડી અલ્પાયુષની સૂચક છે.

વાળ પણ બહુ બારીક, મુલાયમ હોવા જોઈએ. ખરસટ વાળ અલ્પાયુષદોતક છે. શરીર ઉપર પણ બહુ અલ્પ વાળ હોવા જોઈએ.

આંગળીના વેઠા (પર્વ) બહુ લાંબા હોય તે ઠીક માનવામાં આવતું નથી. દાંત ધાટીલા, નાજુક, દૂધ જેવા શ્વેત, દાડિમના દાણાની જેમ ગોઠવેલા જોઈએ. લાંબા દાંત અલ્પાયુષ અને ગરીબાઇ સૂચવનાર મનાય છે.

રૂંવાટી (રોમ) એટલે કે શરીર ઉપરના વાળ ઘણા ઓછા હોવા જોઈએ. કેટલાક પુરુષોના શરીર ઉપર અતિશય વાળ હોય છે તે અલ્પાયુષ અને અલ્પભાગ્યસૂચક છે.

સપ્ત રક્ત : સાત અવયવો લાલ રંગના હોવા જોઈએ તે આંખના ખૂણા, હાથનાં તળિયાં, પગનાં તળિયાં, તાલુ, ઓષ, જીભ અને નખ. આંખના ખૂણા (અપાઙ્ગ) લાલ હોવા જોઈએ.

હાથ અને પગનાં તળિયાં માટે તે ક્રારવિંદ, પાદારવિંદ વિશેષણ જ બસ છે. તાળવું, હોઠ, જીભ અને નખ આ બધાં લાલચોળ હોવાં જોઈએ. નખ ઉપરથી અનેક પ્રકારના રોગો પારખી શકાય છે. જાડા, શુષ્ક હોઠ નિંદા ગણાય છે. જીભ પણ બહુ જાડી ન હોવી જોઈએ. નખ ઉપર કાતરા કે ચીરા પડેલા ન હોવા જોઈએ.

પદુન્નત : જ અવયવો ઉન્નત-ઉપડતા હોવા જોઈએ તે છાતી, ખભા, નખ, નાક, કેડ અને મુખ. ખેસી ગયેલી છાતી એ પુરુષ માટે લજ્જાસ્પદ છે. વ્યૂઠોરસ્ક ઉપસેલી મજબૂત છાતી આદર્શ પુરુષ શરીરમાં અવશ્ય હોય.

ખભા વૃષસ્કંધ એટલે કે સાંઠની કાંધ જેવા જાંચા હોવા જોઈએ. આદર્શ શરીરસૌષ્ઠવના ફેટાઓમાં આ જોવા મળે છે. નખ અંદર ખેડેલા ન હોવા જોઈએ. નાક ઉન્નત તથા કેડ અને મોઢું પણ ઉન્નત અને ભરાવદાર હોવાં જોઈએ.

ત્રિહૃસ્વ : ડોક, જાંઘ અને ઉપસ્થ આ ત્રણ કદમાં નાનાં હોવાં જોઈએ. લાંબી ગરદન પ્રશસ્ત નથી. ચતુરજ્જ્વલોત્સેધા દ્વાવિંશત્યજ્જ પરિણાહા શિરોધરા । (ચરક) અર્થાત્ ગરદન પોતાના ચાર આંગળ જેટલી જાંચી અને ૨૨ આંગળ ઘેરાવાવાળી હોવી જોઈએ. પુરુષનું લિંગ પણ કદમાં નાનું હોવું જોઈએ. શેષ ષડ્જ્જ્વલદીર્ઘ પન્ચાજ્જ્વલ પરિણાહં । (ચરક) અર્થાત્ પુરુષનું લિંગ પોતાની જ આંગળીઓ જેવડું લાંબું અને પાંચ આંગળ ઘેરાવાવાળું હોવું જોઈએ. બહુ લાંબું લિંગ અનારોગ્યકર મનાય છે.

જાંઘ ૧૮ આંગળ લાંબી અને ૧૬ આંગળ ઘેરાવાવાળી હોવી જોઈએ (ચરક)

ત્રિપૃથુ : આમાં કેડ, લલાટ અને છાતીનો સમાવેશ થાય છે.

ત્રિગંભીર : આમાં નાભિ, સ્વર અને બુદ્ધિનો સમાવેશ થાય છે.

છે. આમ જોતાં સોમેટોટાઈપ ૭૧૧ મહત્તમ મેન્દ્ર પ્રધાનતા દર્શાવે છે; ૧૧૭ મહત્તમ સ્નાયુપ્રધાનતા દર્શાવે છે; ૧૧૭ મહત્તમ અસ્થિપ્રધાનતા દર્શાવે છે અને ૪૪૪ ત્રણેય પ્રકારોની મધ્યમતા દર્શાવે છે. આગળથી, પાછળથી અને જાણુ પરથી લીધેલા વ્યક્તિના ફોટોગ્રાફ ઉપરથી શરીરની જાંધાની કક્ષા નક્કી કરી શકાય છે.

પોષણ (Nutrition): શરીરના વિકાસની પ્રક્રિયામાં ઈષ્ટ પોષણ એ પાયાની જાગત છે. સમગ્ર સજીવ શરીર અથવા તેના કોઈ ભાગની વૃદ્ધિ, જાળવણી, અને દુરસ્તી સાથે સંબંધ ધરાવતી પ્રક્રિયાનો સરવાળો એટલે પોષણ. પોષણની કામગીરી શરીરના વ્યક્તિગત કોષો સાથે હોય છે, તેમજ પોષક તત્ત્વોના સતત વિનિમય સાથે હોય છે. વાસ્તવિક રીતે વિચારીએ તો પોષણ એટલે આહારનો યોગ્ય પુરવઠો એટલું જ નહિં, પણ તે ઉપરાંત જે પ્રક્રિયાઓ દ્વારા જરૂરી પોષક ઘટકો શરીરના વિવિધ કોષજાળ (Tissue)નું ઘસતર તથા દુરસ્તી કરવા પડે તે જન્ય છે, શારીરિક પ્રક્રિયાઓને નિયમિત રાખે છે તથા શરીરના

આંતરિક તથા બાહ્ય કાર્ય માટે જાગતણુ તરિક્ષે કાર્ય આપે છે તે જાંધી પ્રક્રિયાઓનો સમગ્ર સાંકળ

પોષણની આ સમગ્ર ઘટનામાં જ્યારે કંઈ ભંગાણુ પડે છે ત્યારે તે વિદ્યુત પોષણમાં પરિણમે છે. આના કારણુ રૂપે અપૂરતો ખોરાક, અયોગ્ય યા જિનસમતોલ ખોરાક અથવા ખોરાક પૂરતો હોવા છતાં કોઈ આંતરિક વિદ્યુતિના કારણુ શરીર તેને સમાવી ન શકે—આ પેઢી કોષને કોઈ કારણુ કોઈ શકે. શરીરના કોઈ ભાગને પૌષ્ટિક ખોરાકનો યોગ્ય અને પૂરતો પુરવઠો ન મળે તો તેના પોષણમાં વિદ્યુતિ આવે છે. યોગ્ય અને અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં ઉછરેલાં જાળકો અયોગ્ય અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં ઉછરેલાં તેટલી જ ઉંમરનાં જાળકો કરતાં જીવાં, વજનદાર અને સ્વચ્છિસિત હોય છે, એમ મોટે ભાગે માલમ પડે છે.

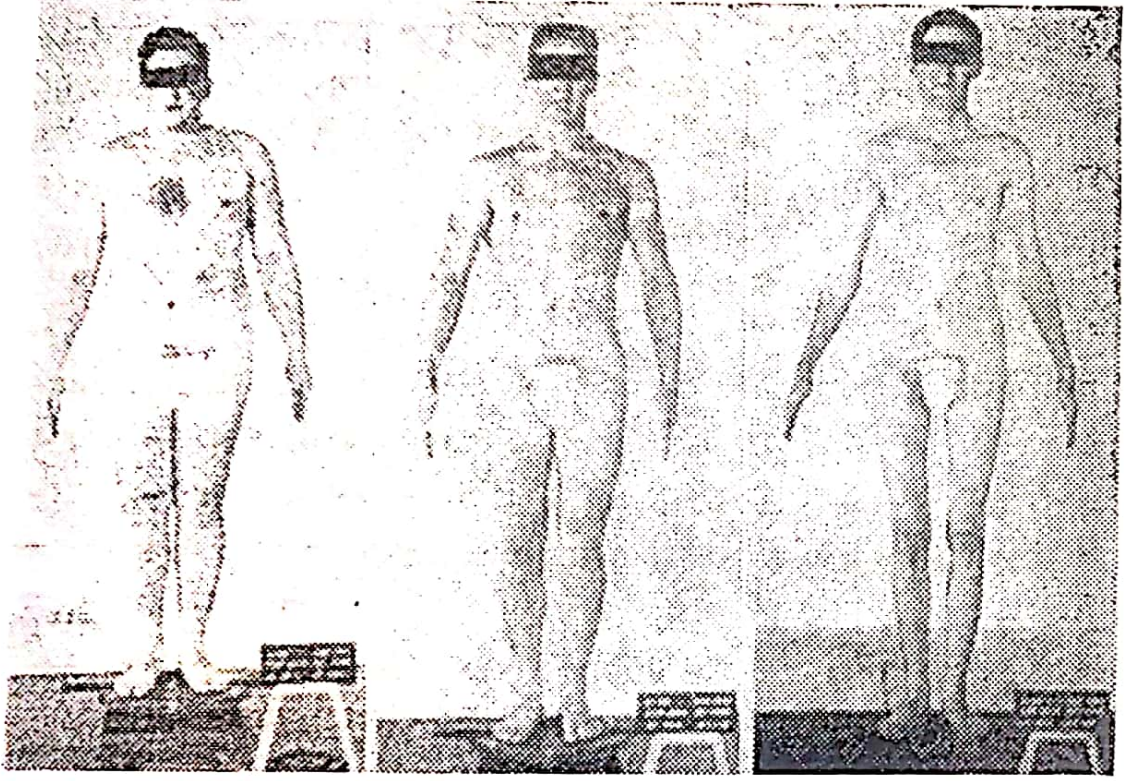
ઈષ્ટ પોષણ અને નબળા પોષણ સંબંધમાં અમેરિકન વૈજ્ઞાનિક શ્રી ખોગર્ટ નીચે મુજબ લક્ષણો દર્શાવે છે.

ઈષ્ટ પોષણ

૧. સ્વચ્છિસિત શરીર.
૨. જિંજાઈના પ્રમાણમાં લગભગ પ્રમાણસર વજન.
૩. સ્વચ્છિસિક અને દઢ સ્નાયુઓ.
૪. તેજસ્વી અને રતાશયુક્ત ચામડી.
૫. ચામડી નીચે ચરખીનું યોગ્ય પડ.
૬. આંખ અને મોંઢાની અંતસ્ત્વચા ગુલાખી રંગની.
૭. સુવાળા અને ચળકાટવાળા વાળ.
૮. ચોક્ષી અને નીચે કાળાં ફુંડાળાં વિનાની આંખો.

નબળું પોષણ

૧. અસ્પચ્છિસિત શરીર અથવા નબળો જાંધો અથવા શારીરિક ખામી.
૨. સામાન્યતઃ સૂકલડી શરીર; કોઈક વાર વધારે પડતી ચરખી.
૩. નાના અને પોચા સ્નાયુઓ.
૪. ઢીલી અને ફિક્કો યા નિસ્તેજ ચામડી.
૫. ચામડી નીચે ચરખીના અભાવ.
૬. અંતસ્ત્વચા ફિક્કો.
૭. જરજટ અને ધુંધરા વાળ.
૮. આંખ નીચે કાળાં ફુંડાળાં.



મેદપ્રધાન (૬૪૧)

સ્નાયુપ્રધાન (૧૬૧)

અસ્થિપ્રધાન (૧૧૬)

આમ બીજીસલક્ષણા પુરુષો એટલે આદર્શ શરીરવાળા પુરુષો અને આવા પ્રમાણવાળાં શરીરો જે દેશમાં હોય તે દેશમાં આયુષ્ય, બળ, ઓજ, સુખ, એશ્વર્ય, ધન અને બીજા ધન લાભો અવશ્ય હોય જ. તત્ર આયુઃ વલં ઓજઃ સુખં એશ્વર્યં વિક્તં ઇષ્ટાશ્ચપરા માવાઃ મવન્ત્યદત્તાઃ પ્રમાણવત્તિ શરીરે । (ચરક).

શારીરિક બાંધો (Somato type) :-

કોઈ પણ બે માનવશરીર કદી પણ સર્વતઃ એક સરખાં હોતાં નથી, એ એક સર્વવિક્ષિત હકીકત છે. શરીરના બાંધાની સાથે સ્વભાવની ખાસિયતોને જોડવાનું સામાન્ય વલણ લેકામાં છે; જેમ કે બડા માણસો આનંદી અને વિનોદપ્રિય હોય છે, ન્યારે પાતળા માણસો જ્ઞાનતંતુપ્રધાન અને ભયંતાસહજ હોય છે. વિખ્યાત શારીરિક કેળવણીકાર શેલ્ડને શરીરના બાંધાને અનુલક્ષીને મેદપ્રધાન (Endomorph) એટલે કે ચરખીવાળા, સ્નાયુપ્રધાન (Mesomorph) એટલે કે કસરતગાજ

અને અસ્થિપ્રધાન (Ectomorph) એટલે કે સૂકલકડી એમ ત્રણ વિભાગ પાડ્યા છે. (૧) શરીરની મુલાયમતા અને ગોળમટાળપણ એ મેદપ્રધાન શરીરની વિશિષ્ટતા છે. ચરખીના ભરાવાને લઈને છાતી અને પેટ ભરાવદાર લાગે છે. (૨) કંકણ, ખડતલ અને વિકસિત સ્નાયુઓ એ સ્નાયુપ્રધાન શરીરની ખાસિયત છે. હાડકાં લાંબાં અને ભરાવદાર માંસપેશીઓથી ઢંકાએલાં તથા છાતી વિશાળ અને સિંહકટિ હોય છે. (૩) શરીરની નાબુકતા અને સૂકલકડીપણ એ અસ્થિપ્રધાન શરીરનું લક્ષણ છે. આમાં હાડકાં નાનાં અને સ્નાયુઓ આછા તથા હાથ પગ લાંબા અને ધડ ટૂંક હોય છે.

દરેક વ્યક્તિના શરીરમાં ઉપરોક્ત ત્રણેય પ્રકારોનું અસ્તિત્વ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે જ અને તેથી આ દષ્ટિએ શરીરના બાંધાનું મૂલ્યાંકન કરવા સંબંધમાં ત્રણ આંકડાની રીત પ્રચલિત છે, જેમાં દરેક આંકડો ૧ થી ૭ ના ચઢતા ક્રમમાં ઉપરોક્ત દરેક પ્રકારની માત્રા દર્શાવે

છે. આમ જોતાં સોમેટોટાઈપ ૭૧૧ મહત્તમ મેદ-
પ્રધાનતા દર્શાવે છે; ૧૧૭ મહત્તમ સ્નાયુપ્રધાનતા
દર્શાવે છે; ૧૧૭ મહત્તમ અસ્થિપ્રધાનતા દર્શાવે છે
અને ૪૪૪ ત્રણેય પ્રકારોની મધ્યમતા દર્શાવે છે.
આગળથી, પાછળથી અને બાજુ પરથી લીધેલા
વ્યક્તિના ફોટોગ્રાફ ઉપરથી શરીરની બાંધાની કક્ષા
નક્કી કરી શકાય છે.

પોષણ (Nutrition): શરીરના વિકાસની
પ્રક્રિયામાં ઈષ્ટ પોષણ એ પાયાની બાબત છે.
સમગ્ર સજીવ શરીર અથવા તેના કોઈ ભાગની
વૃદ્ધિ, જાળવણી, અને દુરસ્તી સાથે સંબંધ
ધરાવતી પ્રક્રિયાનો સરવાળો એટલે પોષણ. પોષણની
કામગીરી શરીરના વ્યક્તિગત કોષો સાથે હોય છે,
તેમજ પોષક તત્ત્વોના સતત વિનિમય સાથે હોય
છે. વાસ્તવિક રીતે વિચારીએ તો પોષણ એટલે
આહારનો યોગ્ય પુરવઠો એટલું જ નહિં, પણ તે
ઉપરાંત જે પ્રક્રિયાઓ દ્વારા જરૂરી પોષક ઘટકો
શરીરના વિવિધ કોષજન (Tissue) નું ઘડતર
તથા દુરસ્તી કરવા પહોંચી જાય છે, શારીરિક
પ્રક્રિયાઓને નિયમિત રાખે છે તથા શરીરના

ઈષ્ટ પોષણ

૧. સુવિકસિત શરીર.
૨. જીંદગીના પ્રમાણમાં લગભગ પ્રમાણસર વજન.
૩. સુવિકસિત અને દૃઢ સ્નાયુઓ.
૪. તેજસ્વી અને સ્તાશયુક્ત ચામડી.
૫. ચામડી નીચે ચરબીનું યોગ્ય પડ.
૬. આંખ અને મોંઢાની અંતસ્તવચા
ગુલાખી રંગની.
૭. સુવાળા અને ચળકાટવાળા વાળ.
૮. ચોક્ખી અને નીચે કાળાં ફૂંડાળાં વિનાની
આંખો.

આંતરિક તથા બાહ્ય કાર્ય માટે બળતણ તરિક્કે
કાર્ય આપે છે તે બધી પ્રક્રિયાઓની સમગ્ર
સાંકળ

પોષણની આ સમગ્ર ઘટનામાં જ્યારે કંઈ
ભંગાણુ પડે છે ત્યારે તે વિકૃત પોષણમાં પરિણમે
છે. આના કારણે રૂપે અપૂરતો ખોરાક, અયોગ્ય
યા બિનસમતોલ ખોરાક અથવા ખોરાક પૂરતો
હોવા છતાં કોઈ આંતરિક વિકૃતિના કારણે શરીર
તેને સમાવી ન શકે—આ ચૈદ્રી કાઢને કોઈ કારણ
હોઈ શકે. શરીરના કોઈ ભાગને ધૌષ્ટિક ખોરાકનો
યોગ્ય અને પૂરતો પુરવઠો ન મળે તો તેના પોષણ-
માં વિકૃતિ આવે છે. યોગ્ય અને અનુકૂળ પરિ-
સ્થિતિમાં ઉછરેલાં બાળકો અયોગ્ય અને પ્રતિકૂળ
પરિસ્થિતિમાં ઉછરેલાં તેટલી જ ઉંમરનાં બાળકો
કરતાં જીંદગી, વજનદાર અને સ્વવિકસિત હોય છે,
એમ મોટે ભાગે માલમ પડે છે.

ઈષ્ટ પોષણ અને નબળા પોષણ સંબંધમાં
અમેરિકન વૈજ્ઞાનિક શ્રી બેગર્ટ નીચે મુજબ લક્ષણો
દર્શાવે છે.

નબળું પોષણ

૧. અદ્યવિકસિત શરીર અથવા નબળો બાંધો
અથવા શારીરિક ખામી.
૨. સામાન્યતઃ સૂકલડી શરીર; કોઈક વાર વધારે
પડતી ચરબી.
૩. નાના અને પોચા સ્નાયુઓ.
૪. ઠીલી અને ફિક્કી યા નિસ્તેજ ચામડી.
૫. ચામડી નીચે ચરબીનો અભાવ.
૬. અંતસ્તવચા ફિક્કી.
૭. ખરછટ અને ધુંધરા વાળ.
૮. આંખ નીચે કાળાં ફૂંડાળાં.

૯. મોં ઉપર સ્વસ્થતા અને હળવાશ.

૧૦. શરીરનો ટટાર ઉઠાવ (ઉત્કૃષ્ટ શિર, ઉધ્ધૃત છાતી, સમાન ખભા તથા પેદુ અંદર)

૧૧. સુંદર સ્વભાવ અને ભરપૂર પ્રાણશક્તિ.

૧૨. ઘસઘસાટ ભિંધ આવે છે.

૧૩. ઈષ્ટ પચન અને મજાત્સર્ગ.

૧૪. સરસ ભૂખ લાગે છે.

૧૫. સામાન્ય તાંદુરસ્તી ઉત્તમ.

૯. મોં ઉપર ખોજો, ચિંતા અને શ્રમની લાગણી

૧૦. શરીરનો શ્રમિત વા ખામીયુક્ત ઉઠાવ (આગળ ઢળતું માથું, સાંકડી-ચપટી છાતી, ગોળાકાર ખભા તથા આગળ ઢળતું પેટ)

૧૧. ચીઢિયો તથા અતિ ચંચળ સ્વભાવ, નિરૂ-ત્સાહી, જલદી થાકી જાય તથા એકાગ્ર થવાની અશક્તિ

૧૨. ભિંધ આવતી નથી વા ભિંધમાં અશાંતિ રહે છે.

૧૩. જ્ઞાનતાંતુજન્ય અપચો અને કૃષ્ણજિવાતથી પીડાય છે.

૧૪. ખોરાકથી કદી સંતોષ થતો નથી

૧૫. ચેપી રોગનેા ભોગ બને છે; સહનશક્તિ અને જુસ્સાનેા અભાવ.

ઈષ્ટ ઉંમર - ભિંચાઈ-વજનના કોઠા :- આદર્શ શરીરવિકાસ માટે ઈષ્ટ પોષણ એ પાયાની બાબત છે અને વજન એ પોષણનું સૂચક છે એ હકીકતને અનુલક્ષીને એક જ જાતિ (sex) ઉંમર અને ભિંચાઈવાળા અનેક બાળકોના વજનના આંકડા એકઠા કરવામાં આવે છે અને તે ઉપરથી સરેરાશ વજન તારવી આ વજનને તે જાતિ, ઉંમર અને ભિંચાઈવાળા લોકોને માટે સામાન્ય વજન તરિક્કે ગણવામાં આવે છે અને આ રીતે બંને જાતિમાં વિવિધ ઉંમર અને ભિંચાઈ માટે પ્રમાણભૂત કોઠા તૈયાર કરવામાં આવે

છે. આવા કોઠામાં અમૂક ઉંમર અને ભિંચાઈ માટે દશવિલા વજન કરતાં ૧૫ ટકા સુધી ઓછું કે વધારે વજન હોય તો તેને યોગ્ય વજનની કક્ષામાં ગણવામાં આવે છે. આ સંબંધમાં ' અમેરિકન ચાઈલ્ડ હેલ્થ એસોસિએશન ' તરફથી પ્રગટ થયેલા વુડ-બાલ્ડવિન કોઠાઓ ખૂબ જાણીતા અને પ્રચલિત છે. નીચે છોકરાઓ તથા પુરૂષો માટે તેમજ છોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓ માટેના કોઠા આપવામાં આવ્યા છે.

(અલગત આ કોઠા અમેરિકન ધોરણને અનુલક્ષીને છે; પરંતુ આપણા દેશ માટે ૧૦ ટકા ધોરણ નીચું ગણીને તે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.)

૭. કસરતના અભ્યાસીને

व्यायामाल्लभते ह्यायुर्बलं वीर्यं पराक्रमम् ।
शान्तिं पुष्टिं धृतिं कान्तिं चिरारोग्यं न संशयः ॥

અર્થાત્ વ્યાયામથી દીર્ઘાયુષ્ય, બલ, પરાક્રમ, શાન્તિ, પુષ્ટિ, ધૃતિ તથા તેજસ્વીતા અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ દૃષ્ટિએ કસરતના અભ્યાસીને મહત્તમ લાભ થાય તે હેતુથી કેટલાંક માર્ગદર્શક સૂચનો અત્રે આપ્યાં છે.

૧. વિવિધ કસરતોના દૈનિક ક્રમની હેતુલક્ષી અને સુયોગ્ય પસંદગી કરવી જોઈએ.

શરીર, આરોગ્ય અને સૌંદર્ય માટે નમસ્કાર, પેટના વ્યાયામ, સર્વાંગસુંદર વ્યાયામ, દંડ, બેઠક, જોડી, કરેલા, સમતોલા, બારબેલ, સ્પ્રિંગ, દોડવું, તરવું વગેરે પૈકી અનુકૂળ કસરતો કરવી આવશ્યક છે, જ્યારે શીર્ષ, ધૈર્ય, ચપળતા વગેરે ગુણોના વિકાસ માટે વૈયકિતક અને સાંધિક રમતગમતો, જિન્મેસ્ટિક્સ, તથા લડત વ્યાયામ પ્રકારોનો આશ્રય લેવો જોઈએ.

૨. હળવા વ્યાયામથી શરૂઆત કરી પછી ધીમેધીમે ભારે વ્યાયામ પ્રાપ્ત કરવી.

શરૂઆતમાં ભારે પ્રકારનો વ્યાયામ ન કરવો. વ્યાયામશાળામાં જતાં વેંત જ દંડ, બેઠક કે વજન ઊંચકવાની કસરત કરવા મંડી ન જવું. શરૂઆતમાં ૫ થી ૧૦ મિનિટ હળવા પ્રકારનો વ્યાયામ કરવો, જેથી શરીરમાં ઉષ્ણતા વધે અને શરીરનું યંત્ર ભારે વ્યાયામ માટે તૈયાર થઈ શકે. શરીરને યોગ્ય રીતે હળવા પ્રકારના વ્યાયામથી ગરમ (warming up) કરવામાં આવે તો આખા શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને જ્વેમ વ્યાપે છે અને પછીથી ભારે પ્રકારનો વ્યાયામ કરવામાં આનંદ આવે છે. પેટની કસરત, ઊંડા

શ્વાસોચ્છ્વાસનો વ્યાયામ અને એવા પ્રકારના વ્યાયામથી શરૂઆત કરવી, અને ક્રમશઃ ભારે પ્રકારનો વ્યાયામ કરવો, પાંચ-દશ મિનિટના આ પ્રકારના વ્યાયામથી સ્નાયુઓ અને આખા શરીરના તંત્ર પર નીચે મુજબ અસર થાય છે—

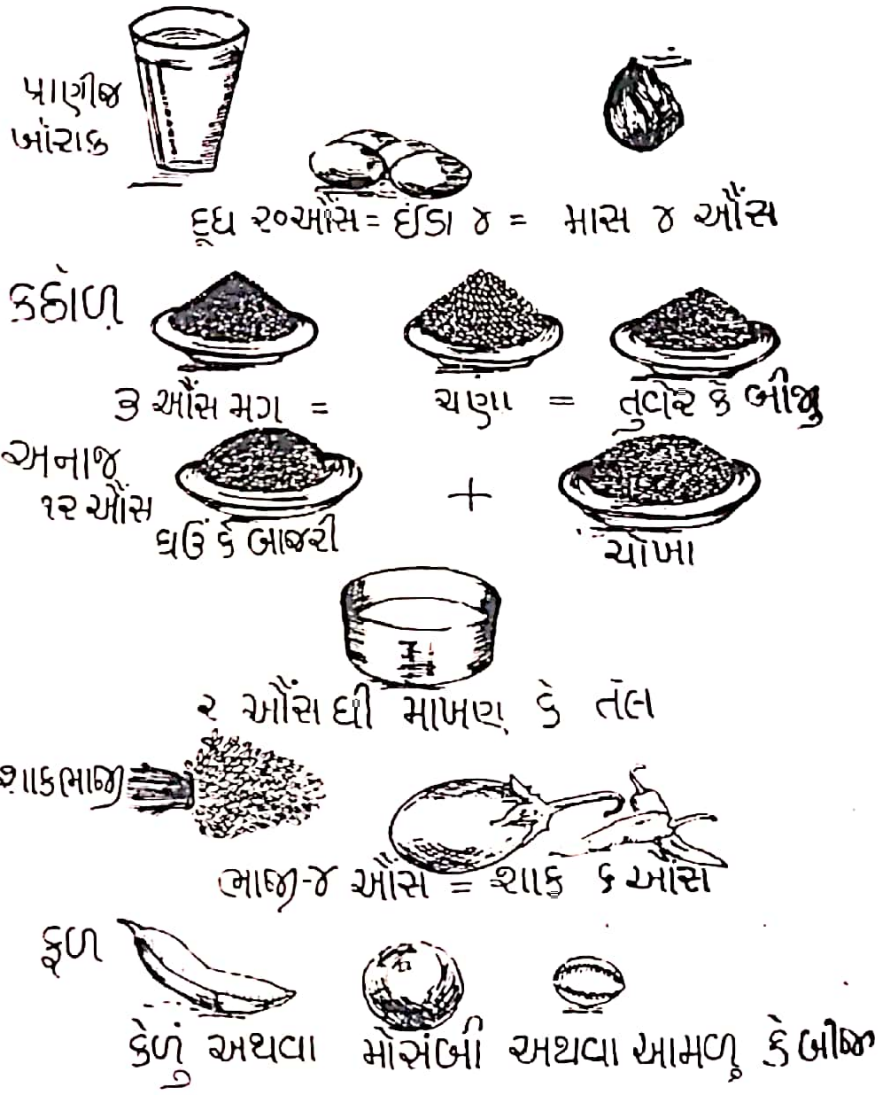
૧. શરીર નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં શિથિલ અને કોઈ પણ પ્રકારના ઝડપી અને ભારે કામ માટે લાયક હોતું નથી. સ્નાયુઓ ચેતન વિનાના, રક્ત-ભ્રમણ મંદ અને જ્ઞાનતંતુઓ નિસ્તેજ હોય છે. શરીરને ગરમ કરનાર વ્યાયામ મળતાં જ એ બધામાં નવીન પ્રાણ સંચાર થાય છે. સ્નાયુઓની આકુંચન (contracting) શક્તિ વધે છે.

૨. શરીરની ઉષ્મા ક્રમશઃ વધતી હોવાથી, સ્નાયુઓના કાર્ય માટે યોગ્ય ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે.

૩. એકદમ ભારે વ્યાયામ શરૂઆતમાં જ કરવામાં આવે તો હૃદય, ફેફસાં ઇત્યાદિને નુકશાન થાય છે. સ્નાયુઓ એકદમ આવી પડેલા દબાણ અને જોરથી તૂટી જાય છે, ખેંચાય છે અને દીર્ઘકાળ પર્યંતની મુશીબત આવી પડે છે.

૩. જમ્યા પછી તરત વ્યાયામ કરવો નહિ; વ્યાયામ કર્યા પછી તરત જમવું નહિ.

જમ્યા પછી વ્યાયામ કરવાથી પાચનતંત્રના અનેક રોગો થાય છે. ખોરાક પેટમાં જતાં જ જઠરરસ, આંત્રરસ, ઇત્યાદિ પાચક રસો કામે લાગે છે. રક્તનો ધસારો પેટ તરફ હોય છે. રક્તના ધસારાથી પાચક રસો, હોજરી અને આંતરડાં સ્ફૂર્તિથી કામ કરે છે. આ વખતે મગજ અને સ્નાયુ તરફ લોહીનો ધસારો બહુ જ ઓછો હોય



યુક્તાહાર

છે, આથી સારી રીતે જમ્યા પછી ઊંઘવાની ઇચ્છા થાય છે; અથાત્ શરીરને આરામ જરૂરી છે એમ સાબીત થાય છે. જે આવા સમયે વ્યાયામ કરવામાં આવે તો શરીરમાં અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે. વ્યાયામ કર્યા પછી તરત જમવાથી એનાથી ઉલટી પરિસ્થિતિ હોય છે. આથી વ્યાયામ અને ભોજન વચ્ચે બે કલાકનું અંતર તો અવશ્ય રાખવું.

૪. કસરતના અભ્યાસીએ યુક્તાહારની કાળજી રાખવી જોઈએ.

કસરતાભ્યાસીના સમતોલ આહારમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રોટીન, કાર્બોદિત, ચરબી, વિટામિન્સ તથા ક્ષારો હોવાં જોઈએ તેમજ આ ખોરાક ઓછામાં ઓછો ૩૦૦૦ કેલરી ધરાવતો હોવો જોઈએ.

૫. કસરત દરમ્યાન તરસ લાગે તો અલ્પ પ્રમાણમાં ધીમે ધીમે પાણી પી શકાય.

સાધારણ રીતે 'કટલુ' પાણી પીવું તેના માપ-દંડ તરીકે તરસ પર આધાર રાખી શકાય. તરસ અને સુખદ અનુભવ આ બાબતમાં નિર્ણાયક છે. ઝડપથી ખૂબ પાણી પીવામાં આવે તો તંગ અવસ્થા હોવાથી ઊલટી કે મલરામણ થવાનો સંભવ રહે છે.

૬. કસરત કર્યા પછી થોડી વારે સ્નાન કરવું જોઈએ.

કસરત કર્યા બાદ શરીરની ગરમી સમધારણ થઈ રહે તેટલો સમય જવા દઈ સ્નાન કરવું હિતાવહ છે, કે જેથી પરસેવો અને કચરો દૂર થઈ જાય.

૭. કસરતના અભ્યાસીએ ધુમ્રપાનથી સદંતર દૂર રહેવું જોઈએ.

ધુમ્રપાન દરમ્યાન નિકોટીન લોહીમાં શોષાય છે અને તેનાથી હૃદયની ક્રિયા ઝડપી બને છે તથા સાથે હૃદયની રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય છે અને હૃદયને મળતો રક્તપ્રવાહ ધીમે પડે છે. એકસરખા કસરતના પ્રમાણથી હૃદયની જેટલી ઝડપ વધે છે તેના કરતાં ધુમ્રપાન કર્યા પછી એટલી જ કસરતથી હૃદય ઘણું વધારે ઝડપી કાર્ય કરતું હોય છે. આ બધું રાંધરાભિસરણ પર બોલે લાદે છે અને પરિણામે હૃદયના કાર્યમાં ખલેલ ઊભી થાય છે.

૮. મનની આળસુ વૃત્તિને દૂર રાખો.

શરીર બનાવવામાં જુની ખરાબ ટેવોને બાબુ પર મૂકી નવી સારી ટેવો પાડવાની જરૂર છે. વ્યાયામ શરૂ કરતાં, શરૂઆતમાં કંટાળો અને આળસ આવે છે. શરૂઆતમાં દશ વીશ દંડ કાઢતાં ચક્કર આવે છે, શ્વાસ ચઢી જાય છે, આંખે અંધારાં આવી જાય છે અને નાડીના ધબકારા વધી જાય છે. એવે સમયે જો તમે વ્યાયામ કરવાનો છોડી દો તો કદી શરીર બનાવી શકવાના નથી. ઉપરની સ્થિતિ બહુ લાંબો સમય ટકતી નથી. થોડા સમયમાં જ તમામ પરિસ્થિતિ બદલાય છે; શરીરમાં એકાએક નવીન પ્રાણસંચાર થાય છે. શરીરમાં એકાએક કામ કરવાનું જોમ આવી જાય છે; ધબકારા સામાન્ય સ્થિતિ પર આવી જાય છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા વ્યવસ્થિત થઈ જાય છે; કંટાળો, આળસ અને બેચેનીની જગાએ ઉત્સાહ, ઉમંગ અને આનંદનો અનુભવ વ્યાયામ કરતી વખતે થાય છે. શરીર ટૂંકમાં નવી પરિસ્થિતિને યોગ્ય રીતે અનુકૂળ બની જાય છે. આથી વ્યાયામ-શાળામાં આવી, વ્યાયામ આજે કરવો કે નહિ, એવા મંથનમાં પડી રહેવા કરતાં, કપડાં ઉતારી કામે લાગી જવું. થોડી જ મિનિટોમાં તમારી મનો-વૃત્તિ બદલાઈ જશે.

૯. નિયમિત વ્યાયામ કરો.

જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં નિયમિતપણું અગત્યનું છે અને તેમાંય વ્યાયામ બાબતની નિયમિતતા વિશેષ જરૂરી છે ૪-૬ દિવસે ફરસદ મેળવી એક બે કલાક વ્યાયામ કરી જવાથી કંઈ લાભ થતો નથી. શરીર કંઈ મોટર નથી કે એમાં પૂરેલું વ્યાયામ રૂપી પેટ્રોલ બેચાર દિવસ કામ આપે-રોજ નિયમિત વ્યાયામ કરવામાં આવે તો જ ફાયદો થાય.

૧૦. આરામ અને સખ્ત વ્યાયામ સંબંધમાં વચ્ચે ભાગી સ્વીકારો.

ઘણા વ્યાયામવીરો એમ સમજે છે કે થોભ્યા વગર વ્યાયામ કરવાથી ફાયદો થાય છે. આથી તેઓ વ્યાયામશાળામાં આવતાં જ દંડ-બેઠક લગાવે છે. હજી તો શ્વાસ અટક્યો નહિ હોય ત્યાં જ મગદળ ફેરવવા મંડી પડે છે. આમ એક પછી એક કસરત કરવાથી શરીર થાકીને લોથ થઈ જાય છે. આવા લોકો જ્યારે દંડ કાઢવા બેસે છે ત્યારે ૪૦૦-૫૦૦ દંડ થોભ્યા વગર કાઢે જાય છે. આ જાતની પદ્ધતિથી શરીરને નુકશાન થવાનો ભય રહે છે.

આથી વિરુદ્ધ કેટલાક વ્યાયામવીરો ૨૦-૨૫ દંડ કે એવી જાતની કસરત કરી વચ્ચે ૫-૧૦ મિનિટ ગપ્પાં હાંકે છે. શરીર આથી વ્યાયામની સ્થિતિમાં ગરમ થયેલું હોય તે લાંબા સમય સુધી નિષ્ક્રિય પડી રહે તો ઠંડું થઈ જાય છે. આમ શરીરના યંત્રને વારંવાર વિચિત્ર પરિસ્થિતિમાં પસાર થવું પડે છે અને તેથી તેમાં હરકત પહોંચે છે. આ રીતે શરીર બનતું નથી, પણ ઊલટું કાળાંતે તે નબળું પડે છે.

વ્યાયામ કરતી વખતે જ્યારે ખૂબ પરસેવો થાય અને શરીર થાક તથા હાંફ અનુભવે ત્યારે જરા વાર થોભી જઈ પરસેવો લૂછી ચંપી કરી થોડી વાર પછી કસરતની ફરી શરૂઆત કરવી.

૧૧. લાંબા ઉપવાસ અને માંદગી પછી વ્યાયામ ખાખત સંભાળ રાખવી.

લાંબા ઉપવાસ અને માંદગી પછી જ્યાં સુધી શરીરમાં થોડી ઘણી તાકાત ન આવે ત્યાં સુધી વ્યાયામ ન કરવો. જે કોઈ કારણસર વ્યાયામ છોડી દીધો હોય તો ડૂંગી શરૂઆત કરતી વખત ધીમે ધીમે સમય વધારવો અને ભારે વ્યાયામ થોડો થોડો કરવો.

૧૨. વ્યાયામની શરૂઆત સંભાળીને કરવી.

જેઓ વ્યાયામ કરનારાઓમાં નવા જ હોય તેમણે અતિઉત્સાહ અને ખેડી વેલછાથી બચવું. શરીર આડી રાતમાં બનતું નથી. એમાં ધીરજ અને શાન્તિની જરૂર છે. શરૂઆતમાં થોડા દિવસ આસનો, પેટના વ્યાયામ, સ્વાસોચ્છવાસની કસરત અને સૂર્યનમસ્કાર કરવાં. શરીર વ્યાયામ માટે લાયક બનતું જાય તેમ તેમ ભારે પ્રકારના વ્યાયામનો ઉમેરો કરતા જવું. શરીરના ભોગે કોઈ પણ કાર્ય કરવું નહિ.

૧૩. આયના સામે કસરત કરો.

કસરત કરતી વખતે શરીર પર લંગોટ કે ચૂંઈ સિવાય કશું રાખવું નહિ. હંમેશાં વ્યાયામ આયના સામે કરવો. આયનો શરીરવિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી સાધન છે. અરીસામાં જોઈ મનને સહેલાઈથી સ્નાયુઓના વિકાસ તરફ ઝોકાગ્ર કરી શકાય છે. આપણાં શરીરની ખામી અને વિકાસનો સારો ખ્યાલ આયનો આપી શકે છે.

૧૪. વ્યાયામ માટે યોગ્ય સ્થાનની પસંદગી કરો.

વાતાવરણની અસર મન અને શરીર પર થાય છે. ગંદા, અસભ્ય અને મલિન વાતાવરણ વચ્ચે શરીર કદી પણ બની શકતું નથી. જે વાતાવરણ વ્યાયામ કરનારને ઉત્સાહ, શુભ વિચાર અને

શુભાચાર તરફ પ્રેરે તે શરીરવિકાસ માટે આશીર્વાદ સમાન થઈ પડે છે. વ્યાયામ કરવાના ઓરડામાં કે વ્યાયામશાળામાં સ્વચ્છતા, સફાઈ અને સદાચારનું વાતાવરણ હોવું જરૂરી છે. યુજને સેન્ડો, ગામા, ઇમામખા, જોન ગ્રીમેક, ચાલ્સ એટલાસ, કે. વી. આચર ઇત્યાદિ દેહધારીઓનાં ચિત્રો તથા આસન, સૂર્યનમસ્કાર, ઇત્યાદિના નકશાઓ દિવાલો પર ચારે તરફ લટકાવવા કે જે હંમેશાં પ્રેરણા અને ઉત્સાહ આપતાં રહે.

૧૫. કસરત જીવનની વેઠ નથી, પણ જીવનનો આનંદ છે.

વ્યાયામ સફળ બનાવવો કે નિષ્ફળ એ તમારા પર આધાર રાખે છે. જે વ્યાયામ આનંદ, ઉત્સાહ અને પ્રેમથી કરવામાં આવે તો પરિણામ શુભ અને ઝડપી આવે છે. તમારી સામે “આદર્શ શરીર”નું ચિત્ર હંમેશાં રાખો. તમારી કસરતમાં પ્રાણ રેડો. કસરત કરતી વખતે મનને લટકવા ન દો.

૧૬. શરીરની યોગ્ય ટટારી (Posture) રાખો.

કમરમાંથી વળેલો, કદી પણ સીધી ગરદન રાખી ન ચાલનારો, ખભામાંથી ખૂંધો ચાલતો માનવી અન્યને આકર્ષી શકતો નથી. વાંકા બેસવાની કે ચાલવાની ખોટી ટેવથી છાતી સાંકડી, ખભા ઢળી પડેલા, પેટના સ્નાયુ નબળા થયેલા અને પાચનતંત્રને નુકશાન પહોંચેલું સામાન્ય રીતે નજરે પડે છે. આવા માનવીનું રક્તભ્રમણ શરીરમાં સુયોગ્ય રીતે થતું નથી. ફેફસાં અવિકસિત અને નબળાં હોય છે અને શરીરનો બાંધો કઠંગો થઈ જાય છે. તમે જ્યારે ચાલો ત્યારે છાતી કાઢીને માથું ઊંચકાને અને એક વ્યાયામ-વીરને શોભે તેવી રીતે ચાલો અને હંમેશાં જીવંત તથા જોમવંત દેખાઓ.

૧૭. કુદરતી હાજતની નિયમિત ટેવ પાડો.

કસરત શૈય પહેલાં કે પછી એ પ્રશ્ન ઘણાંને મુંઝવે છે. સવારમાં ઊઠતાની સાથે ઝાડે ફરવાની ટેવ પાડો. ઘણાં લોકો ઊઠતાની સાથે કોઈ પણ નિત્ય કર્મ પૂરું કર્યા વગર વ્યાયામ કરવા મંડી જાય છે, એ સાચું નથી. ૭-૮ કલાક પથારીમાં નિષ્ક્રિય અને જડ સ્થિતિમાં રહેલા શરીરને વ્યાયામ દ્વારા એકદમ ગતિમાં મૂકવું સાચું નથી. ઝાડે કર્યા વગર વ્યાયામ કરવામાં દિલ લાગતું નથી. શરીર ભારે ભારે લાગે છે. ઘણી વાર ભારે વ્યાયામથી આંતરડાંને મળ શરીરની ગરમીથી ચૂસાઈ જાય છે અને કબજિયાત લાગુ પડે છે. આથી કસરત અગાઉ જમરૂં જવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

૧૮. આરોગ્ય અને શરીર મજૂત મળતાં નથી.

શરીરના ઘડતર માટે નિયમિતતા, એકાગ્રતા, ખંત વગેરેની ખાસ જરૂર છે. પરિણામ માટે ધીરજ રાખવી ઘટે. શરૂ શરૂમાં થોડી થોડી સિદ્ધિ મળે તેમાંથી પ્રેરણા મેળવી પૂર્ણતાએ પહોંચવા સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. ગમે તેમ, પદ્ધતિ અને નિયમ વિના વ્યાયામ કરી નાંખવાથી ફળપ્રાપ્તિ થતી નથી.

૧૯. દવા એ તો દર્દીનું થીંગડું છે.

વ્યાયામથી આદર્શ શરીર અને ઉચ્ચ આરોગ્ય મેળવવું હોય તો ડોક્ટરો અને દવાના ઝેરી વાતાવરણથી બચવું જોઈએ. દવાવાદની ભ્રમભ્રમમાં ન પડશો. દવા જરૂર અને જીવનનો નાશ કરે છે. સાચું આરોગ્ય દવાના ઘૂંટડામાં કે શક્તિવર્ધક ગોળીમાં નથી. એ બધાં શરીરનાં વિનાશકો છે.

૨૦. એક ને એક પ્રકારનો વ્યાયામ ન કરો.

ઘણા વ્યાયામવીરો રોજ રોજ એક જ જાતનો વ્યાયામ કરે છે. વ્યાયામ, પણ તે ગમે તેટલો શાસ્ત્રીય હોય છતાં જો એમાં વિવિધતા અને

ફેરબદલીનો નિયમ રાખવામાં ન આવે તો તેની સર્વાંગી અસર થતી નથી. આપણા શરીરમાં અનેક સ્નાયુઓ છે. એ બધા સ્નાયુઓની રચના એક સરખી નથી. આથી ભુદા ભુદા પ્રકારનો વ્યાયામ કરવો આવશ્યક છે. હવે જો તમે હાથની ત્રણ કસરત, પેટની બે ત્રણ કસરત, અમૂક નક્કી કરેલાં આસનો કે વજન ઊંચકવાની કસરત પસંદ કરી રોજ ને રોજ એક જ જાતની કસરત નિયમ પ્રમાણે કરો અને નક્કી કરેલી કસરતમાં કશો ફેરફાર ન કરો તો સ્નાયુઓનો અમુક સમય પછી વિકાસ અટકી જશે. સ્નાયુઓ એકને એક પ્રકારનો વ્યાયામ કરવાથી અંતે ટેવાઈ જાય છે. શરૂઆતમાં એ સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે; પણ પછીથી એક જ જાતની કસરતથી સ્નાયુઓ ટેવાઈ જવાથી યાંત્રિક રીતે કામ કર્યા કરે છે. સ્નાયુઓ પર દબાણ અને ખેંચાણની કંઈ અસર થતી નથી. કસરતમાં વિવિધતા ન હોવાને કારણે મનમાં ઉમંગ, એકાગ્રતા કે આનંદ જણાતો નથી. લુહાર જેમ યંત્રવત્ હોયોડો લોહા પર મારતો જાય છે, મજૂર કુહાડાથી લાકડાં ફાડતો જાય છે અને હાથલારીવાળો આંખ મીંચી માર્ગ કાપતો જાય છે; પણ એ બધાં જેમ મન અને તનની સાચી તાલીમથી વંચિત રહે છે તેમ જ એકજ પ્રકારનો વ્યાયામ કરનાર વ્યાયામવીર પણ વ્યાયામના સાચા લાભોથી વંચિત રહે છે.

સ્નાયુઓના સંપૂર્ણ વિકાસ અને કુશળતા માટે પ્રગતિશીલ વ્યાયામનો નિયમ દાખલ કરવો જોઈએ. એ નિયમ એવો છે કે ૧૫ થી ૩૦ દિવસ માટે અમૂક કસરત હાથ માટે, છાતી માટે કે પેટ માટે નક્કી કરવી અને એ પ્રમાણે તે કસરત કરવી. ખીજા ૧૫ થી ૩૦ દિવસ એ જ સ્નાયુઓ માટે ખીજા પ્રકારની કસરત કરવી. આમ કસરત અવારનવાર બદલતા રહો એ જ પ્રમાણે આસન અને અન્ય વ્યાયામ માટે સમજવું. એક અઠવાડિયામાં ૩-૪ આસનો જેવાં કે પ્રશ્ચિમોત્તાનાસન, શલભાસન ઇત્યાદિ કરવાં; તો ખીજા અઠવાડિયામાં એથી ભુદાં જ આસનો કરવાં. આ નિયમમાં એક અપવાદ એ

છે કે અમૂક ચોક્કસ પ્રકારનો વ્યાયામ જેમ કે શીર્ષાસન, સીધા દંડ ઈત્યાદિ તે હંમેશાં જ કરવાં. વજન ઊંચકવા માટે પ્રગતિશીલ વ્યાયામનો સિદ્ધાંત ને બતાવ્યો છે તે પ્રમાણે અનુસરવું.

૨૧. વ્યાયામ કરતી વખતે જુદા જુદા સ્નાયુઓ વચ્ચે કામ અને આરામનો નિયમ રાખો.

ઘણા વ્યાયામવીરો વ્યાયામ કરતી વખતે શરીરના અમૂક સ્નાયુઓને ખૂબ ખૂબ થકવી નાખે છે, જ્યારે ખીજા સ્નાયુઓ લાંબો વખત સુધી નિષ્ક્રિય હાલતમાં રહે છે. આથી રક્તભ્રમણ અને રક્ત વહેંચણીની ક્રિયા સમતોલ રહેતી નથી. દાખલા તરીકે ઘણા વ્યાયામવીરો પહેલાં દંડ મારે છે, પછી મગદળ ફેરવે છે, પછી સ્પ્રીંગની કસરત કરે કે રોમન રીંગ્ઝની કસરત કરે છે. આમ શરીરનો ઘડનો ભાગ અર્થાત્ હાથ, છાતી, ખભા વગેરેને લાંબા વખત સુધી એક સરખો વ્યાયામ મળતો હોવાથી એ થાકી જાય છે. એ ભાગના અવયવોને આરામ મળતો નથી. ખીજા બાજુ પગ આ બધા વખત નિષ્ક્રિય અને નકામા જેવા બની રહે છે. આથી સ્નાયુઓના કામની યોગ્ય ફાળવણી વ્યાયામ કરતી વખતે કરવી જોઈએ. હાથનો વ્યાયામ કર્યા પછી ફરી પાછો હાથનો વ્યાયામ કરવાને બદલે પગનો વ્યાયામ કરવો. છાતીના વ્યાયામ પછી પેટનો વ્યાયામ કરવો. આમ વ્યાયામ કરતી વખતે જો બધા જ સ્નાયુઓને એક પછી એક એમ વારાફરતી કામે લગાડવામાં આવે તો શરીરમાં લોહીનું દબાણ એક સરખું રહે, કોઈ એક ભાગના સ્નાયુઓ

થાકી ન જાય અને વિવિધ અવયવો પર વ્યાયામની શુભ અસર થાય. આ રીતથી વ્યાયામ લાંબો સમય કરી શકાય અને થાક પણ ઓછો લાગે તથા કંટાળો પણ ન આવે. આ દૃષ્ટિએ દંડ પછી ખેડક કરવાનો અને ખેડક પછી મગદળ કરવાનો નિયમ આપણી વ્યાયામશાળામાં પ્રવર્તે છે તે વખાણવા યોગ્ય છે.

૨૨. સુદૃઢ અને સપ્રમાણ શરીર એ તમારો આદર્શ હોવો જોઈએ.

ઘણા વ્યાયામવીરો શરીરને બાહ્ય દેખાવ માટે ઘડતા હોઈ ઘણી વાર શરીરના એક ભાગના ભોગે ખીજા ભાગનો વિકાસ સાધવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઘણા વ્યાયામવીરોનો છાતી, પીઠ અને ખભાનો ભાગ અતિ સુંદર અને પૂર્ણવિકસિત હોય છે, જ્યારે પીંડી અને જંઘનો ભાગ અતિનિર્માલ્ય હોય છે. વજન ઊંચકવાની કસરત, પેરેલેલ બાર્સ, સીંગલબાર તથા રોમનરીંગ્ઝની કસરત કરનારાઓ પોતાના પગના વિકાસ તરફ ધ્યાન આપતા નથી, જ્યારે ફૂટબોલ ઇત્યાદિ રમનારાઓના પગ સ્નાયુયુક્ત અને મજબૂત હોય છે અને ઘડ નબળાં હોય છે. આવી જાતના શરીરના અપ્રમાણસરના ઘડતરથી ફેફસાં તથા હૃદયના નાજુક યંત્રને નુકશાન પહોંચે છે. શરીરના એક ભાગના ભોગે ખીજા ભાગને વિકસાવવો એ ડહાપણનું કાર્ય નથી. શરીરના રક્તની અયોગ્ય વહેંચણી લાંબે ગાળે નુકશાન પહોંચાડે છે અને તેથી સર્વાંગી વ્યાયામ અપનાવી સપ્રમાણ શરીરઘડતર માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

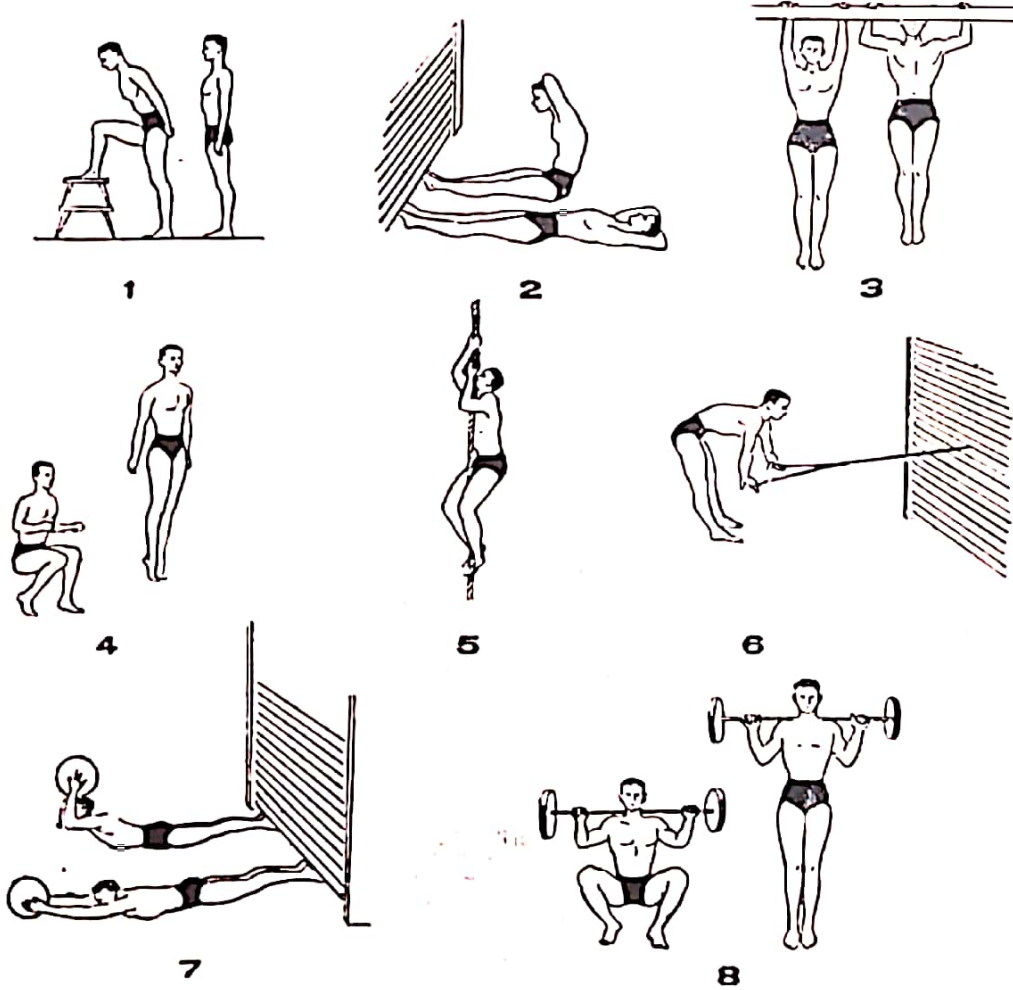


૮. સુસ્થિતિ તાલીમની

પ્રચલિત પદ્ધતિઓ

સુસ્થિતિ તાલીમ એટલે કોઈ ખાસ રમત કે ખેલકૂદની સ્પર્ધા માટે ખેલાડીને ઉપકારક ક્ષમતા તાલીમ. આ તાલીમથી શરીરની તાકાત, સહન-શક્તિ, ઝડપ, ચપળતા અને કાર્યક્ષમતા વિકસે છે. રમતમાં પ્રગતિ ઉત્સુક ખેલાડીઓએ શરીરને તૈયાર કરવા માટે સુયોગ્ય તાલીમી કાર્યક્રમ નિયમિત રીતે અપનાવવો જોઈએ. રમતક્ષેત્રે અસરકારક તાલીમ પદ્ધતિઓ નીચે મુજબ છે.

(૧) સરકીટ ટ્રેનીંગ : શારીરિક કળવણીના ક્ષેત્રમાં આ તાલીમપ્રકાર ખૂબ પ્રચલિત થતો રહ્યો છે. આ માટેનો યશ લીડઝ-યુનિવર્સિટીના શારીરિક શિક્ષણ વિભાગના શ્રી. આર. ઈ. મોર્ગન અને શ્રી. જી. ટી. એડમ્સનને કૃણે જાય છે. આ એક એવી તાલીમ પદ્ધતિ છે, જેમાં ખેલાડીને અલ્પ સમયમાં કસરતના મહત્તમ ક્ષણો સંપ્રાપ્ત થાય છે. ખેલાડી માટે વિવિધ કસરતપ્રકારો નિયત થયેલા



સરકીટ ટ્રેનીંગ

હોય છે અને તે દરેક કસરતસ્થળે જ્યાં નિયત કસરતો કરી તેણે ચક્કર (સરકીટ) પૂરું કરવાનું હોય છે. નિયત સમયમાં આ પ્રમાણે એક, બે या ત્રણ આવર્તન પૂરાં કરવાનાં હોય છે. આ માટે સામાન્ય રીતે ૪૦ થી ૫૦ મિનિટ નેટલો સમય આપવામાં આવે છે. દરેક કસરત પ્રકાર માટેની આવર્તન સંખ્યા નક્કી હોય છે. ખેલાડીએ અને તેટલી વધુ ઝડપથી આ કસરતો કરવાની હોય છે.

દરેક કસરતની માત્રા ખેલાડીની શક્તિના અર્ધા ભાગ નેટલી રાખવામાં આવે છે. એટલે કે કોઈ ખેલાડી વધુમાં વધુ ૨૦ ઊંચક કરી શકતો હોય તો સરકીટ ટ્રેનિંગમાં કસરતની માત્રા તેને માટે ૧૦ ઊંચકની રાખવામાં આવે છે. સરકીટ ટ્રેનિંગમાં ૧૦-૧૨ નેટલા કસરત પ્રકારો હોઈ શકે. જેમ કે ઊંચક, ઊડખેસ દાંડ (સ્કવોટ થ્રસ્ટ) શયનોત્થાન, નીચક, ખડી લાંબી કૂદ, દોરકું ચઢ, વજન ઊંચક, ઇત્યાદિ. ખેલાડી માટે કસરત પ્રકારો નક્કી કરતી વખતે તેની શક્તિ અને જરૂરીઆતને અનુલક્ષીને નક્કી કરવા જોઈએ. ખેલાડીને કસરતની ટેકનિક અંગે યોગ્ય સલાહ આપવી જોઈએ; તેમજ તેની પ્રગતિની નોંધ લેવી જોઈએ. ખેલાડીએ પણ પોતાની પ્રગતિ નોંધવી જોઈએ. ચાર થી છ સપ્તાહ બાદ દરેક કસરત માટે તેની મહત્તમ સિદ્ધિની કસોટી લઈ તેના અનુસંધાનમાં કસરતોની પુનર્યોજના કરવી જોઈએ. જે રમત માટે ખેલાડીઓને તૈયાર કરવાના હોય તેને સહાયક કસરતો રાહબરે નક્કી કરીને ખેલાડીને આપવી જોઈએ.

આમ કસરત પ્રકારમાં ખેલાડી પોતાની પ્રગતિ માપી તથા જાણી શકતો હોઈ તેને માટે તે પ્રેરક અને ઉત્સાહવર્ધક નીવડે છે.

(૨) પ્રેશર ટ્રેનિંગ : આ તાલીમ પ્રકારના પ્રચારનો યશ ફૂટબોલ એસોસિએશનના રાહબર 'વિન્ટર ખોટમ'ને ફાળે જાય છે. આ એવી તાલીમ પદ્ધતિ છે, જેમાં ખેલાડીને થોડીક મિનિટોમાં નિયત કૌશલ્યનો પચીસ, પચાસ કે સો વખત રિયાઝ

કરવાની તક મળે છે. દાખલા તરીકે બે કે ત્રણ જણને ફૂટબોલ આપવામાં આવે, જેને તેઓ ગોલકીપર તરફ વારાફરતી એવી રીતે ઊંચક કે જેથી ગોલકીપરને તે દરેક દડાને રમવા માટે એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે ઝડપથી દોડવું પડે. આમ ગોલકીપર તરફ દડાનો સતત મારો ચાલુ રહે છે તથા ગોલકીપરે દરેક વખતે આમથી તેમ દોડીને દડાને રમવાનો રહે છે, જેને પરિણામે તેને ધનિષ્ટ મહાવરો મળે છે. આજ પ્રમાણે વોલીબોલ, બાસ્કેટબોલ, હોકી, ખેડમિંટન ઇત્યાદિ રમતોમાં કૌશલ્યો કે ટેકનિક વિકસાવવા માટે આ ટ્રેનિંગ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કોઈ ખેલાડી અમૂક કૌશલ્યમાં નબળો હોય ત્યારે રમત દરમ્યાન એવા ખેલાડી માટે તે કૌશલ્ય કે ટેકનિક અમલમાં મૂકવાની પરિસ્થિતિ વારંવાર ઊભી થતી નથી. પરિણામે તે કૌશલ્યમાં તે પ્રગતિ સાધી શકતો નથી. પરંતુ પ્રેશર ટ્રેનિંગ દ્વારા થોડા જ સમયમાં તેને તે કૌશલ્યનો સુંદર મહાવરો મળી રહે છે અને સંગીન પ્રગતિ સાધી શકાય છે.

(૩) ફાટ લેક : આ સ્કેન્ડિનેવિયન શબ્દ-પ્રયોગ છે અને તેમાં ટ્રેક તથા સ્પર્ધાના વાતાવરણથી દૂર ફર વૃક્ષોની વચ્ચે આ તાલીમ અપાય છે. પાછન વૃક્ષોની ડાળીઓથી આચ્છાદિત જમીન ખેલાડીઓના પગ માટે જાન્યમની ગરજ સારું છે અને ખેલાડીઓ સામાન્ય રીતે દોડ, શિથિલ દોડ, ઝાડની ડાળીઓ ઉપર લટકીને કસરત સાથે ઝોલા, તથા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ વગેરે કરે છે. આ જાતની તાલીમનો મોટામાં મોટો ફાયદો એ છે કે ખેલાડી એક જ જગ્યાએ તાલીમ લઈને કંટાળી ગયા હોય તેમને કુદરતી વાતાવરણમાં, પ્રાકૃતિક ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરીને કસરતો કરવા મળતી હોવાથી તે ઉત્સાહ સાથે તાલીમ લે છે. વૈધિક (ફાર્માલ) પ્રકારની ટ્રેક ઉપરની દોડ કરતાં આ ટ્રેનિંગ વધારે નૈસર્ગિક હોઈ જૂદી તરી આવે છે.

(૪) ઇન્ટરવલ ટ્રેનિંગ : આસ કરીને

અડધાથી ત્રણ માઈલ સુધીના અંતરની દોડના ખેલાડીઓ માટે આ એક અદ્યતન તાલીમપદ્ધતિ છે. દાખલા તરીકે ચાર મિનિટમાં એક માઈલ દોડવાનું લક્ષ્ય રાખનાર દોડવીર ૪૦૦ મીટરનું એક ચક્ર ૬૦ સેકન્ડમાં પૂરું થાય તેમ બે ચક્ર દોડી એક ચક્ર શિથિલ દેડ (જોગીંગ) કરશે, અને એમ ચાર આવર્તનનો અભ્યાસ રાખશે.

(૪) વેઇટ ટ્રેનિંગ : પ્રતિરોધ વ્યાયામ (રેઝીસ્ટન્સ ટ્રેનિંગ)નો આ પ્રકાર વર્તમાન સમયમાં ખૂબ પ્રચલિત બનેલો છે. બળવૃદ્ધિ અને સ્નાયુઓને વધારે મજબૂત તથા સહનશિલતાવાળા બનાવવા માટે-(૧) તેમને વધારે વજન ઊંચકવાનો અભ્યાસ આગવો તથા (૨) વધારે લાંબા સમય સુધી કસરત ભરી રાખવી. એક રીતે જોઈએ તો દરેક બળવર્ધક કસરત વેઇટ ટ્રેનિંગ છે. કસરતમાં આપણે સ્નાયુ દ્વારા શરીરના વજનને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ખસેડીએ છીએ; અને તેમ કરવામાં શરીરના કેટલાક ચોક્કસ સ્નાયુઓ શરીરનું સમગ્ર અથવા કેટલુંક વજન વહે છે તે જ પ્રમાણે આપણે મેડીસીન બોલ, રેતી ભરેલી કાથળીઓ, પાટડા વગેરેનો સ્નાયુઓ દ્વારા વજન ખસેડવા, ફેંકવા કે ઊંચકવા તરીકે ઉપયોગ કરી શકીએ. કુહાડીથી કાપવું, લાકડાં વહેરવાં, વગેરે પણ વેઇટ ટ્રેનિંગની ક્રિયાઓ જ છે. અને તે જ પ્રમાણે કુસ્તી કે જેમાં પ્રતિસ્પર્ધીના પ્રતિરોધ બળની સામે સ્નાયુઓ કાર્ય કરે છે અને અવારનવાર દરેક કુસ્તીબાજને પોતાના પ્રતિસ્પર્ધીને ચીત કરવાને માટે ઊંચકવો પડે છે, તે પણ વિશાળ અર્થમાં 'વેઇટ ટ્રેનિંગ' જ છે.

પરંતુ 'વેઇટ ટ્રેનિંગ' શબ્દપ્રયોગ લોખંડના ખારખેલ તથા ડમ્બેલ્સ વડે કરવામાં આવતી કસરતો કે જેમાં ધીમે ધીમે વજનની પ્લેટો વધારતા જઈ ઊંચકવાના વજનને ઉપર કે નીચેની દિશામાં લઇ જવામાં આવે છે, તેને માટે વિશેષ કરીને વાપરવામાં આવે છે. ખારખેલની કસરતો સામાન્ય રીતે બે હાથે ખારખેલને વચ્ચેથી પકડી કરવામાં

આવે છે, જ્યારે ડમ્બેલ્સની કસરતો દરેક હાથમાં એકેક ડમ્બેલ પકડી કરવામાં આવે છે.

આ ટ્રેનિંગમાં એ સહેજે જોઈ શકાશે કે જેમ જેમ તાકાત વધતી જાય છે તેમ તેમ ખારખેલ કે ડમ્બેલ્સ ઉપરનું વજન વધારી શકાય છે; અને તે રીતે સ્નાયુની વજન ઊંચકવાની તાકાત અને વિકાસ માપી શકાય છે તથા આ વિકાસનો સંબંધ અન્ય ક્ષેત્રે સ્નાયુશક્તિઓ સાથે હોઇ વેઇટ ટ્રેનિંગનો પ્રકાર કન્ડીશનીંગની કસરતોમાં બહુમૂલ્ય ફાળો આપે છે.

આમ છતાં, અન્ય તાલીમ પ્રકારોને છોડીને ફક્ત વેઇટ ટ્રેનિંગનો જ કાર્યક્રમ કોઇ અપનાવે તો તેમાં અનિષ્ટ પરિણામ આવવાનો સંભવ છે. વેઇટ ટ્રેનિંગથી થતા સ્નાયુઓના વિકાસને પરિણામે કસરતબાજ ખેલાડી વેઇટ ટ્રેનિંગને લક્ષ્ય પ્રાપ્તિનું સાધન ગણવાને બદલે લક્ષ્ય ગણી લે છે, અને તેથી તંદુરસ્ત રમતગમતો અને જીવનના ઉદ્દેશો પ્રત્યે બેદરકાર બને છે અને સ્નાયુવિકાસમાં જ રચ્યો પચ્યો રહે છે. છતાંયે એ ભૂલવું ન જોઈએ કે બળવર્ધક કસરતોમાં વેઇટ ટ્રેનિંગનું સ્થાન અત્યધિક મહત્વનું છે; અને તેમાંય જ્યાં સ્થળ અને સમય મર્યાદિત છે ત્યાં તો ખાસ.

(૬) ડ્રૂવીંગ ધી સ્ટ્રોક : આ પદ્ધતિમાં રમતનું કૌશલ્ય અલગ તારવવામાં આવે છે અને ખેલાડી તેમાં પ્રભુત્વ મેળવવા મહાવરો કરે છે, તે દષ્ટિએ આ ટ્રેનિંગ પદ્ધતિ પ્રેશર ટ્રેનિંગને મળતી આવે છે. પરંતુ આમાં ખેલાડી રાહચરના માર્ગદર્શન નીચે વ્યક્તિગત રીતે કૌશલ્ય કે ટેકનિકનો મહાવરો કરે છે અને કૌશલ્ય યાંત્રિક બનતાં પ્રભુત્વ મેળવે છે. ઝડપનું કોઈ દબાણ તેના ઉપર લાદવામાં આવતું નથી.

(૭) રેઝીસ્ટન્સ ટ્રેનિંગ : બળવર્ધક કસરતો કે જેમાં સ્નાયુઓને કુસ્તીની જેમ પ્રતિસ્પર્ધી તરફથી અથવા વેઇટ લીફ્ટીંગની જેમ કોઈ સાધન

તરફથી પ્રતિરોધનો સામનો કરવાનો હોય છે, તેનો રેઝીસ્ટન્સ ટ્રેનિંગમાં સમાવેશ થાય છે. ઊંચક, નીચક, દંડ, શયનોત્થાન ઇત્યાદિમાં શરીર કે તેનો ભાગ વજન યા પ્રતિરોધ રૂપે રહે છે અને જે તે સ્નાયુઓને, તેને ઊંચે કે નીચે લઇ જવામાં રેઝીસ્ટન્સ ટ્રેનિંગ મળી રહે છે.

(૮) આઈસોમેટ્રિક ટ્રેનિંગ : રેઝીસ્ટન્સ ટ્રેનિંગમાં જેમ પ્રતિરોધ હોય છે, તેમ આમાં પણ પ્રતિરોધ હોય છે; પરંતુ તે પ્રતિરોધના સામનાની સ્થિતિ અમૂક સમય સુધી ગળવાની રાખવામાં આવે ત્યારે તેને 'આઈસોમેટ્રિક ટ્રેનિંગ' કહે છે. ગજગ્રાહમાં જ્યારે બંને પક્ષો દોડકું ખેંચે છે ત્યારે આ પરિસ્થિતિ આવે છે. તે જ પ્રમાણે સ્પ્રિંગને ખેંચી રાખવામાં આવે કે વજનને અમૂક સ્થિતિમાં ઊંચકી રાખવામાં આવે, વગેરે કસરતોનો સમાવેશ આ તાલીમપ્રકારમાં કરવામાં આવે છે. કન્ડીશનીંગ માટેનો આ તાલીમપ્રકાર અદ્યતન છે અને તેને ખૂબ ઉપયોગી માનવામાં આવે છે.

આ તાલીમ પદ્ધતિની શોધ જર્મન શારીરિક શિક્ષણ શાસ્ત્રીઓ શ્રી હેટીન્ગર અને શ્રી મુલરે ઈ. સ. ૧૯૫૦માં કરી. તેમણે સંશોધન કરીને સાબિત કર્યું કે દરરોજ આ તાલીમ દર વખતે પાંચ સેકન્ડના સમય સુધી પાંચથી દસ વખત કરવામાં આવે તો ૩૩% થી ૧૮૧% જેટલી શક્તિ વધી શકે છે.

આ ભતની કસરતો કરતી વખતે ખેલાડી પોતાનો વિકાસ જોઈ શકતો નથી, જેને કારણે ઘણી વાર હતોત્સાહ થઇ જાય છે; અને તેથી આ તાલીમ પદ્ધતિમાં ધીરજની ખૂબ આવશ્યકતા રહે છે.

(૯) આઈસોટોનિક ટ્રેનિંગ : આ શબ્દ-સમૂહ 'આઈસો' અને 'ટોન' એવા બે શબ્દોનો બનેલો છે. 'આઈસો' એટલે એક સરખું (સમાન) અને 'ટોન' એટલે સ્નાયુ (મસલ)

ઉપર તનાવ. આમ સ્નાયુ ઉપર એક સરખો તનાવ યા ખેંચાણ આપવાની કસરત પદ્ધતિને 'આઈસો-ટોનિક ટ્રેનિંગ' કહેવાય છે. આ ભતની તાલીમમાં સ્નાયુ ઉપર એક સરખા ખેંચાણની ક્રિયા થાય છે. આપણે કોઈ પણ વજન ઉપાડીએ ત્યારે આઈસો-ટોનિક કસરત થાય છે. આ કસરતથી સ્નાયુનો વિકાસ થાય છે, જે ખેલાડી પ્રત્યક્ષ નિહાળી શકતો હોવાથી તેનો રસ જળવાઈ રહે છે.

આઈસોટોનિક કસરત માટે વજનની પસંદગી ખૂબ જ વિચારપૂર્વક કરવી જોઈએ. જે વજનની પસંદગી ખોટી થાય તો લાભને બદલે નુકશાન થવાનો સંભવ છે. આ તાલીમ પદ્ધતિનો ઉપયોગ મોટે ભાગે શક્તિ અને સહનશક્તિ વધારવા માટે કરવામાં આવે છે. જ્યારે સહનશક્તિ વધારવાની હોય ત્યારે વજન ઓછું રાખવું અને આવર્તનની સંખ્યા વધારે રાખવી. પરંતુ શક્તિ વધારવાની હોય ત્યારે એ પ્રમાણે વજન રાખવું કે જેથી જે તે કસરતના ૪ થી ૮ આવર્તન કરી શકાય.

(૧૦) આઈસોકાઇનેટિક્સ : તાજેતરનાં વર્ષોમાં તાકાત વધારવા માટેનો એક નવો ખ્યાલ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે, જેને 'આઈસોકાઇનેટિક્સ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આમાં આઈસોમેટ્રિક અને આઈસોટોનિક ટ્રેનિંગના તમામ સારાં પાસાંઓનું મિશ્રણ કરવામાં આવ્યું છે. સ્નાયુની શક્તિના વિકાસ માટે આ તાલીમ પ્રકારમાં સ્નાયુ પાસે ખારખેલ ઊંચકવા કરતાં વધારે સળંગ, સંપૂર્ણ ગતિનો ક્ષેત્રવિસ્તાર માગી લે છે. આઈસોકાઇનેટિક્સના કાર્યક્ષેત્રની મર્યાદામાં સ્નાયુનો પ્રતિકાર, ખેંચવો, ધકકો મારવો ઇત્યાદિ આપોઆપ અનુકૂળ થઇ કસરતની આપેલી ગતિમાં ક્રિયાશીલ થઇ જાય છે. ખીબ શબ્દોમાં, સ્નાયુ વડે પ્રતિકારનો જે એકંદર જથ્થો ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તે હંમેશાં જે તાકાત વાપરવામાં આવી હોય તેના જેટલો સમાન હોય છે. નવા પ્રકારનાં યાંત્રિક સાધનોના સંશોધન અને વિકાસને પરિણામે હવે

આઈસોકાઈનેટિક કસરતો શક્ય બની છે. યાંત્રિક સાધન સામે ધક્કો મારવામાં આવે કે ખેંચવામાં આવે એટલે જેટલું શારીરિક બળ વાપર્યું હોય તેટલો પ્રતિકાર મળે છે. ઓટોમેટિક ગવર્નર મીકેનીઝમ માત્ર પ્રતિકારને જ નિયંત્રિત કરતું નથી, પરંતુ કસરતની ઝડપને પણ નિયંત્રિત કરે છે.

વિખ્યાત અમેરિકન સ્વિમિંગ કોચ ડૉ. જેમ્સ કાઉન્સીલમેનના અભિપ્રાય મુજબ આઈસોકાઈનેટિક કસરતો બળવૃદ્ધિ માટે ખીબ્બ કોઈ પણ કસરત પ્રકારે કરતાં ઉત્તમ પૂરવાર થઈ છે. એક જ મુશ્કેલી છે કે, આ કસરતો માટેનાં યાંત્રિક સાધનો મેંઘાં હોઈ દરેક માટે સહેલાઈથી લભ્ય બનતાં નથી.



૯. સાહજિક વ્યાયામ

પ્રવૃત્તિ એ સજીવ પ્રાણીની વિશિષ્ટતા છે. મનુષ્ય જન્મે છે ત્યારથી શરૂ કરી મૃત્યુ પર્યંત કંઈ ને કંઈ પ્રવૃત્તિ કરવાનું ચાલુ રાખે છે. સામાન્ય રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે વ્યક્તિને જીવવા માટે હવા, પાણી અને ખોરાકની જરૂર છે; પરંતુ એ પૂરતું નથી. વ્યક્તિને હવા, પાણી અને ખોરાક સાથે કસરતની પણ તેટલી જ જરૂર છે. ચાલવું, દોડવું, તરવું, શ્વસન વગેરે મૂળભૂત પ્રવૃત્તિઓ છે અને માનવીના જીવન સાથે વણાઈ ગયેલી છે. આ મૂળભૂત પ્રવૃત્તિઓને સ્વાસ્થ્ય રક્ષાના તથા ક્ષમતાવિકાસના હેતુથી વૈજ્ઞાનિક દબે કરવામાં આવે તો તે 'સાહજિક વ્યાયામ' ગણાય છે.

ચાલવું (Walking)

આખાલવૃદ્ધ સૌ કોઈ સાનુકૂળતાથી કરી શકે તેવી કોઈ કસરત જો હોય તો તે છે ચાલવાની કસરત. ચાલવાની કસરતથી શરીરનાં અંગતંત્રો પર લાભદાયી અસર થાય છે, જે શરીરને નિરામય રાખવામાં મદદરૂપ નીવડે છે તથા સહનશક્તિ વિકસાવે છે.

ચાલવું એટલે જમીન સાથે સતત સંપર્ક



સમૂહમાં ચાલવાનો આનંદ

જળવાઈ રહે તેવી રીતે પગલાં મૂકી આગળ ગતિ કરવી તે. આમાં પાછળનો પગ જમીન સાથેનો સંપર્ક છોડે તે પહેલાં આગળના પગનો જમીન સાથે સંપર્ક થઈ જાય છે. ચાલવાની ગતિ એકધારી, સામાન્ય ઝડપવાળી અને દરેક પગલે શક્તિનો ઉપયોગ થયો હોય તે રીતે થવી જોઈએ.

નિયમિત ચાલવાની કસરતના પરિણામે વ્યક્તિના હૃદય અને ફેફસાંની શક્તિમાં શનૈઃ શનૈઃ વધારો થાય છે; હૃદયના ધમકારાનો દર ઘટે છે અને હૃદય પ્રત્યેક ધમકારે વધારે પ્રમાણમાં લોહી મોકલવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. કોરોનરી રક્તવાહિની. કે જે હૃદયરોગના હુમલા સમયે અગત્યનો લાગ લગવે છે તે ધમનીનો વિકાસ થતાં તેનો વિસ્તાર પહોળો બને છે અને હૃદય-રોગના હુમલાને અટકાવવામાં મદદરૂપ બને છે. રૂધિરાલિસરણનું પ્રમાણ વધવાથી સ્નાયુઓ તથા ચામડીને પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન મળી રહે છે અને તેમનો વિકાસ થાય છે.

ધુમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિઓમાં નિંકોટિન અને કાર્બન મોનોક્સાઇડનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. ચાલવાની કસરત દરમિયાન ઉચ્છ્વાસ દ્વારા તે બહાર ફેંકાય છે; ફેફસાંની સંકુચન અને વિસ્તરણ શક્તિ વિકસે છે; રક્તવાહિનીઓની સ્થિતિસ્થાપકતામાં વધારો થાય છે અને પરિણામે લોહીનું ભ્રમણ વધે છે તથા સ્નાયુઓના અંતિમ છેડા સુધી ઓક્સિજન પહોંચી જઈ પ્રાણનો સંચાર કરે છે.

ચરખીપ્રધાન વ્યક્તિનું શરીર સ્થૂલ હોય છે તથા શરીરમાં ચપળતા ઓછી હોય છે. જો શરીર લાંબા સમય સુધી કામ કરવાનું બંધ રાખે તો કસરતના

અભાવે શરીર મધુપ્રમેહ, લોહીનું દળાણ, તથા ઊંચા શ્વાસોશ્વાસ વગેરે વિકારોનું ભોગ બને છે. આમાંથી બચવા માટે વ્યક્તિએ ચરખીનું પ્રમાણ ઘટાડવું જોઈએ; અને ચરખી ઘટાડવા માટે ચાલવું જોઈએ. નિયમિત ચાલવાની કસરતથી વજન ઘટશે અને શરીર નિરામય તથા સપ્રમાણ બનશે.

જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ અને ૩૦ વર્ષની ઉંમર પછી પ્રત્યેક ૧૦ વર્ષે હૃદયના ધબકારાનો દર ૬ થી ૮ ટકા વધે છે; રક્તદળાણ ૫ થી ૬ ટકા વધે છે; સ્નાયુઓના જથ્થામાં ૩ થી ૪ ટકાનો ઘટાડો થાય છે; રક્તવાહિનીઓ તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા ધીમે ધીમે ગુમાવે છે અને જીવન જોખમભરેલું બની જાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં શરીરને આરોગ્યમય રાખવા માટે ચાલવાની કસરત ઉત્તમ છે. મોટી ઉંમરે વ્યક્તિને જીવવા માટે જોટલી જરૂર પેન્શન અને વીમાની રકમની છે, તેટલી જ બલ્કે તેનાથી વધારે જરૂર કસરતની છે.

ચાલવાની કસરત કરનારે કસરતમાંથી મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ—

૧ વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછું ૧૫ મિનિટ સુધી એકધારી રીતે પૂરી ઝડપથી ચાલવું જોઈએ. શક્તિ અનુસાર આ સમય વધારી ૩૦ થી ૪૫ મિનિટ સુધી પહોંચી શકાય તો ઉત્તમ.

૨ ચાલવાની કસરતનો કાર્યક્રમ અનુકૂળ હોય તો રોજ સવારે અથવા સાંજે રાખવો ઉત્તમ. અથવા તો પછી એકેક દિવસના આંતરે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૩-૪ દિવસ તો રાખવો જ જોઈએ.

૩ જમ્યા પછી તરત ન ચાલવું અને જ્યારે વાતાવરણમાં અત્યંત ઠંડી, ગરમી, પવન કે ભેજ હોય ત્યારે પણ ચાલવાનું ન રાખવું.

૪ પ્રસન્ન મન રાખી ચાલો અને ચાલતાં ચાલતાં શ્વાસોશ્વાસ લયબદ્ધ રહે તે માટે પ્રયત્ન કરો. શ્વાસ ચઢે તો થોડો સમય ઊભા રહો અને શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય થતાં ચાલવાનું ચાલુ કરો.

૫ ચાલવાની ગતિ તમારા વજન અને ઊંચાઈને અનુલક્ષીને રાખો અને શરીર ટટાર રાખી શક્તિ પ્રગટ થાય તે રીતે સરળતાથી ચાલો.

ચાલવાની કસરતમાં અંતર મહત્વનું નથી, પરંતુ ચોક્કસ સમય સુધી દરરોજ અથવા એકેક દિવસના આંતરે ચાલવાનું રાખવું જોઈએ. એકેક દિવસના આંતરે ૧ કલાક ચાલવા કરતાં દરરોજ ૩૦ મિનિટ ચાલવામાં આવે તે વધારે લાભદાયી છે. ચાલવાની કસરતની શરૂઆત ઓછા સમયથી કરવી અને શક્તિ અનુસાર સમય વધારતા જઈ ૩૦ થી ૪૫ મિનિટ સુધી પહોંચવું.

૨. શિથિલ દોડ (jogging)

શરીરનાં બધાં અંગોને શિથિલ રાખી ધીમેથી દોડવામાં આવે તેને શિથિલ દોડ (જોગિંગ) કહેવામાં આવે છે. આમાં હાથ, પગ અને ઘડને શિથિલ સ્થિતિમાં રાખી હળવી દોડ કરવામાં આવે છે.

જોગિંગની આ કસરત ખૂબ અસરકારક માંલમ.



જોગિંગ

પડી છે અને તેનાથી સંબંધકર્તા સ્નાયુઓને કસરત મળવા ઉપરાંત થસન અને રૂધિરાભિસરણુ તંત્રની ક્ષમતા વિકસે છે. અમેરિકામાં વાય. એમ સી. એ. સંસ્થાએ સમૂહ જોગિંગનો કાર્યક્રમ પ્રબળને આપ્યો છે અને હબરો યુવક-યુવતીઓ અને પ્રૌઢો આ કાર્યક્રમમાં જોડાય છે અને સ્વાસ્થ્ય રક્ષા લાભે છે. આ કાર્યક્રમને ડોક્ટરોના મંડળોએ માન્યતા આપી છે એટલું જ નહિ પણ આ સંબંધમાં ઉપયોગી સાહિત્ય પણ પ્રગટ કર્યું છે. હૃદયરોગના નિષ્ણાતોનાં મંડળો એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યાં છે કે, હૃદયરોગ માટે આનુવંશિકતા, લોહીમાં ચરબીની અતિશયતા, લોહીનું ઊંચું દળાણ, વધારે પડતું વજન, મધુપ્રમેહ, અત્યંત ચરબીયુક્ત આહાર, કસરતનો અભાવ અને નહિવત્ શારીરિક શ્રમ=એ આઠ કારણો જવાબદાર છે. તેમાં નિયમિત જોગિંગના વ્યાયામથી નિશ્ચિત લાભદાયી અસર થાય છે અને દરદીને રોગમુક્ત બનાવવામાં તે નોંધપાત્ર ફાળો આપે છે. જોગિંગની કસરત વ્યક્તિને માનસિક તાણમાંથી મુક્ત બનાવે છે અને તાજગી બક્ષે છે.

જોગિંગ મોટા ભાગે રસ્તા પર કરવામાં આવે છે અને તેથી પગના રક્ષણ માટે કેન્વાસના શઙ્ક પહેરવા જોઈએ. રસ્તાની કઠણ સપાટીના પ્રત્યાઘાતોની અસર ઘટાડવાના પગના સ્નાયુઓ પર થાય નહિ તે માટે ગાઢીવાળા બૂટ હોય તો ઉત્તમ. જોગિંગ શરૂ કરતાં પહેલાં થોડી હળવી કસરતો કરવી લાભદાયી નીવડશે. જોગિંગ માટેની ઝડપ શરૂઆતમાં ધીમી અને પછી ક્રમિક વધારતા જવી જોઈએ અને નિર્ધારિત અંતર પૂરું કરવું જોઈએ. જોગિંગ દરમ્યાન શરીર શિથિલ રાખવું, પગલાં સપ્રમાણ રાખવાં તથા દરેક પગલે ઉતરાણુ એડી પર અને શરીરનું વજન ત્યાર બાદ તે પગના પંજ પર સંક્રાન્ત થાય તેવી રીતે ઢોડવું જોઈએ. પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી આગળની બાજુ થોડો જીંચે લઈ જઈ પછી જમીન પર લાવવો. જોગિંગમાં ગમે તે એક પગ જમીન પર હોય તેવી સ્થિતિ માલમ

પડશે. પગની સાથે હાથની ગતિ પણ થાય છે. હાથને કાણીમાંથી વાળવા, શરીર આગળની બાજુ સહેજ ઝૂકેલું, ગરદન ઊંચી અને પગલાંની તાલબદ્ધતા સાથે શ્વાસોચ્છવાસનો મેળ જળવવો જોઈએ. આમ શક્તિ અનુસાર વધતા જઈ રોજ ૩૦ મિનિટ સુધીનો જોગિંગનો કાર્યક્રમ અઠવાડિયામાં ૪-૫ દિવસ નિયમિત હાથ ધરવામાં આવે તો શરીર પર ઘણી લાભદાયી અસર થયા વિના રહેતી નથી. જોગિંગની કસરત પૂરી કરવાની હોય ત્યારે તેને ધીમે ધીમે બંધ કરવી જોઈએ.

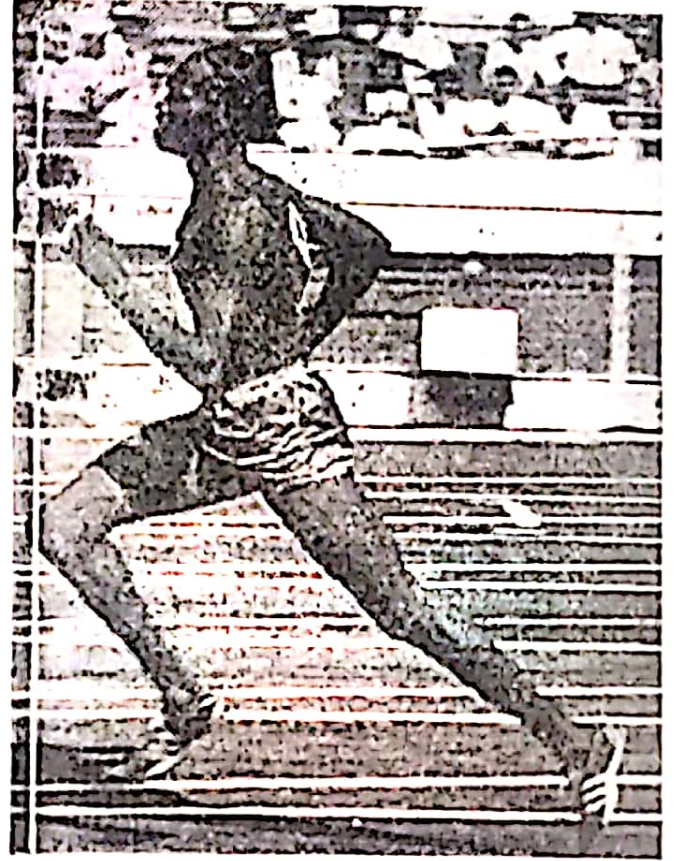
૩. ઢોડવું (Running)

શરીરને કાર્યક્ષમ અને સુડોળ બનાવવા માટે ઢોડવાનો વ્યાયામ ઉત્તમ છે. સામાન્ય રીતે દરેક રમત માટે ખેલાડીના ક્ષમતાવર્ધક (કન્ડીશનીંગ) કાર્યક્રમમાં ઢોડવાના વ્યાયામનો સમાવેશ હોય છે જ. ઢોડવાની કસરતથી હૃદય, ફેફસાં, યકૃત, પ્લીહા, વગેરે શરીરના અગત્યના અવયવોને લાભ થાય છે અને પરિણામે આરોગ્ય સુધારવામાં અને જળવવામાં ઘણી મદદ મળે છે. લાંબા અંતરના ઢોડવીરો થોડા પાતળા હોય છે, પરંતુ તેમના સ્નાયુઓ અત્યંત મજબૂત હોય છે. તાકાત (સ્ટેમિના) ઢેળવવા માટે તથા ચરબી ઘટાડવા માટે ઢોડની બરોબરી કરી શકે તેવી કોઈ કસરત નથી.

ઢોડતી વખતે શરીરના સ્નાયુઓ જકડાએલા નહિ પરંતુ સાહજિક સ્થિતિમાં રાખવા તથા કદમે તાલબદ્ધ ભરવાં જોઈએ. ઘડ સહેજ આગળની તરફ ઝૂકેલું તથા હાથ કાણીમાંથી વાળેલા તથા પગની ગતિ પ્રમાણે આગળ-પાછળ ઝોલા લેશે. શ્વાસોચ્છવાસ પગની ગતિના મેળમાં તાલબદ્ધ ચાલુ રહેશે. દરેક પગલે જમીન પર ઉતરાણુ વખતે પ્રથમ પગના તળિયાનો ઉપસેલો ભાગ, પછી એડી જમીનને અડકશે અને છેલ્લે પગ ઊચકતાં જમીન સાથે છેલ્લો સ્પર્શ પંજનો રહેશે. આ ક્રિયાને ' બોલ-બીલ-ટો એક્શન ' કહે છે.



દોડો અને તંદુરસ્ત રહો
Run for Health
Run for Life
Run for Joy.



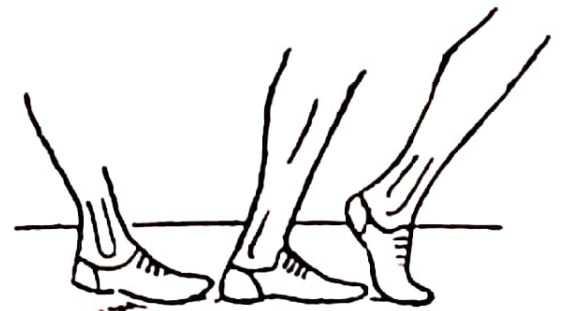
લાંબા અંતરની દોડમાં કદમ

કસરત તરીકે દોડમાં એકધારી અનુકૂળ ઝડપ રાખી દોડવું જોઈએ. દોડવાનું અંતર શક્તિ પ્રમાણે વધારતા જઈ ૪૦૦ મીટરથી શરૂ કરી ૫૦૦૦ મીટર સુધી પહોંચી શકાય. અડવાડિયાના ૪-૫ દિવસ

દોડવાનો કાર્યક્રમ રાખવો જોઈએ. અંતર પૂરું થતાં દોડવાની ક્રિયા ધીમે ધીમે બંધ કરવી. દોડવાની કસરત માટે અંતર તથા ઝડપ વધારવામાં ઉતાવળ ના કરવી; શક્તિ અનુસાર ધીમે ધીમે આગળ વધવું.



લાંબા અંતરનો દોડવીર



બેલ-હીલ-ટો એક્શન

૪. દોડ ચાલ (Run-Walk)

સામાન્ય રીતે યુવાનો માટે દોડવાની કસરત અને વૃદ્ધો માટે ચાલવાની કસરત ઉપયોગી ગણાય છે અને પ્રચલિત છે; પરંતુ યુવાન અને વૃદ્ધ એ

એ અવસ્થાની વચ્ચેની મધ્યવર્તી કે પ્રૌઢ વ્યક્તિઓ માટે ફક્ત દોડવાની કે ફક્ત ચાલવાની કસરતને બદલે દોડવા તથા ચાલવાની મિશ્ર કસરત (દોડ ચાલ) ખૂબ ઉપયોગી અને પ્રચલિત છે. આમાં ૧૦૦-૧૫૦ મીટર મધ્યમ ઝડપે દોડવું, પછી ૧૦૦-૧૫૦ મીટર ચાલવું અને એ રીતે નિર્ધારિત અંતર નિયત સમયમાં પૂરું કરવાનું હોય છે. સામાન્ય માનવીએ ધીમે ધીમે વધારતા જઈ આ પ્રમાણે રોજ ૩-૪ ટ્રી. મી. અંતરની દોડ ચાલની કસરત અકવાડિયામાં ૪-૫ દિવસ કરવી જોઈએ. સ્વાસ્થ્ય અને ક્ષમતા ગળવવા માટે તથા દીર્ઘાયુ થવા માટે આ કસરત રામચાલુ છે.

૫. દીર્ઘ શ્વસન (Deep breathing)

જ્યારે શ્રમકારી કસરત કરવામાં આવે છે ત્યારે સંબંધિત અવયવના સ્નાયુઓના કોષોને વધારે લેતલીની જરૂર પડે છે અને પરિણામે હૃદયના ધગકારા વધે છે, રુધિરાભિસરણ વેગ પકડે છે તથા ગ્રાણવાયુની વધારે જરૂર પડતાં શ્વાસોચ્છવાસ ઝડપથી ચાલે છે. જોડા શ્વાસોચ્છવાસની કસરત આ પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ નીવડે છે; એટલું જ નહિ પણ છાતીના સ્નાયુઓ તથા ફેફસાં, ઉદરપટલ વગેરે અવયવો પર લાભદાયી અસર કરે છે. શ્રમકારી કસરત પૂરી કર્યા બાદ જોડા શ્વાસોચ્છવાસની કસરત કરવામાં આવે છે. જોડા શ્વાસ લેવાની ક્રિયાને 'પૂરક' કહે છે; અંદર રોકવાની ક્રિયાને 'કુંભક' કહે છે અને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને 'રેચક' કહે છે.

પ્રકાર -૧ : પગ ખૂલ્લા તથા કમર પર હાથ ટેકવી ટટાર ઊભા રહી જોડા શ્વાસ લો, શ્વાસને ૨-૩ સેકન્ડ ઘૂંટી રાખો અને પછી શ્વાસને પૂરેપૂરો બહાર કાઢો. શ્વાસ લેતી વખતે છાતી ઉચકાશે અને માથું સહેજ પાછળ જશે. આ પ્રમાણે ૫-૧૦ વખત કરો.

પ્રકાર-૨ : પગ ખૂલ્લા તથા બંને હાથને

પેટ આગળ કોસમાં રાખી ટટાર ઊભા રહો. હવે જોડા શ્વાસ લો અને તે સાથે બંને હાથને જોડે માથા ઉપર લઈ જઈ પહોળા કરો. આ વખતે છાતી ઉચકાશે અને માથું સહેજ પાછળ જશે. શ્વાસને ૨-૩ સેકન્ડ ઘૂંટી રાખો અને પછી શ્વાસને ઝડપથી નાક અથવા મોં દ્વારા બહાર કાઢો. આ વખતે બંને હાથ પાછા તે જ રસ્તે પેટની આગળ કોસની મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે. આ પ્રમાણે ૫-૧૦ વખત કરો.

પ્રકાર-૩ : પગ ખૂલ્લા તથા ધડ આગળ ઝૂંકેલું અને હાથ આગળ લંબાવેલા રાખી ઊભા રહો. હવે જોડા શ્વાસ લો અને તે સાથે ધડને ટટાર કરતા જઈ હાથને જોડે માથા પર લઈ જવ તથા ધડને થોડું પાછળ જવા દો; એટલે માથું પણ પાછળ જશે અને છાતી ઉચકાશે. શ્વાસને ૨-૩ સેકન્ડ ઘૂંટી રાખો અને પછી શ્વાસને ઝડપથી નાક અથવા મોં વાટે બહાર કાઢો. આ વખતે ધડ તથા હાથ પાછા તે જ રસ્તે આગળ મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે. આ ક્રિયા ૫-૧૦ વખત કરો.

૬. તરવું (Swimming)

તરવું એ સાહજિક વ્યાયામ છે અને ઓછા ખર્ચાળ હોવા સાથે બધાં અંગોને સપ્રમાણ વ્યાયામ આપે છે. ઘણા માણસો માનસિક શાંતિ અને આનંદ મેળવવા માટે પણ તરવાનું પસંદ કરે છે. તરવાનો વ્યાયામ જ ફક્ત એવો વ્યાયામ છે કે જેમાં આંગણ વૃદ્ધ, સ્ત્રી કે પુરૂષ, તંદુરસ્ત, અપંગ કે



તરો અને તાજ રહો

સશક્ત સૌ ભેગા મળીને વ્યાયામ સાથે આનંદ માણી શકે છે.

પ્રયોગાત્મક અભ્યાસ અને અનુભવથી સાબિત થયું છે કે ઓછામાં ઓછા ૪ વર્ષની ઉંમરથી વ્યક્તિ પોતાની જાતે તરતાં શીખી શકે છે. વિદેશોમાં માતા-પિતા પોતાનાં નાનાં બાળકોને સાથે જ તરતાં શીખવા લાઈ જાય છે. જે યોગ્ય દેખરેખ નીચે પદ્ધતિસરની અને કુનેહપૂર્વકની તાલીમ મળે તો આવી કુમળી વયથી જ તરવું સહજ બને છે. તરવાની કળા એક વાર હસ્તગત કર્યા પછી જીવનભર કદી ભૂલી જવાતી નથી.

બાળકને સહજ સ્વભાવ પાણીમાં જીવજિવિયાં કરવાને છે અને તેમાં આનંદ પણ સવિશેષ મળે છે. એટલે સૌ પ્રથમ બાળકના મનમાંથી પાણીને ભય દૂર કરવો જોઈએ અને પછી તરતાં શીખવવા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. તરવાની કળા અન્ય કળાઓની તુલનામાં થોડી કડીન હોવા છતાં સાહસિકતાની દૃષ્ટિએ ઘણી પ્રેરક હોવાથી વ્યક્તિ થોડીક સક્ષમતા મળતાં તે તરફ આકર્ષાય છે અને નિયમિત મહાવરાથી જરૂરી તરણકળા હસ્તગત કરી શકે છે.

તરવાને વ્યાયામ એ એક મનોરંજક રમત છે અને ઘણા રોગને મટાડનાર ઓસડ પણ છે આ વ્યાયામનું સાધન નિર્માણ પાણી હોવાથી તેના તરફની આપણી રૂચિ સહજ અને સ્વાભાવિક હોય છે. શારીરિક શુદ્ધિ તેમજ તાજગી મેળવવા માટે આપણે સ્નાન કરીએ છીએ, પરંતુ સામાન્ય સ્નાન અને તરવાનું બંનેમાં ઘણો ફરક છે. શરીરને પાણીમાં તરવું કરવા માટે તમામ સ્નાયુઓને તંગ કરી આ વ્યાયામ કરવાને બદલે તેને ઢીલા મૂકીને કરવો પડે છે. તેથી આ વ્યાયામથી તન અને મનનો થાક જલદી ઉતરી જાય છે; તથા તાજગી અને તંદુરસ્તીનો અનુભવ તરત થતાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, ચપળતા અને ઉર્મિનો વ્યાપક

સંચાર ઝડપથી થાય છે. મુખ્યત્વે તો તરવાને વ્યાયામ કરવા તરફ આપણી રૂચિ સાહજિક હોવાથી અને સ્નાન કરવાની જરૂરીઆતમાંથી ઉદ્ભવેલી આપણી રોજીંદી ટેવને કારણે તરવાને વ્યાયામ સાધનશુદ્ધિવાળો તેમજ સ્વાસ્થ્યશુદ્ધિની ટેવમાંથી ઉદ્ભવેલો હોવાથી તાજગી અને તંદુરસ્તીનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થતાં વાર લાગતી નથી. તે જ પ્રમાણે ઊંડા પાણીમાં જવાના વિચાર માત્રથી જો માનસિક તનાવ આવે છે, તેમાંથી મુક્ત થતાં પણ વાર લાગતી નથી. માનસિક અને શારીરિક તનાવો વચ્ચે ભીંસાતા આજના આ વિષમ, ચંત્રવત્ બનતા જીવનમાં આ તનાવોને સમતોલ બનાવે તેવી કસરત, વ્યાયામ કે રમતોમાં તરણકળા ખેલક મોખરે છે. આ વ્યાયામ કરવા માટે સ્નાનાગારો, નદી, તળાવ સરોવર, દરિયો કે ખીજાં કુદરતી જળાશયોનો આશરો લેવો પડતો હોવાથી તાજગીભરી ખૂલ્લી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ આપોઆપ જ મળી રહે છે. આ સ્થાનોમાં કુદરતે ભારોભાર પુશનુમાભરી તાજગી વેરી હોય છે. તરણકુડોની રચના પાછળ પણ જે આવું નૈસર્ગિક વાતાવરણ રજવાતી દૃષ્ટિ ન જળવાઈ હોય તો તે સ્થાન વ્યાયામનું એક જીવંત ધામ બનવાને બદલે કેવળ પાણીનો નિરસ હોજ કે હવાડો બની રહે છે.

તરણ માટેના વ્યાયામનું સાધન પાણી કુદરતી અને સૌંદર્યપ્રદ હોવાને કારણે નાના મોટા સૌનું મન તે તરફ આકર્ષાય છે. સૌથી મહત્વની બાબત તો એ છે કે એકલો તરવાનો વ્યાયામ જ ગમે તે ઉંમરનાં સ્ત્રી પુરૂષોને એક સરખો આનંદ આપે છે. કુટુંબનાં બધા સભ્યો એક સાથે આનંદ માણી શકે તેવી આ પ્રવૃત્તિ છે. દિવસના કોઈ પણ સમયે તે કરી શકાય છે. આ વ્યાયામને સમયની મર્યાદા નડતી નથી. આજના ધાંધલિયા જીવનમાં ગમે ત્યારે ફૂરસદ મળતાં તેનો આનંદ મેળવી શકાય છે. વળી આ વ્યાયામ માટે કોઈ વિશેષ શારીરિક યોગ્યતાનું પણ બંધન નથી. બલિષ્ઠ, સ્વસ્થ,

માંદગીમાંથી ઉટેલાં, અપંગ, બહેરા, મૂંગા સૌ ક્ષાઈ તેનો લાભ લઈ શકે છે; એટલું જ નહીં પણ તરણની અવનવી કસરતો આરોગ્ય સુધારણામાં લાભદાયી નીવડે છે.

માથાનો દુઃખાવો, અનિદ્રાનો રોગ, હાઈ બ્લડ પ્રેસર, કરોડની વક્તા, હૃદય ધનકારાની અનિયમિતતા, શ્વાસ અને દમના રોગ, પોલીઓ અને લકવાનો રોગ, વગેરે રોગ તરવાથી મટે છે. આવા વિશિષ્ટ અને સર્વોત્કૃષ્ટ ગુણોને લીધે તરણકળાને સ્વાસ્થ્યસુરક્ષા માટે સર્વોપરી સ્થાન મળ્યું છે; અને તેથી જ તરવાનો વ્યાયામ આને અકપથી ખૂબ લોકપ્રિય બનતો બન્ય છે.

તરવું એટલે શરીરને પાણી પર તરતું રાખવાની તેમજ તેને પાણીમાં આગળ ધપાવવાની ક્રિયા. પાણીના અવરોધની સામે શરીરને આગળ ધપાવવા માટે હાથ અને પગ ઉચ્ચાલન તરીકે કામ કરે છે, જ્યારે શરીર સ્થિર ધરી કે ટેકાની ગરજ સારે છે, પદ્ધતિસર તરવાની ક્ષાઈ પણ રીતમાં આ બે અવસ્થા-

ઓ સ્પષ્ટ હોય છે. પાણીમાં શરીરને તરતું રાખવા માટે આર્કિમિડીઝે શોધી કાઢેલો તરણ-શીલતાનો નિયમ લાગુ પડે છે. પાણીમાં જે શરીરને જરૂર કરતાં સહેજ પણ વધારે સમય કે માત્રામાં વધુ તંગ કરવામાં આવે તો શરીરને ગુરૂત્વભાર પાણી કરતાં વધે છે અને શરીર વિશેષ ગુરૂત્વમધ્યકેન્દ્ર ણિંદુ ગુમાવતાં જેમ જમીન પર પટકાઈ પડે છે તેમ પાણીમાં પટકાવા માંડે છે; એટલે કે તે ડૂબવા માંડે છે. જેમ નક્કર જમીન પર પગ ટેકવી રાખવા માટે, ચાલવા માટે કે શરીરતું સંતુલન બળવી રાખવા હાથ અને પગનો ઉચ્ચાલન તરીકે ઉપયોગ કરી આપણે ગપડી પડ્યા વિના શરીરને સમતોલ રાખી શકીએ છીએ, તેમ પાણીની સપાટી પર રહેવા માટે અને તેમાં ગતિ કરવા માટે હાથ પગના સહારે તરણશીલતા બળવી પાણી પર સમતોલ રહી વિહરી શકીએ છીએ.

જિંડા પાણીમાં આગળ ધપવા માટે સ્નાયુઓની હલનચલનની સ્થિતિ, જેને હડસેલવાની-આગળ ચાલવાની સ્થિતિ કહે છે તથા હલન



તરવાની કરસતનો બોટો નથી

ચલન કરવા માટે ઉપયોગમાં લીધેલાં અંગ્રોને તરત જ સ્વસ્થ કરવાની કે પુનર્જીવનયુક્ત કરવાની સ્થિતિ હોય છે. આથી એક સ્ટ્રોક પૂરો કર્યા પછી એટલે કે પાણીમાં એક કદમ આગળ ધપવા પાણીનો અવરોધ કાપીને સામે જે અવકાશ ઊભો કર્યો તેમાં હલનચલન વિના ખીજ સ્ટ્રોક-કદમ માટે શરીરને તૈયાર કરતાં પહેલાં તેને સરકવા દેવાની સ્થિતિ પણ આપોઆપ મળે છે. તરવાની દરેક રીતમાં હાથ કે પગને ઉપયોગમાં લેતાં પ્રમાણ-સર તંગ કરવાની અને તરત જ સ્વસ્થ કરવાની દરેક અંગ માટે પૃથક્ પૃથક્ સુવિધા પણ છે; અને જે સ્ટ્રોકની વચ્ચે પૂર્ણ આરામથી આપમેળે આપું શરીર સરકીને આગળ વધે તેવો ગ્લાઈડ લેવાનો લાંબો ગાળો પણ છે. આ જે સ્થિતિને બરાબર સમજી લઈ તેનો સુમેળ સાધી તરવામાં આવે તો ઝોજા થાકે વધુ ઝડપથી લાંબું અંતર કાપી શકાય છે અને પાણીની સપાટી પર સમતોલ તરણ પણ કરી શકાય છે.

આમ સ્નાયુઓને પહેલી સ્થિતિમાં તંગ અને ખીજ સ્થિતિમાં ઢીલા કરવાની બંને ક્રિયાઓ તરવામાં આપમેળે થતી હોવાથી આ વ્યાયામ ખીજ કોષ્ટ પણ વ્યાયામ કે કસરતથી અલગ પડે છે. અન્ય વ્યાયામ પ્રકારો, કસરતો કે રમતો માટે ભાગે નક્કર અને સ્થિર જમીન પર રહી કરવાનાં હોવાથી શરીરનો વિશેષ ગુરુત્વભાર અને ગુરુત્વ મધ્યબિંદુ ટકાવી રાખવા વધુ પરિશ્રમ કરવો પડે છે; અને તેવી કસરતો કરવામાં શરીરને સતત તંગ રાખવું પડે છે. તેથી તેવા વ્યાયામ કરતી વખતે સ્નાયુઓને યોગ્ય આરામ કે સ્વસ્થતાની સ્થિતિ મળતી નથી અને ભારે પરિશ્રમને કારણે તે ગંઠાઈ જાય છે અથવા આંતરિક સ્નાયુઓના ભાગે શરીરના બાહ્ય સ્નાયુઓ વિકસે છે.

તરવાની ક્રિયા વિશેષ તો શરીરને પાણીમાં આડું રાખી કરવી પડે છે. વળી નક્કર પદાર્થના

કોષ્ટ પણ ટેકા વિના તરણશીલ બનવા પગ પરથી વિશેષ ગુરુત્વભાર હટી જાય તેને જાળવી રાખવા શરીરના તમામ અવયવો એકી સાથે ક્રિયાશીલ બની જતા હોવાથી તરવામાં પાણીના અવરણમાં તેના અવરોધોને હાળવા કરી શરીરને આગળ ધપાવવાનું હોય છે. પાણીમાં શરીરની આડી સ્થિતિ થતાં પગ પરનો આખા શરીરનો ભાર હટી જાય છે અને હૃદય પરથી લોહીના ભ્રમણના દબાણને ભાર હળવા થાય છે. જેમ આરામ કરવા આપણે શરીરને જમીન પર આડું પાડીએ છીએ, તેમ શરીરને પાણી પર તરવું રાખવા માટે શરીરના બધા અવયવો એકી સાથે કામે લાગી જાય છે; આડી સ્થિતિને કારણે હૃદય પરથી લોહીના દબાણને ભાર ઘટી આખા શરીરમાં તે સપ્રમાણ વહેવું થાય છે. છતાં તરવાની કસરતમાં જલદી થાકી જવાતું નથી. તરવામાં શરીરને ઢીલું મૂકી દઈએ તો જ તરણશીલ રહેવાય; તંગ કરીએ તો તે પાણીમાં ડૂબવા માંડે. આમ શરીરને તંગ અને ઢીલું કરવાની બંને સ્થિતિનો યોગ્ય સુમેળ તરવાની ક્રિયામાં થાય છે. ઉપરાંત તરતી વખતે હલનચલનની ક્રિયાઓ થાય છે ત્યારે આખા શરીર પર ચારે બાજુએથી એકી સાથે પાણીનું જે એકધારું દબાણ થાય છે, તેથી વ્યાયામની સાથે સાથે પૂર્ણ માલિશની ક્રિયા પણ થાય છે. આને કારણે શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ એકધારું અને સપ્રમાણ બને છે. તરતી વખતે શ્વાસોચ્છવાસ દીર્ઘ અને ક્રિયાઓ તાલબદ્ધ કરવી પડતી હોવાથી પણ શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ સપ્રમાણ બને છે. અન્ય વ્યાયામ પ્રકારો કરતી વખતે સ્નાયુઓ અને રક્ત વાહિનીઓમાંથી પરસેવા વાટે જે ઝેરી પદાર્થો ત્વચાનાં છિદ્રો દ્વારા બહાર આવે છે તેને દૂર કરવા અલગ પ્રયત્ન કરવો પડે છે; પણ તરતી વખતે આ પદાર્થો આખા શરીર પરથી આપોઆપ ધોવાતા રહે છે. આ છિદ્રો ખુલ્લાં થતાં શરીરમાં હૃદય પરના દાબ કે ઘસારા વિનાનું રક્તભ્રમણ થાય છે;

પરિણામે ચામડી નીચેની, વાળ જેવી ખારીક રક્તવાહિનીઓ દ્વારા શરીરના ખૂણેખાંચરે શુદ્ધ લોહીને સંચાર થતો રહે છે. આથી જ વત્તાઓછા રક્તદબાણના દરદીઓ માટે, ખોટી ચરખી વધવાથી કે ગંઠાઈ જવાથી બેડોળ બનેલા શરીરના દર્દીઓ માટે તે આ વ્યાયામ એક રામખાણુ ઈલાજ ક્યો છે.

શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે દેક્ષાં અગત્યનું અંગ છે. સ્વચ્છ તાજી હવા અને સૂર્યના તડકા-માંથી મળતાં પ્રજ્વલક તરવો મેળવી દીર્ઘ સ્વાસ્થ્ય-શુભાસની તાલબદ્ધ ક્રિયા સાથે તરનારના દેક્ષાં તંદુરસ્ત અને મજબૂત બને છે. સાથે સાથે પાણીમાં છતાં કે જિંદા રહી કોઈ પણ રીતથી તરતાં જણાશે કે છાતી અને પેટના સ્નાયુઓ તથા કરોડરજ્જુ કે જેના પર આખા શરીરના મજબૂત-તંત્રનો આધાર છે તે પણ, પાણીનું ઉપર તરકું મુલાયમ દબાણુ અને એકદારી માલિશની ક્રિયાથી કામળ અને સુવાળા બને છે. મજબૂતતંત્ર કે ચેતાતંત્રમાંથી જ્ઞાનતંતુની નળગાઈના જે રોગ થાય છે તે તરણુ કસરતથી મટાડી શકાય છે. તરતી વખતે વ્યાયામની સાથે સાથે જ થતી માલિશની પૂર્ણ ક્રિયાથી તેમ જ પરસેવા વાટે નીકળતી અશુદ્ધિઓ પણ ઘોવાતી રહેતી હોવાથી ચામડી પણ મુલાયમ અને તેજસ્વી બને છે.

જો આજના સાધનસંપન્ન અને આધુનિક સગ-વડોવાળા તરણુ કૂંડોમાં આ કસરતોનો લાભ મળે તો સૂર્યસ્નાન ઉપરાંત જલધારા સ્નાનનો લાભ પણ મળે છે. આથી તરવાનો ભારે વ્યાયામ કરવા જતાં પહેલાં શરીરનો પરસેવો અને મેલ ઘોવાઈ જવાથી લોહીનું ભ્રમણુ અને શરીરમાં સચવાતી જરૂરી ઉષ્મા સમધારણુ બને છે. આવા વિશિષ્ટ ગુણોને લીધે જ તરવાના વ્યાયામને એક મનોરંજક રમત અને ઉપચારક ઓસડ પણ કહી છે. તરણુ કળામાં ડાઈવિંગ અને વોટરપોલો જેવી રમતો ઉમેરાયાથી આ કળા સર્વાંગસુંદર બની છે. ભુદા ભુદા પ્રકારના

અંગમરોડો કરી, જિંદા સ્થાનેથી ડૂબી પાણીમાં પ્રવેશવાની 'ડાઈવિંગ' કળા હસ્તગત કર્યાથી મન પરનો કાબુ અને તેની એકાગ્રતા યોગસાધનાની જેમ સિધ્ધ થાય છે. ઉપરાંત માણુસની શારીરિક તાકાતનું તથા તેનું પાણી પરનું પ્રભુત્વ અને કૌશલ્ય બતાવવાનું કદી ખૂટે જ નહીં, તેવી વોટરપોલોની રમત માનવીએ શોધેલી તમામ રમતોમાં સૌથી વધુ પરિશ્રમ માંગતી, લગીરથ પ્રયત્નવાળી અને મહાપરાક્રમી રમત ગણાઈ છે.

તરણુ કળા વિકસાવવા માટે વ્યક્તિ જે નદી, તળાવ, સરોવર, સ્નાનાગાર કે દરિયામાં તરવા જાય ત્યાં વ્યક્તિની સલામતી માટેનાં પગલાં અગાઉથી જ લેવાવાં જોઈએ. જ્યાં પાણી જીંકું હોય ત્યાં શિખાઉ તરનાર ન જાય તેવી સૂચના તેમને આપી દેવી જોઈએ. જ્યાં નવા શીખનાર હોય ત્યાં તેમને ડૂબતા અચાવે તેવી નિષ્ણાત વ્યક્તિની હાજરી હોવી જરૂરી છે તરતાં શીખતાં જો સહેજ ભૂલ થાય તો વ્યક્તિને જન સહેજ વારમાં જતો રહે છે; માટે આ તકેદારી અવશ્ય લેવાવી જોઈએ.

તરવાનું શરૂ કરવામાં આવે તે પહેલાં તકેદારીનાં પગલાં લેવાં જોઈએ તે ઉપરાંત વ્યક્તિને તે વાતાવરણુ સાથે સાનુકૂળ થવા માટેનું માર્ગદર્શન અને ક્રિયાઓ કરવાની તક આપવી જોઈએ. વ્યક્તિ કમર સુધીના પાણીમાં જીભો રહે, ચાલે, ડૂબકી મારીને ખેસે, પાણીમાં આંખો ખૂલ્લી રાખીને આભુખાભુનું વાતાવરણુ જોવાનો પ્રયત્ન કરે તો પાણીથી વ્યક્તિ માહિતગાર થાય છે અને પાણીનો લય તેને ઓછો થાય છે. તરવામાં કામ આવતાં વિવિધ અંગોને તૈયાર કરવા માટે તરણુકુંડની બહાર કે પાણીમાં તરવાની વિવિધ કસરતોનાં આવર્તન કરાવવાં જોઈએ. તદુપરાંત વ્યક્તિને તરતાં શીખવા માટેનાં સાધનો પણ ઉપલબ્ધ બનાવવાં જોઈએ. તરતાં શીખવતી વખતે સલામતીનાં પગલાં, તરતાં

શીખવવાનાં અદ્યતન સાધનો અને કસરતો વ્યક્તિને તરણુકલા પ્રત્યે વધુ અભિમુખ બનાવે છે.

આમ તરણુ એ સાહજિક વ્યાયામ છે; બધાં અંગોને કસરત આપતો સર્વાંગી વ્યાયામ છે; રોગોને મટાડનાર ઉપચારક વ્યાયામ છે અને મનને આનંદ આપનાર મનોરંજક વ્યાયામ છે.

૭. માર્ગદર્શક કસરત કાર્યક્રમ

નવા શીખાઉ કસરત કરનારે પ્રથમ ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી નીચે મુજબ કસરત કાર્યક્રમ શક્તિ અનુસાર ક્રમિક વધારતા જઈ અપનાવવો જોઈએ.

૧. ઉપ્માપ્રેરક કસરતો, જેમાં પગની કસરતોનો પણ સમાવેશ હોય.

૨. ૨૦૦ વાર ચાલવાની કસરત.

૩. હાથ અને ધડની ૩-૪ કસરતો.

૪. ૫૦ વાર જલદ ચાલ અને ૫૦ વાર શિથિલ દોડનાં આવર્તન ૪ થી ૬ વખત.

૫. દંડ બેઠક કે સૂર્ય નમસ્કાર જેવી સર્વાંગી કસરત ૫ થી ૮ વખત.

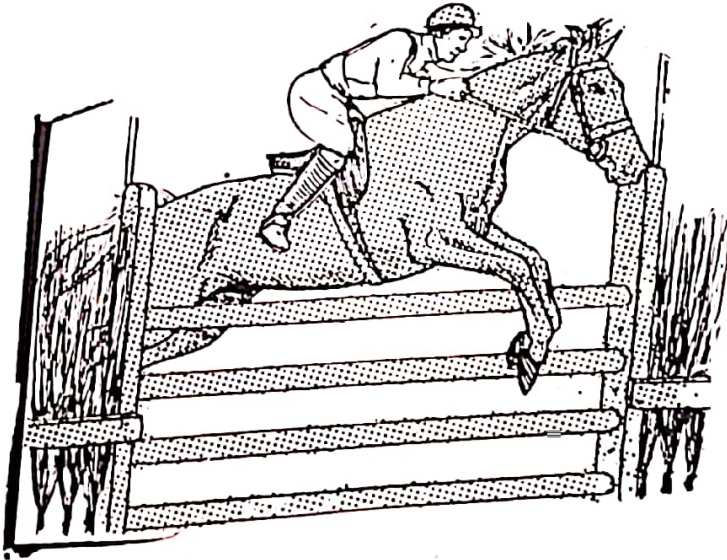
૬. ૧૦૦ વાર જલદ ચાલ અને ૧૦૦ વાર શિથિલ દોડનાં આવર્તન ૧ થી ૩ વખત.

૭. ૧૦૦ વાર ધીમી ચાલ.

૮. દીર્ઘ શ્વસન-૫ થી ૮ વખત.

ઉપરોક્ત યોજનાનુસાર કસરતો ત્રણેક અઠવાડિયાં સુધી ચાલુ રાખ્યા બાદ શિથિલ દોડની જગાએ દોડવાની કસરત ક્રમિક માત્રામાં દાખલ કરી શક્તિ અનુસાર અંતર વધારતા જવું.

સગવડ હોય તો ઉપરોક્ત કાર્યક્રમમાં છેલ્લે શક્તિ અનુસાર તરવાની કસરતનો પણ સમાવેશ કરી શકાય.



૧૦. દંડ-બેઠક-સૂર્યનમસ્કાર

શરીરને સ્નાયુબદ્ધ, બળવાન અને ખડતલ બનાવવા માટે અનેક પ્રકારની કસરતો જુદા જુદા દેશોમાં પ્રચલિત છે, તેમાં દંડ અને બેઠક એ અનેખા ભારતીય વ્યાયામ પ્રકારો છે. પ્રાચીન કાળથી કુસ્તી એ ભારતની રાષ્ટ્રીય રમત છે અને ભારતીય કુસ્તીબાને કુસ્તી માટે શરીરને કસીને તૈયાર કરવા માટે દંડ-બેઠકની કસરત અવશ્ય કરે છે. તેવી જ રીતે શરીરને આજીવન સ્વસ્થ, ચપળ અને સશક્ત રાખવા માટે સૂર્યનમસ્કારની કસરત એ વિશિષ્ટ ભારતીય વ્યાયામ પ્રકાર છે અને પ્રાચીન-કાળથી ભારતમાં પ્રચલિત છે.

દંડ અને બેઠકની કસરત નિયમિત કરવાથી ભૂખઓ મજબૂત અને ભરાવદાર બને છે, વક્ષસ્થળ ઉકાવદાર અને ઘાટીલું બને છે, કરોડ બળવાન અને લચીલી બને છે તથા પગની સાથળ તેમજ પીંડીઓ દઢ અને તાકાતવાન બને છે; અને આ સમગ્ર શારીરિક વિકાસ શરીરના બળ તથા સૌખ્યમાં ઓર વધારો કરે છે.

ગુજરાતમાં વ્યાયામ પ્રવૃત્તિના પ્રખર પ્રચારક સ્વ. શ્રી છોટુભાઈ પુરાણી વ્યાયામથી થયેલા તેમના શરીર ઘડતર વિષે વર્ણન કરતાં તેમની જીવનકથામાં જણાવે છે કે, “ મારી ૧૮ વર્ષની ઉંમરે લાગલગાટ બે વર્ષ સુધી એક પણ દિવસ પડે નહિ એવી રીતે દંડ-બેઠક કરવાનું શરૂ કર્યું. પાંચ દંડ અને દશ બેઠકથી શરૂ કરી દર અઠવાડિયે કે અઠવાડિયામાં બે વાર નિયમિત માત્રાથી વધતાં, પહેલાં પચાસ દંડ સુધી પહોંચી, પચાસ દંડ એક માસ સુધી ચાલુ રાખી, ત્યાર પછી બે માસમાં એકસો દંડની મર્યાદાએ પહોંચી, ધીરે ધીરે બસો-અઠીસો દંડ અને ચારસો-પાંચસો બેઠક સુધી

પહોંચ્યો. આમ દંડ-બેઠક અને ખૂલ્લી હવામાં ફરવા-દોડવાના કાર્યક્રમને પરિણામે મારા શરીરનો અજબ જેવો વિકાસ થયો; અને સાથળ, પગ, ભૂખ વગેરે શરીરનાં અંગો પણ ઘન અને દઢ થવા પામ્યાં. શરીર ચપળ, સપ્રમાણ તથા બળવાન બન્યું. જોવાની શક્તિમાં ખૂબ જ વધારો થયો. આવા પરિણામથી જાતના અનુભવને કારણે શરીર વિકાસ સાધવાની બાબતમાં દેશી વ્યાયામની અપ્રતિમ શક્તિમાં મને દઢ વિશ્વાસ બેઠો. ” (‘ ગુજરાતમાં વ્યાયામ પ્રચાર ’)

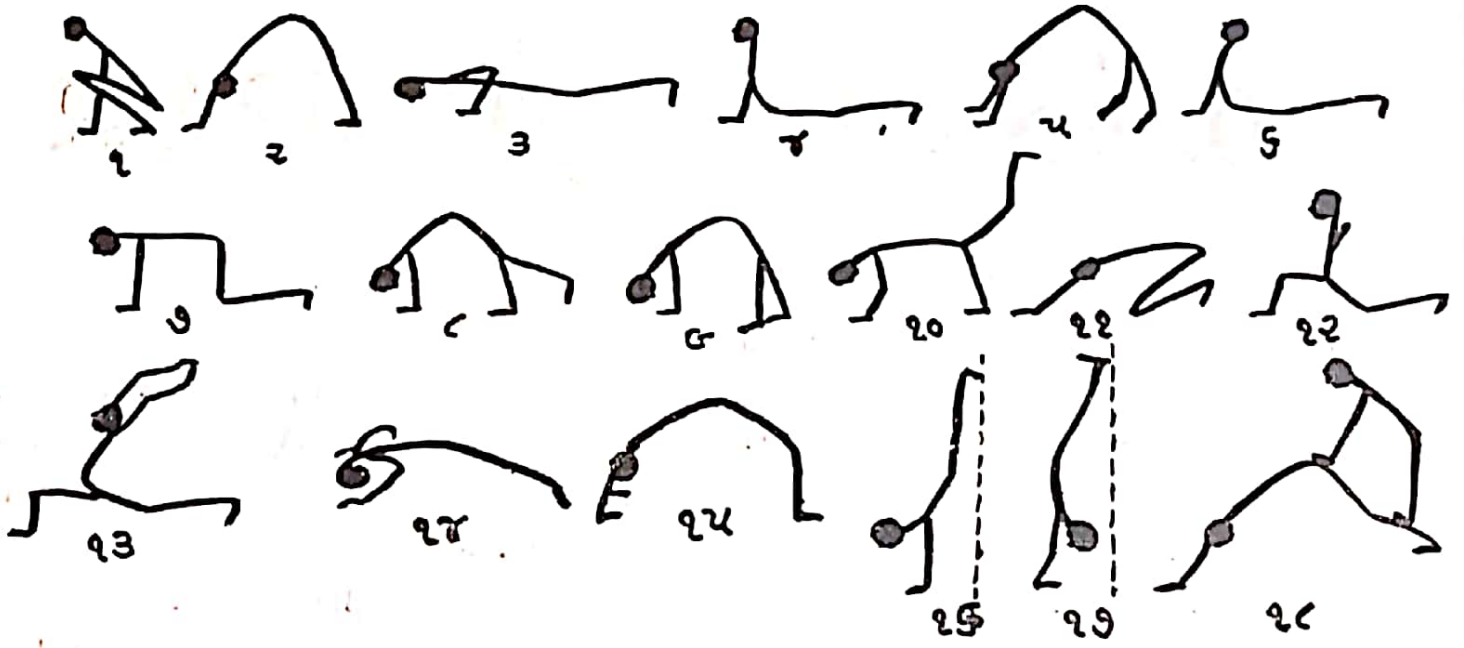
દંડ

દંડના અનેક પ્રકારો છે, પરંતુ તેમાં ‘ સાદા દંડ ’નો પ્રકાર મુખ્ય અને અત્યંત પ્રચલિત છે. શરીરના વિવિધ અંગોનો સંગીન વિકાસ સાધવા માટે પાંચ કે દશ ‘ સાદા દંડ ’થી શરૂઆત કરી દર અઠવાડિયે શક્તિ અનુસાર સંખ્યા વધારતા જઈ બસો કે અઠીસો દંડ સુધી પહોંચવું જોઈએ. દંડ કરતાં બમણી બેઠક કરવાનો રિવાજ છે. દંડના અન્ય પ્રકારો શરીરના વિવિધ અંગોની ચપળતા વિકસાવવા માટે ઉપયોગી છે.

અ પ્રાથમિક સ્થિતિઓ

૧. દંડ કે લિયે બૈઠ જાવ : જાલેલી સ્થિતિમાંથી ઢીચણ વાળી પગના પંજ ઉપર બેસી જાવ અને બંને હાથ વચ્ચે હથેલીને આગળ જમીન પર ટેકવો. (ચિત્રાંક : ૧)

૨. દંડ કે લિયે હોશિયાર : ઉપરોક્ત ‘ બૈઠ જાવ ’ સ્થિતિમાંથી બંને હાથને યથાવત રહેવા દઈ બંને પગને ઉછાળી પાછળ લઈ જઈ



દંડના વિવિધ પ્રકાર

જમીન પર ટેકવો. શરીરનો ઊંચો અંગ્રેજી 'વી' આકાર બનશે. બંને પગ વચ્ચે બંને હાથ જેટલું અંતર તથા એડીઓ જમીનને અડકેલી. (ચિત્રાંક : ૨)

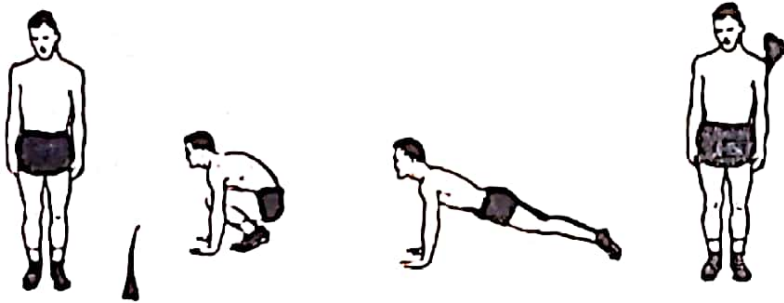
૩. ખડે હો જવ : ઉપરોક્ત હોશિયારની સ્થિતિમાંથી શરીરને સંકોચી બંને પગને ખેંચી લઈ હાથની પાસે જમીન પર લાવી ઊભા થઈ જવ.

૨. સાદા દંડ : 'દંડ કે લિયે હોશિયાર'ની મૂળસ્થિતિમાંથી હાથને ડાણીમાંથી વાળી શરીરને જમીનની નજીક સમાન્તર લઈ જઈ જેટલું બને તેટલું આગળ લંબાવી કમરથી ઉપરના ભાગને ઉપર ખેંચી સાપની ફેણની જેમ લાવવું; પછી પૂઠને ઊચકી મૂળસ્થિતિમાં આવી જવ. (ચિત્રાંક : ૨, ૩, ૪)

૩. ગદ્દન કર્સી : સાદા દંડ પ્રમાણે જ; પરંતુ દંડ શરૂ કરતાં એડી ઊંચી કરો. શરીરને પાછળ અને ઊંચે ખેંચો તથા માથું અંદર લઈ જવ અને સાપની ફેણની સ્થિતિમાં આવો ત્યારે માથું પાછળ ખેંચી મોં આકાશ તરફ લઈ જવ. (ચિત્રાંક : ૫-૬)

૪. ગૂઠન દંડ : સાદા દંડ પ્રમાણે જ, પરંતુ દંડ શરૂ કરતાં બંને પગને ઢીંચણમાંથી વાળી ઢીંચણ જમીન પર ટેકવવા અને પછી દંડ કરવો. (ચિત્રાંક : ૭)

૫. પાંચકર્સી-૨ : સાદા દંડ પ્રમાણે જ, પરંતુ દંડ શરૂ કરતાં ડાબા પગને જમીનથી લગભગ ૬ ઇંચ જેટલો સીધો ઊંચો કરવો અને તે સ્થિતિ ભાગવી દંડ પૂરો કરવો. પછી ડાબો પગ જમીન



ઊઠ ખેસ દંડ

બ. દંડ પ્રકાર

૧. ઊઠ ખેસ દંડ : ૧. ઊભેલી મૂળ સ્થિતિમાંથી 'ઊઠ જવ'ની સ્થિતિમાં આવી 'દંડ કે લિયે હોશિયાર'ની સ્થિતિ લઈ પછી ખેસ જવ'ની સ્થિતિમાંથી મૂળ સ્થિતિમાં ઊભા થઈ જવ.

પર મૂકી જમણે પગ જોડો કરી દંડ કરવો.
(ચિત્રાંક : ૮)

૬. પાંવકસી-૨ : પાંવકસી-૧ પ્રમાણે દંડ કરવો, પરંતુ જોડા કરેલા પગને જમીન પરના પગની એડી પર ટેકવી પછી દંડ કરવો.
(ચિત્રાંક : ૯)

૭. વીંછુ દંડ : પાંવકસી-૧ પ્રમાણે દંડ કરવો, પરંતુ જોડા કરેલા પગને વીંછોના ડાંખની જેમ જોડો કરી પાછળ પીઠ તરફ વાળી પછી દંડ કરવો. (ચિત્રાંક : ૧૦)

૮. શેર દંડ-૧ : બંને પગના ઢીચણ ભેગા રહે તેમ બેઠકની મૂળસ્થિતિ લઈ બંને હાથને બને તેટલા આગળ જમીન પર રાખો. પછી સાદા દંડની જેમ શરીરને જમીનને સમાંતર લઈ જઈ કમરનો ઉપરનો ભાગ જોડકી સાપની ફેણની સ્થિતિમાં આવી પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવ.
(ચિત્રાંક : ૧૧)

૯. શેર દંડ-૨ : શેર દંડ-૧ મુજબ જ, પરંતુ બેઠકની મૂળ સ્થિતિમાં બંને ઢીચણ પહોળા રાખી પછી દંડ કરો.

૧૦. સીધે દંડ : ' દંડ કે સિધે હોશિયાર ' ની સ્થિતિ, પણ પૂઠ જોડો રાખવાને બદલે માથાથી પગ સુધી ઢાળિયાની જેમ એક સીધી લીટીમાં શરીર રહેશે. તે પછી હાથને કોણીમાંથી વાળી શરીરને જમીન સુધી લઈ જવ અને કોણી સીધી કરી શરીરને જોડો મૂળસ્થિતિમાં લઈ આવો.

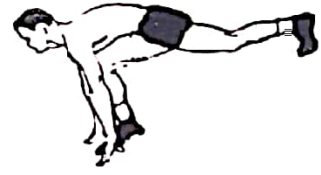
૧૧. બેવડ દંડ : ' સાદા દંડ ' પ્રમાણે દંડ કરવો, પણ સાપની ફેણની સ્થિતિમાંથી સીધા

મૂળ સ્થિતિમાં આવવાને બદલે અવળી ગતિથી એટલે કે છાતી જમીન પાસે લઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

૧૨. સર્પ દંડ-૧ : ' સાદા દંડ ' પ્રમાણે શરીર જમીનને સમાંતર આવે એટલે તે સ્થિતિમાં વારાફરતી હાથ આગળ મૂકી ત્રણ ડગલાં આગળ અને ત્રણ ડગલાં પાછળ સરકી મૂળ સ્થાને આવી દંડ પૂરો કરો.

૧૩. સર્પ દંડ-૨ : સર્પ દંડ-૧ પ્રમાણે જ, પરંતુ વારાફરતી હાથ આગળ મૂકવાને બદલે બંને હાથ સાથે ઉઠાવી આગળ તથા પાછળ ત્રણ ડગલાં સરકી દંડ પૂરો કરો.

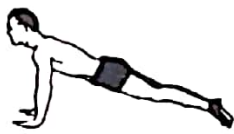
૧૪. જુટ દંડ-૧ : સાદા દંડ પ્રમાણે જ, પરંતુ દરેક વખતે એક પગને આગળ બે હાથ વચ્ચે જમીન પર જોડો ટેકવી દંડ પૂરો કરો અને પછીના દંડ વખતે બીજા પગને આગળ મૂકો.



જુટ દંડ

૧૫. જુટ દંડ-૨ : ' જુટ દંડ-૧ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ બે હાથ વચ્ચે પગને મૂકવાને બદલે તે બાજુના હાથની બહારની બાજુએ હથેલી પાસે પગને મૂકી દંડ પૂરો કરો.

૧૬. મચુર દંડ : ' સાદા દંડ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ શરીર જમીન સુધી આવી કમરનો ઉપરનો ભાગ જોડો ત્યારે ' જુટ દંડ-૧ ' ની જેમ એક પગને બે હાથની વચ્ચે મૂકી શરીરને ટટાર કરી, બંને પગ પર શરીરની સમતુલા જાળવી, બંને



સીધે દંડ

હાથને જમીનથી જિંચકી ઢાણીમાંથી જિંચે વાળી, પંખને જે તે ખલા પાસે લાવો; પછી હાથ જમીન પર ટેકવી પગને પાછળ લઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક : ૧૨)

૧૭. વીર દંડ : ' મયુર દંડ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ હાથ ખલા પાસે લેવાને બદલે ધડને પાછળની બાજુ કમાનની જેમ વાળી બંને હાથને જિંચે સીધા કરી માથાની પાછળ નમસ્કારની મુદ્રામાં ભેગા કરો. (ચિત્રાંક : ૧૩)

૧૮. સરક દંડ : ' દંડ કે લિયે ઝેડ જવ ' ની સ્થિતિમાંથી બંને પગને પાછળ ઉછાળી, પંખ જમીન પર ટેકવી, તે જ ગતિમાં ' સાદા દંડ 'ની જેમ શરીરને જમીન સુધી લઈ જઈ, સાપની ફેણુની સ્થિતિમાં આવતાં બંને પગને આગળ ખેંચી લઈ ઝેડ જવ 'ની મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવ.

૧૯. પલટ દંડ : ' સરક દંડ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ ' ઝેડ જવ 'ની મૂળ સ્થિતિમાં આવતાં શરીરને પલટી મારી અવળી દિશામાં ઝેડકની સ્થિતિ લો.

૨૦. ચક્ર દંડ : ' મયુર દંડ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ એક પગ બે હાથ વચ્ચે ગોઠવાય એટલે બીજા પગને ઢીચણુમાંથી વાળ્યા વિના તે દિશાએથી ગોળાકારે એવી રીતે ફેરવો કે તે બંને હાથની નીચેથી પસાર થઈ એક ચક્રર પૂરું કરી મૂળ સ્થાને આવી જાય અને તે સાથે જ આગળ મૂકેલો પગ પાછુ મૂળ સ્થાને આવી જશે. પછી બીજા પગે આ પ્રમાણે કરો.

૨૧. આરામ ૩ : ' સાદા દંડ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ સાપની ફેણુની સ્થિતિમાં આવ્યા પછી નીચા નમી શરીરને મરોડ આપી માથું બંને તેટલું ડાબી બગલમાં અને પછી જમણી બગલમાં લઈ જવ અને પછી દંડ પૂરો કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવ. (ચિત્રાંક : ૧૪)

૨૨. અંગૂઠા પકડ દંડ-૧ : ' આરામ ૩ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ માથું બગલામાં લઈ જવાને બદલે જે તે બાજુના પગના અંગૂઠાને હાથ લંબાવી અડકા. આમ બંને બાજુ કરી દંડ પૂરો કરો.

૨૩ અંગૂઠા પકડ દંડ-૨ : ' અંગૂઠા પકડ દંડ-૧ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ જે તે બાજુના પગને જિંચે ઉઠાવી પાછળની બાજુ જમીન પર ટેકવી વિરૂદ્ધ પગના અંગૂઠાને હાથ લંબાવી અડકા.

૨૪. કમાન દંડ : ' આરામ ૩ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ માથું બગલમાં લઈ ગયા પછી પગને ગોળાકારે સરકાવતા જઈ તથા શરીરને મરોડ આપતા જઈ કમાન (ચક્રાસન)ની સ્થિતિમાં આવતાં અધું ચક્રર પૂરું થશે અને તે ક્રિયા ચાલુ રાખી, આખું ચક્રર પૂરું કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક : ૧૫)

૨૫. એક હાથ દંડ : ' સાદા દંડ ' પ્રમાણે જ, પરંતુ એક હાથ જમીન પર અને બીજો હાથ કમર પાછળ રાખી દંડ પૂરો કરો.

૨૬. દિવાલ જોર સીધે : દિવાલ તરફ પીઠ રહે તેમ દિવાલથી લગભગ ૧૮ ઇંચ દૂર ઝેડકની સ્થિતિમાં બેસી, બંને હાથને આગળ જમીન પર ટેકવી છાતી દિવાલની સામે રહે તેમ પગને પાછળ દિવાલ પર જિંચે લઈ જઈ, શરીર જિંધું કરી વૃક્ષાસનની સ્થિતિમાં આવો અને પછી આ સ્થિતિમાં હાથ ઢાણીમાંથી વાળી છાતીને જમીન સુધી નીચે લાવો અને પછી ઢાણી સીધી કરતા જઈ મૂળ-સ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક : ૧૬)

૨૭. દિવાલ જોર ઊલટો : ' દિવાલ જોર સીધે ' પ્રમાણે જ, પરંતુ છાતી દિવાલ તરફ રાખવાને બદલે પીઠ દિવાલ તરફ રહે તેવી રીતે બે હાથ જમીન પર તથા પગની એડીઓ ઉપર દિવાલ સાથે ટેકવી વૃક્ષાસન કરી દંડ કાઢો. (ચિત્રાંક : ૧૭)

૨૮. અદ્ધર દાંડ : દિવાલના ટેકા વિના બંને હાથ પર શરીરને ઉઠાવી વૃક્ષાસન કરો અને પછી હાથ કોણીમાંથી વાળી છાતી નીચે જમીન સુધી લાવો અને પછી હાથ સીધા કરી શરીર જાણે લઈ આવ.

૨૯. પછાડ દાંડ : ઊભેલી સ્થિતિમાંથી કૂદકો મારી શરીરને આગળ પડતું મૂકતાં બંને હાથને જમીન પર ટેકવી પગ જમીન પર નીચે આવે એટલે દાંડ પૂરો કરી ઊભા થઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

૩૦. વજન દાંડ : ' સાદા દાંડ ' પ્રમાણે, પરંતુ દાંડ કાઢનારના પગની પીંડી પર પોતાના પગ તથા પૂઠ પર પોતાના હાથ ટેકવી જોડીદાર ઊભો રહેશે અને આ સ્થિતિમાં દાંડ કાઢનાર દાંડ કાઢશે. દાંડ કાઢનારના પગની એડી પર પગ રાખીને જોડીદાર ઊભો રહે અને તે રીતે પણ દાંડ કાઢી શકાય. (ચિત્રાંક : ૧૮)

ખેડક

ખેડકની કસરતથી પગના સાથળ, તથા પીંડીઓ ધનિષ્ઠ અને તાકાતવાન બને છે, જે કુસ્તી માટે અત્યંત ઉપયોગી નીવડે છે. દાંડ અને ખેડક અરસ-પરસ પૂરક કસરતો છે અને સામાન્ય રીતે દાંડ કરતાં બમણી ખેડક કરવાનો રિવાજ છે. ખેડકના અનેક પ્રકારો છે અને તે બળ તથા ચપળતા વિકસાવવા માટે ઉપયોગી છે. પરંતુ આ પ્રકારો પૈકી ખડી ખેડક, સાદી ખેડક અને સરક ખેડક મુખ્ય અને પ્રચલિત છે. ખેડકની કસરત બંને પગ વચ્ચે લગભગ ૧૦ થી ૧૫ સે. મિ. જેટલું અંતર રાખી ઊભા રહીને કરવામાં આવે છે; અને ખેડકની ક્રિયાના લયબધ્ધ અનુસરણમાં હાથને આગળ કે પાછળ ઝુકાવવામાં આવે છે.

૧. ખડી ખેડક : ઊભેલી સ્થિતિમાંથી પગને ઢીચણમાંથી વાળી એડી જમીનને અડકેલી રહે તથા

કૂલા એડીને અડકે તે પ્રમાણે ખેસી તરત ઊભા થાવ. આ સમગ્ર ક્રિયા દરમ્યાન બંને હાથનો સહેજ પાછળથી આગળ લયબધ્ધ ઝેલો આપવો. (ચિત્રાંક : ૧-૨)

૨. પંજ ખેડક : ' ખડી ખેડક ' પ્રમાણે, પરંતુ ખેડક શરૂ કરતાં પહેલાં એડી પૂરેપૂરી જાંચી કરો, પછી પંજ પર ખેસો અને તે પછી ઊભા થઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક : ૩-૪)

૩. સાદી ખેડક : ખડી ખેડક પ્રમાણે, પરંતુ ખેસતી વખતે એડી સહેજ જાંચી થશે તથા ઊભા થતાં જમીનને અડકશે.

૪. સરક ખેડક : સાદી ખેડક પ્રમાણે, પરંતુ નીચે ખેસતી વખતે બંને પગથી આગળ સરકો અને ઊભા થતાં પાછળ સરકી મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

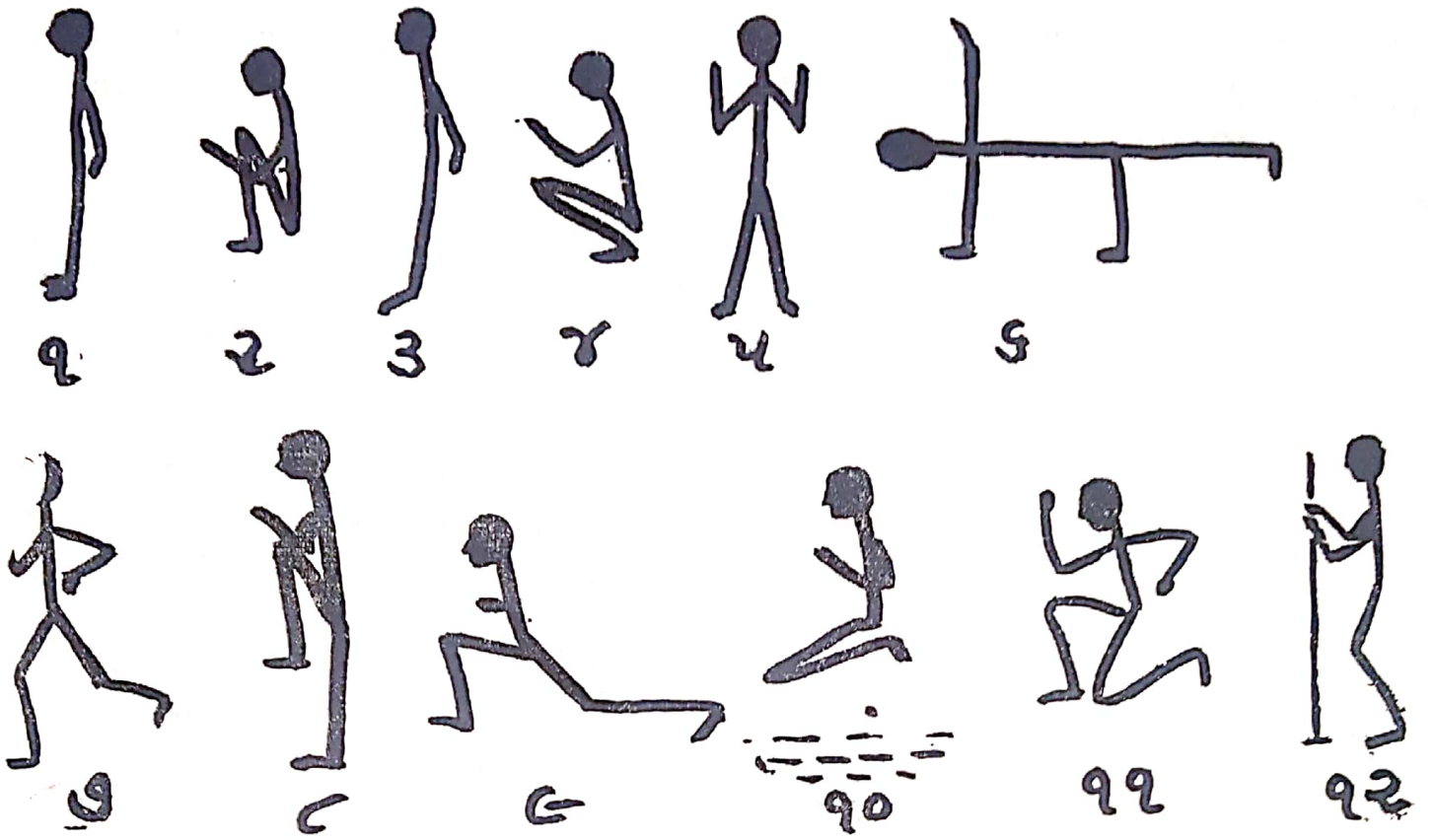
૫. નીમ ખેડક : સાદી ખેડક પ્રમાણે, પરંતુ ઢીચણમાંથી પગ અર્ધા વાળી અર્ધી ખેડક કરી ઊભા થાવ.

૬. ખેડક સપાટે : સાદી ખેડક પ્રમાણે, પરંતુ ખેડક કરી ઊભા થતાં કૂદીને બંને પગ પહોળા જમીન પર અને પછી તરત કૂદીને બંને પગ ભેગા કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક : ૫)

૭. દિશા ફેર : સાદી ખેડક પ્રમાણે, પરંતુ ખેડક કરી ઊભા થતાં બંને હાથથી તાળી પાડી કૂદીને વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવી જાવ; અને ત્યાંથી એ જ પ્રમાણે ફેરવી ખેડક કરી મૂળ દિશામાં આવો.

૮. ઊંટ ખેડક : ધડને કમરમાંથી આગળ નમાવી પગ ઢીચણમાંથી સીધા રાખી બંને હાથને જમીન પર મૂકો અને પછી હાથની આ સ્થિતિ જાળવી રાખી ઢીચણ વાળી ખડી ખેડક પ્રમાણે ખેસો તથા ઢીચણ સીધા કરી જાંચા થાવ.

૯. ટાંગ તોલ : ઊભેલી સ્થિતિમાંથી ડાબા પગને ડાબી બાજુ જમીનને સમાંતર જાંચો કરો તે



ખેડકના વિવિધ પ્રકાર

સાથે ધડને કમરમાંથી જમણી બાજુ નમાવી ઊંચા કરેલા પગની સીધી લાઇનમાં લાવે અને જમણા હાથને નીચે જમીન તરફ તથા ડાબા હાથને ઊંચે આકાશ તરફ રાખે; પછી મૂળસ્થિતિમાં આવી આજ પ્રમાણે જમણા પગે કરે. (ચિત્રાંક : ૬)

૧૦. ચહુલ કદમી : સાદી ખેડક પ્રમાણે ખેડક પૂરી કરી ડાબા પગથી શરૂ કરી બે કદમ આગળ ચાલે.

૧૧. સપાટે લગાવ-૧ : સાદી ખેડક પ્રમાણે ખેડક પૂરી કરી ડાબા પગથી એક કદમ આગળ આવે અને તેજ પગથી એક કદમ પાછળ ભરી મૂળ સ્થિતિમાં આવે.

૧૨. સપાટે લગાવ-૨ : સપાટે લગાવ એક પ્રમાણે જ, પરંતુ એક કદમ આગળ અને એક કદમ પાછળ ભરવાની ક્રિયા તેજ ગતિથી કરે.

૧૩. દોડ વજે : હાથને કાણીમાંથી વાળી જગા પર દોડ કરે. (ચિત્રાંક : ૭)

૧૪. પેટગૂંઠન : હાથને કાણીમાંથી ઊંચે વાળી છાતી પાસે રાખી બંને પગને વારાફરતી એવી રીતે આગળ ઊંચા કરે કે ઢીચણ છાતી પાસે આવે. અભ્યાસ થયા પછી આ ક્રિયા તેજ ગતિથી (ફૂદીને) સતત કરવી. (ચિત્રાંક : ૮)

૧૫. હુતુમાન ખેડક : ઊભેલી સ્થિતિમાંથી જમણા પગને પાછળ દૂર મૂકતાં ડાબા પગને પવિત્રો લઇ જમણા હાથને જમણા પગની સાથળ પાસે અને ડાબા હાથની મુઠી વાળી અંગૂઠાને છાતી પાસે રાખે. પછી ફૂદીને હાથ અને પગની સ્થિતિ બદલે. આમ ચાલુ રાખે. (ચિત્રાંક : ૯)

૧૬. પુટકી-૧ : ઊભેલી સ્થિતિમાંથી બંને પગની એડી ફૂલાને અડકે તેમ ઊંચે ફૂદકો મારી મૂળ સ્થિતિમાં આવે. (ચિત્રાંક : ૧૦)

૧૭. પુટકી-૨ : પુટકી-૧ પ્રમાણે, પરંતુ

બેઠકની સ્થિતિમાંથી એડી ફૂલાને અડકે તેમ જાણે
કૂદકો લગાવી બેઠકની સ્થિતિમાં આવે.

૧૮. કૂદન બેઠક : એડી જાણી રાખેલી બેઠકની
સ્થિતિમાં હાથને આગળ-પાછળ લયબદ્ધ ઝુલાવતા
જઈ આગળ તથા પાછળ સરકે.

૧૯. લહેરા-૧ : ડાબે પગ આગળ જિભો
તથા એડી જાણી રાખેલો જમણો પગ પાછળ રહે
તેમ બેસી મૂડી વાળેલો ડાબો હાથ કાણીમાંથી જાણે
વાળેલો છાતી સામે આગળ રાખે અને મૂડી વાળેલો
જમણો હાથ શરીરની જમણી બાજુ પાછળ રાખે;
પછી હળવે કૂદકો મારી હાથ તથા પગની સ્થિતિ
બદલી નાખે. (ચિત્રાંક : ૧૧)

૨૦. લહેરા-૨ : લહેરા-૧ પ્રમાણે બેસી,
પરંતુ હાથ જે તે સાથળ પર ટેકવે. પછી હળવે
કૂદકો લઈ અવળો દિશામાં ફરી જવ અને પગને
પણ તે દિશામાં ફેરવે. આમ ચાલુ રાખે.

૨૧ ખડી ખમલી : થાંભલાને અથવા જમીન
પર જિભી ટેકવેલી લાઢીને છાતી સામે બે હાથ વચ્ચે
પકડી રાખી ખડી બેઠક કરો. (ચિત્રાંક : ૧૨)

૨૨. નીમ ખમલી : ' ખડી ખમલી '
પ્રમાણે, પરંતુ અર્ધી બેઠક કરો.

સૂર્યનમસ્કાર

સૂર્યનમસ્કાર એટલે પ્રાતઃકાળે ઉગતા યાજ
સૂર્યની લક્ષિતભાવપૂર્વક ઉપાસના સાથે નમસ્કારની
કસરત. સૂર્યનમસ્કારની કસરતના એક આવર્તનમાં
૧૨ આસનોનો સમાવેશ થાય છે. ટૂંકમાં સૂર્યનમસ્કાર
એ ૧૨ આસનોની મિલ્લત (series) છે. દરેક
આવર્તન વખતે સાત્ત્વિક ભાવના અને શ્રદ્ધાપૂર્વક
સૂર્યનાં બુદ્ધાં બુદ્ધાં નામો સાથે મંત્રોચ્ચાર કરવાનો
હોય છે.

શ્વાસોચ્ચાસના નિયમન સહિત નિયમિત સૂર્ય-

નમસ્કાર કરવાથી શરીરનાં સર્વ અંગોને સંગીન
કસરત મળે છે, જેને પરિણામે શારીરિક અને
માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, એટલુંજ નહિ
પણ ચિત્તની પ્રસન્નતા પણ સાંપડે છે. નિરામય
દીર્ઘાયુષ્ય માટે સૂર્યનમસ્કાર અમોઘ કસરત પ્રકાર છે.
સૂર્યનમસ્કારની કસરતમાંથી મહત્તમ લાભ મેળવવા
માટે પાંચ સૂર્યનમસ્કારથી શરૂ કરી દર અઠવાડિયે
શક્તિ અનુસાર સંખ્યા વધારતા જઈ યુવાન
વ્યક્તિએ ૧૦૦-૧૨૫ સુધી પહોંચવું જોઈએ

સૂર્યનમસ્કારની શરૂઆત ટટાર જિભા રહેવાની
મૂળ સ્થિતિમાંથી થાય છે. સૂર્યનમસ્કારના એક
આવર્તનમાં જે ૧૨ આસનોનો સમાવેશ થાય છે
તેમનાં નામ છે—૧. નમસ્કારાસન ૨. પર્વતાસન
૩. હસ્તપાદાસન ૪. એક પાદ પ્રસરણાસન ૫.
સમકાય ભૂધરાસન ૬. અષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસન ૭.
ભૂજંગાસન ૮. ભૂધરાસન ૯. એકપાદ સ્થિતાસન
૧૦. હસ્તપાદાસન ૧૧. નમસ્કારાસન ૧૨ દક્ષાસન
(મૂળસ્થિતિ).

સૂર્યનમસ્કાર કરવાની રીતનું વિગતવાર વર્ણન
પૃષ્ઠ ૯૮ ઉપર તથા પ્રત્યેક સ્થિતિ યા આસનનાં
ચિત્રો પૃષ્ઠ ૯૬ ઉપર આપવામાં આવ્યાં છે, તે
જોવાથી સૂર્યનમસ્કારની કસરતનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ
આવી શકશે. આ બાબતમાં સર્વ રીતે સ્પષ્ટ અને
સરળ સમજ માટે નીચેનો કોઠો ઉપયોગી નીવડશે.

સૂર્ય એ ઉર્જાનો અખૂટ મહાસાગર છે અને
સમગ્ર સૃષ્ટિને તેમાંથી અનેક સ્વરૂપે ઉર્જા પ્રાપ્ત
થાય છે. સૂર્યનમસ્કારનું દરેક આવર્તન શરૂ કરતી
વખતે એટલે કે નમસ્કારાસન વખતે નીચે પ્રમાણે
સૂર્યના એકેક નામ સાથે પ્રણવ (ઠું) સહિત
મંત્રોચ્ચાર કરવો. (ઉપરોક્ત દરેક આસન વખતે
સૂર્યનાં આ દરેક નામનો વારાફરતી માનસિક મંત્રો-
ચ્ચાર કરીને પણ સૂર્યનમસ્કાર કરવાની રીત
પ્રચલિત છે.)

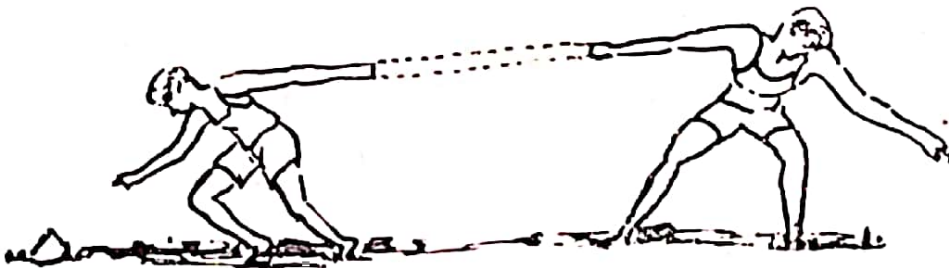
૧. ઠું મિત્રાય નમ : ૨. ઠું રવયે નમ: ૩.

ક્રમ	આસન	શ્વસન ક્રિયા	પૃષ્ઠ ૯૮ પર વર્ણન ક્રમાંક	પૃષ્ઠ ૯૬ પર ચિત્ર ક્રમાંક
—	દક્ષાસન	←— ટટાર ઊભા રહેવાની મૂળ સ્થિતિ —→		
૧	નમસ્કારાસન	મંત્રોચ્ચાર		72
૨	પર્વતાસન	શ્વાસ અંદર લો	૧	73
૩	હસ્તપાદાસન	શ્વાસ બહાર કાઢો	૨	74
૪	એકપાદ પ્રસરણાસન	શ્વાસ અંદર લો	૩	75
૫	સમકાય બૂધરાસન	—	૪	76
૬	સાષ્ટાંગ પ્રણિપાતાસન	શ્વાસ બહાર કાઢો	૫	77
૭	બૂજંગાસન	શ્વાસ અંદર લો	૬	78
૮	બૂધરાસન	—	૭	79
૯	એકપાદસ્થિતાસન	—	૮	80
૧૦	હસ્તપાદાસન	શ્વાસ બહાર કાઢો	૯	81
૧૧	નમસ્કારાસન	—	૧૦	82
૧૨	દક્ષાસન	←— ટટાર ઊભા રહેવાની મૂળ સ્થિતિ —→		

ૐ સૂર્યાય નમઃ ૪. ૐ ભાનવે નમઃ ૫. ૐ ખગાય નમઃ ૬. ૐ પુષ્પને નમઃ ૭. ૐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ ૮. ૐ મરિચયે નમઃ ૯. ૐ આદિત્યાય નમઃ ૧૦. ૐ સવિત્રે નમઃ ૧૧. ૐ અર્કાય નમઃ ૧૨ ૐ ભાસ્કરાય નમઃ ।

આબાલવૃદ્ધ સૌ કોઈ માટે સૂર્યનમસ્કારની કસરત સુલભ, સ્વાસ્થ્યવર્ધક, શરીર વિકાસક તથા બળપ્રદ છે. કદાચ પ્રાતઃકાળે શક્ય ના હોય તો

સાયંકાળે અને બહાર ખૂલ્લામાં શક્ય ના હોય તો હવા ઉગ્નસવાળા ચોરડામાં સૂર્યનમસ્કાર કરી શકાય, શાળામહાશાળાઓ સવારની હોય ત્યાં પહેલો તાસ અને બપોરની હોય ત્યાં છેલ્લો તાસ સામૂહિક સૂર્યનમસ્કાર માટે ફાળવવામાં આવે તો તે ઈષ્ટ ગણાશે અને તેનાથી વિના ખર્ચે વિદ્યાર્થીઓનાં શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય અવશ્ય સુધરશે અને શક્તિઓમાં અચૂક વધારો થશે.



૧૧. ક્ષમતાવર્ધક કસરતો

[Exercise should be sound, sane, easy and pleasing.]

સર્વાંગી યોગ્યતા વિકસાવનાર બાળતોમાં કસરત તે એક અગત્યની બાબત છે. શરીરનો ઉઠાવ, નમનીયતા, ચપળતા, સમતોલન, બળ અને સહનશક્તિ, વગેરેનો તે ઉત્તમ રીતે વિકાસ કરે છે. શરીરનાં આંતરિક તંત્રો કસરતથી સુધરે છે; સામાન્ય ક્રિયાઓ ઉત્તેજિત થાય છે; શ્વાસોચ્છવાસ અનુકૂળ બને છે; સ્નાયુ વિકસે છે; અતિ નાની ધમનીઓ અને સૂક્ષ્મ કેશવાહિનીઓ પહોળી થાય છે; સ્નાયુમાં રક્તનો પ્રવાહ ઝડપથી વહેતો થાય છે; કેશબળોમાં ગરમી વધે છે; ત્વચા વિસ્તરે છે, જેને લઈને ગરમીનું નિયંત્રણ સુધરે છે; તથા શરીરમાં પ્રબળ કાર્યોને અનુકૂળ રાસાયણિક ફેરફારો થાય છે.

કેટલીક કસરતો અને પ્રવૃત્તિઓ વર્ષની અમુક ઋતુમાં અને આબોહવામાં અનુકૂળ રહે છે પરંતુ દિવસના કયા સમયે કસરત કરવી તેનો આધાર સામાન્ય રીતે વ્યક્તિગત વલણ, કુરસદનો સમય, અને બીજા કેટલાક નિર્ણયાત્મક સંબંધો પર રહેલો છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ સવારે નાસ્તા પછી અને બપોરે ચાર વાગ્યા પછીનો સમય કસરતો માટે હિતાવહ ગણાય. નાસ્તા પહેલાં કસરત કરવી એ ' Racing a Cold Motor ' જેવું છે. આખા દિવસના કામ બાદ ઉત્પન્ન થયેલ કચરો કસરત કરવાથી દૂર થાય છે, તથા તેથી શરીરનાં તંત્રો ઉત્તેજિત થાય છે.

ઉચ્ચ પ્રકારનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય મેળવવું એ દરેક વ્યક્તિનું ધ્યેય હોવું જોઈએ. અત્રે આપવામાં આવેલી તમામ કસરતો તે માટે ઉપયોગી છે; એટલું જ નહિ પણ વિવિધ રમતગમતો માટે શરીરને સુસ્થિતિ (કન્ડિશનિંગ)માં રાખવા માટે એટલે કે વ્યક્તિમાં બળ, વિસ્ફોટશક્તિ, સહનશક્તિ, નયનીયતા,

ચપળતા, તથા સમતોલનશક્તિ વિકસાવવા માટે પણ તે ઉપયોગી છે. કસરતોના કાર્યક્રમની શરૂઆત અલ્પ-શ્રમદાયી કસરતોથી કરી, ધીમે ધીમે શ્રમની માત્રા વધારતા જઈ, વધારે શ્રમકારક કસરતો તરફ જવું જોઈએ. જે ત રમત માટેના કન્ડિશનિંગ માટે દર્શાવેલી કસરતો અટક્યા વિના સળંગ કરાવવી જોઈએ, એટલું જ નહિ પણ આ કસરતોમાં થતી ગતિને અનુલક્ષીને તાલ તથા લય સચવાય તે પણ જોવું જોઈએ.

ઉષ્માપ્રેરક કસરતો

દરેક રમતગમતના કાર્યક્રમ માટે એક બાબત સર્વસામાન્ય છે કે તેમાં ભાગ લેતા પહેલાં ખેલાડીએ ઉષ્માપ્રેરક (Warming up) કસરતો કરવી જોઈએ, કે જેથી શરીરતંત્રાય ઈબ્ન થવાનો સંભવ ન રહે. આ કસરતોમાં વૈવિધ્ય લાવવું તે ઈચ્છનીય છે. કેટલીક નમૂનારૂપ કસરતો નીચે આપી છે.

૧. જગાહ ચે દોડ : જગા પર દોડવું... (૨ મિનિટ) [જુઓ ચિત્ર ૧]

૨. હાથ ચૂક : બંને હાથ સીધા આગળ, જાંચે પાછળ અને નાચે-એ પ્રમાણે ગોળ ફેરવવા... (૧૦ વખત) જુઓ ચિત્ર ૨, ૩, ૪, ૫]

૩. કમર મરોડ : પગ પહોળા તથા હાથ બાજુ પર ખલાની સીધમાં રાખી ધડને વારાફરતી ડાબી તથા જમણી બાજુ ફેરવવું.

[જુઓ ચિત્ર ૬-૭-૮]

૪. નીમ ખેઠક : અર્ધી ખેઠક લઈ બંને હાથ સીધા આગળ, પછી મૂળ સ્થિતિ... (૧૦ વખત) [જુઓ ચિત્ર ૯]

૫. બાજુ ઝૂક : પગ પહોળા અને હાથ સીધા જાંચે રાખી, ડાબી બાજુ નમી, ઘૂંટી પકડો;



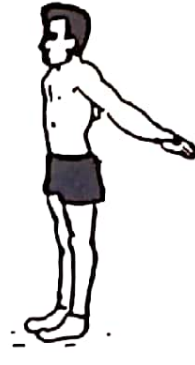
1



2



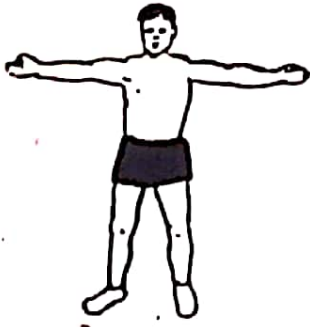
3



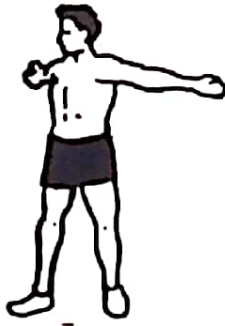
4



5



6



7



8



9



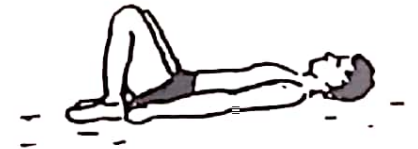
10



11



12



13



14



15



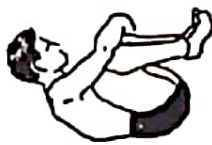
16



17



18



19



20



21



22



23

પછી ટટાર થઈ જમણી બાહુ...(૧૦ વખત)
[જુઓ ચિત્ર ૧૦, ૧૧, ૧૨]

મુસ્થિતિ કસરતો

અત્રે કુલ ૨૧ કસરતો આપેલી છે જે વિવિધ રમતગમતો માટે જરૂરી બળ, વિસ્ફોટક શક્તિ, સહનશક્તિ, નમનીયતા, ચપળતા, તથા સમતોલન, વગેરે ગુણો વિકસાવવા માટે, એટલે કે કન્ડિશનિંગ કસરતો તરીકે પ્રચલિત છે, અને ઉપયોગી પૂરવાર થયેલ છે.

કસરત ૧ : કટિ ઉત્થાન (એટ્રેકિંગ એલ ફ્રન્ટ્સ) આક સરત ગરદન, પીઠ અને પેટના સ્નાયુઓ માટે ઉત્તમ છે [જુઓ ચિત્ર ૧૩-૧૪]

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર સૂઈ જઈ બંને પગ ઘૂંટણુમાંથી વાળેલા અને બંને હાથ પગની બાહુ પર સીધા.

૧. શ્વાસ અંદર લઈ પગ, હાથ, અને માથાના આધાર પર કમરને જમીનથી ઊંચે લેવી.

૨. શ્વાસ બહાર કાઢતાં મૂળ સ્થિતિ.
(આ કસરત ૪ થી ૧૦ વખત કરવી)

કસરત ૨ : શયનોત્થાન (સિટ અપ્સ)

આ કસરત પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટે સરસ છે. કસરત કરતી વખતે પગ દાબી રાખવા માટે કોઈ વ્યક્તિ કે સાધનનો ઉપયોગ કરવાથી સરળતા રહેશે. [જુઓ ચિત્ર ૧૫, ૧૬]

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર સૂઈ જઈ, માથાની પાછળ હાથ જમીન પર સીધા રાખવા.

૧. બેઠા થઈ પગના પંજને સ્પર્શ કરવો. આ વખતે પગ સીધા રાખવા અને શ્વાસ બહાર કાઢવો.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

આ પ્રમાણે ૧૦ થી ૨૦ વખત આ કસરત કરવી, અને બે અઠવાડિયાં બાદ તેમાં નીચે પ્રમાણે ફેરફાર કરવો.

મૂળ સ્થિતિ : સૂતેલી સ્થિતિમાં ગરદન પાછળ બંને હાથના પંજને પકડવા. [જુઓ ચિત્ર ૧૭]

૧. બેઠા થઈ, જમણી કોણી ડાબા ઘૂંટણુને અડકાડવી અને શ્વાસ બહાર કાઢવો. [જુઓ ચિત્ર ૧૮]

૨. મૂળ સ્થિતિ.

પછી આ જ પ્રમાણે જમણી બાહુ ક્રિયા કરવી.

કસરત ૩ : ગબડ પાંચ પસાર (રોલ એન્ડ સિટ થ્રૂ)

આ કસરત પેટના સ્નાયુઓ માટે ખાસ ઉપયોગી છે. તે ચપળતા અને નરમાશને વિકસાવે છે એટલું જ નહિ, પણ શરીરના વિવિધ અવયવો પર નિયંત્રણ કેળવવામાં પણ તે ઘણી ઉપયોગી છે.

[જુઓ ચિત્ર ૧૯ થી ૨૭]

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર સૂઈ જઈ હાથ માથા પાછળ જમીનને અડકેલી સ્થિતિમાં સીધા રાખવા.

૧. ઠીંચણુને છાતી પાસે લાવી હાથ વડે મજબૂત પકડવા અને શ્વાસ બહાર કાઢવો.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. હાથ અને પગને જમીનથી ૬ ઇંચ જેટલા ઊંચા રાખી સીધા ખેંચવા.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

ઉપરની મૂળ સ્થિતિમાંથી ગબડી છાતી પર સૂઈ જવું.

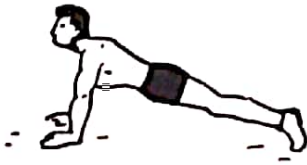
૫. હાથ અને પગ જમીનથી ૬ ઇંચ જેટલા ઊંચા રાખવા.

૬. છાતી નજીક હાથને જમીન પર મૂકવા.

૭. હાથને કોણીમાંથી સીધા કરી શરીરનું બજન હાથ અને કોણી પર રાખવું. (એટલે કે ઢાળિયાની સ્થિતિમાં આવવું).

૮. પગ સંકેલી પંજ પર બેઠક; હાથ ઠીંચણુની બાહુએ જમીન પર.

૯. પગ આગળ સીધા લંબાવીને બેસવું અને શરીરને સહેજ પાછળ નમાવવું.



24



25



26



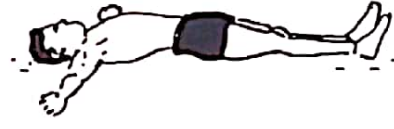
27



28



29



30



31



32



33



34



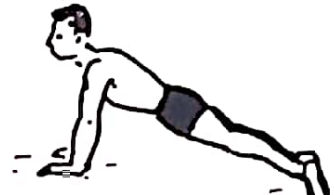
35



36



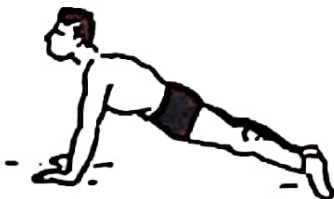
37



38



39



40



41



42



43



44

૧૦. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત ૪ : કૂદન બેઠક (સ્ક્રોલ જંપ)

આ કસરત પગના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે, તથા સ્નાયુઓ અને સહનશક્તિની તે ઉત્તમ કસોટીરૂપ છે.

મૂળ સ્થિતિ : પગના પંજ પર બેઠક; હાથ કમર પર.

નૂળ સ્થાનથી ડાબી બાજુએ એકેટ ફૂટ અંતરે ચાર ફૂટ લેવા એ જ પ્રમાણે જમણી બાજુ પણ ફૂટ લેવા. [જુઓ ચિત્ર ૨૯]

કસરત ૫ : પુટકી (જંપિંગ જેક)

આ કસરત સાથળ અને પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે. (જુઓ ચિત્ર ૨૮, ૨૯)

મૂળ સ્થિતિ : પગ પહોળા, હાથ ભેંચે સીધા અને સહેજ ખુલ્લા.

૧. કૂદીને પંજ પર બેઠક લઈ હાથ કમર પર મૂકવા અને શ્વાસ બહાર કાઢવો.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

(આ પ્રમાણે ૩૦ સેકન્ડ સુધી આ કસરત કરવી.)

કસરત ૬ : તિરછે શયનોત્થાન (પિન્સર મુવમેન્ટ)

આ કસરત દ્વારા શરીરના બધા જ સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે. સહનશક્તિ, ગતિમેળ તથા નમનીયતા માટે તેમજ પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા માટે આ કસરત ખૂબ જ અનુકૂળ છે.

[જુઓ ચિત્ર ૩૦ થી ૩૩]

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર સૂઈ જઈ પગ ખુલ્લા રાખવા અને હાથ બાજુએ ખભાની સીધમાં સીધા રાખવા.

૧. જમણા પગને ઊંચકી ડાબા હાથ તરફ લાવીને અડકાડવો અને શ્વાસ બહાર કાઢવો.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩-૪. એ જ પ્રમાણે જમણી બાજુએ ક્રિયા કરવી.

૫. બેઠા થઈ પગ વધારે ખુલ્લા કરવા અને હાથ બાજુએ ખભાની સીધમાં સીધા રાખવા તથા શ્વાસ બહાર કાઢવો.

૬. જમણા હાથનો ઓલો લઈ, ડાબા પગના પંજને સ્પર્શ કરવો.

૭. ડાબા હાથનો ઓલો લઈ જમણા પગના પંજને સ્પર્શ કરવો.

૮. મૂળ સ્થિતિ.

(શરૂઆતમાં આ કસરત બે લાગમાં કરવી અને પછી કસરત ૪ થી ૧૦ વખત કરવી.)

કસરત ૭ : ત્રિસોપાન હંડ (પેડી કેક)

આ કસરત છાતી, ખભા, હાથ, કાંઠું અને પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે. કસરત દરમિયાન શ્વાસ ખૂબ ઊંડો લેવો અને શરીરના નીચેના ભાગને બરાબર ખેંચી રાખવો. આ કસરત ત્રણ ક્રમિક સોપાનમાં કરવાની રહેશે.

પ્રથમ સોપાન : [જુઓ ચિત્ર ૩૪ થી ૩૭]

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

૧. પંજ પર બેઠક લઈ બંને હાથ જમીન પર, ઠીંચણની બાજુએ મૂકવા અને શ્વાસ બહાર કાઢવો.

૨. પગને પાછળ ફુદાવી, જમીન પર પંજ ટેકવી, ઢાળિયાની સ્થિતિમાં આવવું.

૩. ક્રમ એકની સ્થિતિ.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

આ કસરત સરળતાથી ૧૦ વખત કરી શકાય. તે પછી દ્વિતીય સોપાનની કસરત શરૂ કરવી.

દ્વિતીય સોપાન : [જુઓ ચિત્ર ૩૮ થી ૪૦]

મૂળ સ્થિતિ : ઢાળિયાની સ્થિતિ.

૧. ઠોણીમાંથી હાથ વાળી શરીરને નીચે જમીન તરફ લઈ જાઓ; ફક્ત છાતીનો ભાગ જમીનને અડકે.

૨. મૂળ સ્થિતિ.



45



46



47



48



49



50



51



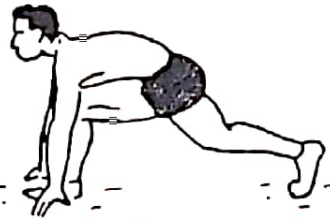
52



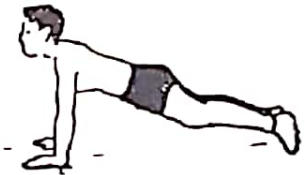
53



54



55



56



57



58



59



60



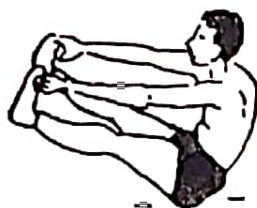
61



63



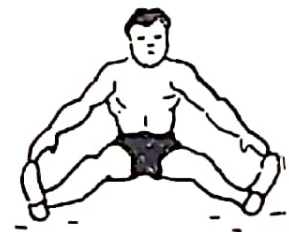
62



64



65



66

આ પ્રમાણે કસરત સરળતાથી ૧૦ વખત કરી શકાય. તે પછી તૃતીય સોપાનની કસરત શરૂ કરવી.

તૃતીય સોપાન : [જુઓ ચિત્ર ૪૧ થી ૪૫]

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન.

૧. પંજ પર ખેડક, પગ ખંને હાથ વચ્ચે, શ્વાસ બહાર કાઢવો.
૨. પગ પાછળ લંબાવી ઢાળિયાની સ્થિતિમાં આવવું.
૩. હાથને કોણીમાંથી વાળી, શરીરને નીચે લઈ જઈ, છાતી જમીનને અડકાડવી; શ્વાસ બહાર કાઢવો.
૪. હાથ સીધા કરી, તાળી પાડી, ઢાળિયાની સ્થિતિમાં આવવું.
૫. ક્રમ એકની સ્થિતિ.
૬. મૂળ સ્થિતિ.

(આ પ્રમાણે કસરત ૬ થી ૧૨ વખત કરવી.

કસરત ૮ : 'વી' શયનોત્થાન

આ કસરતથી પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. પગ અને પેટના સ્નાયુઓ માટેની આ અડધી કસરત છે. [જુઓ ચિત્ર ૪૬, ૪૭]

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર સૂઈ જઈ હાથને પેટ પર રાખવા.

૧. ખેડા થઈ પગ વંધારે પહોળા કરવા અને જમીનથી લગભગ ૬ ઇંચ ઉંચા રાખવા.
૨. પગ ભેગા; શ્વાસ બહાર કાઢવો.
૩. મૂળ સ્થિતિ.

(આ કસરત ૪ થી ૧૨ વખત કરવી.)

કસરત ૯ : પછાડ ફંડ (હીટ થ્ર ડેક)

આ કસરત કરવા માટે હાથ અને કાંડું મજબૂત જોઈએ; તથા શરીર પર કાબૂ રાખવા માટેનું સરસ કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હોવું જોઈએ. સહનશક્તિની કસોટી કરે તેવી આ કસરત છે. [જુઓ ચિત્ર ૪૮, ૪૯]

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન.

હવે શરૂઆતમાં ૧૦ સેકન્ડ સુધી જગ્યા પર દોડ કરવી. પછી—

૧. એવી રીતે ડાહવ મારવી કે જેથી શરીરનું વજન હાથ પર રહે અને પ્રથમ છાતી હળવેથી જમીનને અડકે, પછી પેટનો ભાગ અને છેવટે સાથળ તથા પગ અડકે.

૨. કૂદીને મૂળ સ્થિતિ.

(આ કસરત ૪ થી ૧૦ વખત કરવી.)

કસરત ૧૦ : ઊંટ ખેડક (બેટ્મસ-અપ)

આ કસરત ઢીચણના પાછળના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે. [જુઓ ચિત્ર ૫૦, ૫૧]

મૂળ સ્થિતિ : પગના પંજ પર ખેસી હાથ વડે પગના પંજ પકડવા.

૧. એ જ સ્થિતિમાં ઢીચણ સીધા કરવા.

૨. મૂળ સ્થિતિ

(આ કસરત ૧૦ થી ૨૦ વખત કરવી.)

કસરત ૧૧ : વિપરીતકરણી (લેગ લિફ્ટર)

આ કસરત પીઠના પાછળના સ્નાયુઓને ખેંચાણ આપે છે અને પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે. [જુઓ ચિત્ર પર થી ૫૪]

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર સૂઈ જઈ હાથ માથા નીચે રાખવા; કોણી જમીન પર.

૧. પગ ઢીચણમાંથી સીધા રાખી જમીનથી કાટખૂણે ઊંચા કરવા.
૨. ધડને ઊંચે ખેંચવું.
૪. ક્રમ એકની સ્થિતિ.
૪. મૂળ સ્થિતિ.

(આ કસરત ૪ થી ૧૬ વખત કરવી.)

કસરત ૧૨ : એકેરી પાંવ સરક (સિંગલ ટ્રેડ મિલ.)

આ કસરત સહનશક્તિ તથા નમનીયતા કેળવવા માટે ઉપયોગી છે. [જુઓ ચિત્ર ૫૫]

મૂળ સ્થિતિ : હાંડની ચોપગી સ્થિતિમાંથી એક પગને આગળ લાવી જાને હાથની વચ્ચે રાખવો.

આ સ્થિતિમાં ચારાકરતી જાને પગને ઝડપથી આગળ પાછળ લઇ જવાની ક્રિયા કરવી.

કસરત ૧૩ : દાહોરી પાંચસરક (ડબલ ટ્રેડ મિલ).

કમર અને સાયળના સ્નાયુઓને ઉપયોગમાં લાવતી આ કસરત સહનશક્તિ વિકસાવવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. [જુઓ ચિત્ર ૫૬, ૫૭]

મૂળ સ્થિતિ : ઢાળિયાની સ્થિતિ.

૧. કૂદીને જાને ઢીંગણ જાને હાથ વચ્ચે છાતી નીચે લાવવા અને શ્વાસને બહાર કાઢવો.

૨. કૂદીને ઝડપથી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

(આ કસરત ૧૫ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી કરવી.)

કસરત ૧૪ : મેરૂ કરા (ચિત્ર ૫૫)

આ કસરત પીડના સ્નાયુઓને વિકસાવવા માટે ઉત્તમ છે. [જુઓ ચિત્ર ૫૮ થી ૬૧]

મૂળ સ્થિતિ : જમીન પર બેઠા સૂઈ જવું, અને હાથ કમર પર રાખવા. (બેઠા પર પણ હાથ રાખી શકાય.)

૧. દાઢી જમીનથી લગભગ ૧ ફૂટ નેટલી બેઠા થાય ત્યાં સુધી ધડને સર્પની ફેણ મુજબ બેઠા ઉઠાવવું.

૨. મૂળ સ્થિતિ

(આ કસરત ૬ થી ૨૦ વખત કરવી.)

કસરત ૧૫ : પાંચજોર (ધ રશિયન)

આ કસરત પગના સ્નાયુઓની સહનશક્તિ વિકસાવવા માટે ઉત્તમ પ્રકારની છે. આનાથી ચપળતા, સમતોલન અને નમનીયતાનો સરસ વિકાસ થાય છે.

મૂળ સ્થિતિ : જમણો પગ આગળ સીધો. એડા જમીનને અડકેલી, તથા ડાબા પગના પંજ પર બેઠક; અને હાથ કમર પર. [જુઓ ચિત્ર ૬૨]

૧. કૂદીને પગની સ્થિતિ ગદલવી.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

(આ કસરત ૬ થી ૨૦ વખત કરવી.)

કસરત ૧૬ : ચાકુ (જેક નાઈફ)

આ કસરત પેટના સ્નાયુ માટે ઉત્તમ છે અને બિચ્ચ કક્ષાની ચપળતા, સમતોલનશક્તિ અને નમનીયતાને તે વિકસાવે છે. [જુઓ ચિત્ર ૬૩, ૬૪]

મૂળ સ્થિતિ : પીડ પર સૂઈ જવું.

૧. ધડ અને પગને જમીનથી બેઠાં કરવાં; ઢીંગણ સીધા.

૨. હાથની આંગળીઓ પગના પંજને અડકાડવી, અને શ્વાસ બહાર કાઢવો.

૩. મૂળ સ્થિતિ.

(આ કસરત ૫ થી ૨૦ વખત કરવી.)

કસરત ૧૭ : છપ

આ કસરત પગના સ્નાયુઓનો સુંદર વિકાસ કરે છે. સહનશક્તિ, ચપળતા, તાકાત અને નમનીયતા વિકસાવવા માટે આ એક જ્નેરીલી કસરત છે. [જુઓ ચિત્ર ૬૫, ૬૬]

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

એક થી ત્રણ કાઉન્ટ સુધી જગ્યા પર ત્રણ કૂદકા લઈ, ચોથા કાઉન્ટે હવામાં બેઠાં કૂદી, પગ ખૂલ્લા કરી, જાને હાથ વડે પગના પંજને અડકવા પ્રયત્ન કરવો.

(આ પ્રમાણે ૫ થી ૧૦ વખત આ કસરત કરવી.) આ પછી બે અડવાડિયાં બાદ નીચે મુજબ ફેરફાર કરવો.

મૂળ સ્થિતિ : પંજ પર બેઠક; હાથ કમર પર.

૧. હવામાં બેઠાં કૂદી જાને પગને બહારની તરફ અને ઉપરની બાજુએ ખૂલ્લા કરવા, તથા ઢીંગણ સીધા રાખી, હાથ વડે પગના પંજને અડકવું.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

(આ કસરત ૨ થી ૧૦ વખત કરવી.)



67



68



69



70



71



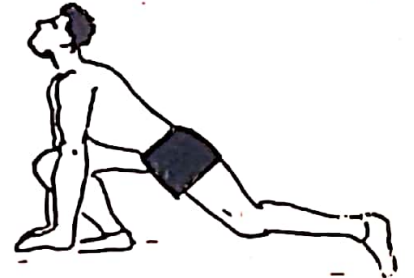
72



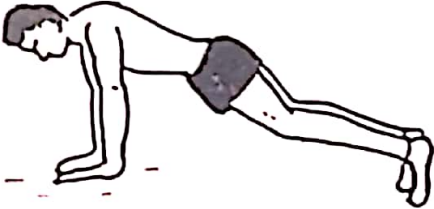
73



74



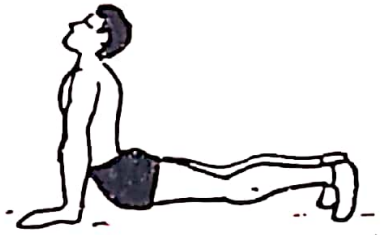
75



76



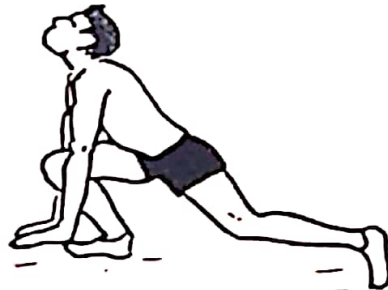
77



78



79



80



81



82

क्षमतावर्धकं हस्तरेतो ६७ थी ८२

કસરત ૧૮ : શયન સાયકલ. (ઈન્વર્ટેડ સાયકલ)

પેટ તથા ગરદનના સ્નાયુઓ માટે આ એક ઉત્તમ પ્રકારની કસરત છે. [જુઓ ચિત્ર ૬૭]

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર ચત્તા સૂઈ જવું; હાથ સાથળની બાજુએ જમીન પર, પગ સીધા અને ભેગા.

૧. પગને સીધા, ઊંચા કરી જમીનથી ઠાટખૂણે આવે એટલે કમરને પણ ઊંચા કરી હાથને કોણી-માંથી વાળી, કોણીને જમીન પર ટેકવી, કમર ને પાંચ પર ટેકવી.

૨. બંને પગ વડે સાયકલ ચલાવતા હોઈએ તેવી ક્રિયા કરવી (૧૦ થી ૨૦ વખત પગબદલ)

૩. હળવેથી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવવું.

(આ કસરત ૪ થી ૬ વખત કરવી.)

કસરત ૧૯ : કમર રોલિંગ (ફ્રીશ ફ્લોપ)

આ કસરત ચરખી ઉતારવામાં તથા કમરના ભાગને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. [જુઓ ચિત્ર ૬૮ થી ૭૦]

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર સૂઈ જઈ, હાથ ગરદન પાછળ અને ઢીંચણ છાતી પર.

૧. મરોડ આપી ઢીંચણ ડાબી બાજુએ લઈ જાઓ.

૨. મરોડ આપી ઢીંચણ જમણી બાજુ લો.

(આ કસરત ૬ થી ૧૬ વખત કરવી.)

કસરત ૨૦ : ઘાણી (ટ્રંક રોલિંગ)

પેટના તથા પીઠના સ્નાયુઓને સરસ કસરત આપી સુયોગ્ય વિકાસ કરવામાં આ કસરત અત્યંત છે. [ચિત્ર ૭૧]

મૂળ સ્થિતિ : પગ પહોળા તથા શરીરને કમરમાંથી સહેજ આગળ ઝૂકાવી બંને હાથ આગળ ઝૂલતા રાખવા.

૧. હવે આ સ્થિતિમાંથી ધડને તથા હાથને ડાબી બાજુ, પાછળ, જમણી બાજુ, પછી મૂળ સ્થિતિમાં એમ ગોળ ફેરવવાં.

૨. આ પ્રમાણે જમણી બાજુ પણ ગોળ ફેરવો. (આ કસરત ૪ થી ૬ વખત કરવી.)

કસરત ૨૧ : સૂર્યનમસ્કાર

આ કસરતનો પ્રકાર આરોગ્યદાયી તથા બળ-વર્ધક છે. જઠર, કલેજ, આંતરડાં, વગેરે પાચન અવયવોને, હૃદય તથા ફેફસાંને તેમજ મગજ, કરોડ-રજ્જુ તથા નાડીતંત્રને તે સરસ રીતે કામ કરતાં રાખી, શરીરને તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખે છે. આ સિવાય ઊગતા સૂર્યની સામે આ કસરત કરવામાં આવે ત્યારે વધારામાં વિટામિન 'ડી'નો લાભ પણ શરીરને મળે છે. આ કસરત પગ, સાથળ, નિતંબ, પેટ, પીઠ તથા ગરદનના સ્નાયુઓને તેમજ કરોડને સરસ વ્યાયામ આપી તેમને મજબૂત બનાવે છે.

મૂળ સ્થિતિ : ' સાવધાન ' સ્થિતિમાં અથવા બંને હાથ આગળ છાતી પાસે બેડેલા રાખી ટટાર ઊભા રહેવું. શક્ય હોય તો સૂર્યોદય સમયે સૂર્યની સામે. [ચિત્ર ૭૨.]

૧. શ્વાસ અંદર લેતાં બંને હાથ માથા ઉપર ઊંચે સીધા તથા શરીર ઊંચે ખેંચેલું. [ચિત્ર ૭૩]

૨. કમરમાંથી શરીર આગળ વાળી, હાથ નીચે લાવી, હથેળીઓ પગની બાજુએ જમીન પર ચપટ મૂકવી અને શ્વાસ બહાર કાઢવો, તથા ઢીંચણ વાળ્યા વિના માથું બંને તેટલું અંદર લઈ નાક ઢીંચણને અડકાવવું. [ચિત્ર ૭૪]

૩. શ્વાસ અંદર લઈ ડાબા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી, જમણા પગને ઢીંચણમાંથી સીધો પાછળ લઈ જઈ, પાંચે જમીન પર ટેકવો તથા મોં અને છાતીને સામે ઊંચે ઉઠાવવાં. [ચિત્ર ૭૫]

૪. ડાબા પગને ઉઠાવી ઢીંચણમાંથી સીધો, પાછળ લઈ જઈ, જમણા પગની સાથે જમીન પર મૂકી શરીરને ઠાળિયાની સ્થિતિમાં લાવવું. [ચિત્ર ૭૬]

૫. હાથને ઢાણીમાંથી વાળી શરીરને નીચે જમીન સુધી લઈ જવું અને શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ સ્થિતિમાં કપાળ, છાતી, ઢીંચણુ, હાથ અને પગના પંજ જમીનને અડકેલા રહેશે, જ્યારે પેટ જમીનથી બંને તેટલું ઊંચું રહેશે. [ચિત્ર ૭૭]

૬. હાથને ઢાણીમાંથી સીધા કરી, શ્વાસ અંદર લેતા જઈ, છાતી તથા માથાને ઊંચે લઈ, છાતીને આગળ ઉપસાવવી; તથા માથાને પાછળ જવા દઈ નજરને ઊંચે લઈ જવી. [ચિત્ર ૭૮]

૭. પૂઠ ઊંચકી ધડ તથા માથાને અંદર ખેંચી, ઘોડાની સ્થિતિમાં આવવું. [ચિત્ર ૭૯]

૮. જમણા પગને ઉઠાવી ઢીંચણુમાંથી વાળી, બંને હાથની વચ્ચે પગને ચપટ મૂકવો; છાતી ઊંચે ખેંચેલી તથા નજર સામે. [ચિત્ર ૮૦]

૯. પાછળ રહેલ ડાબા પગને આગળ જમણા પગની પાસે લાવી શ્વાસ બહાર કાઢવો. કમ ખેની સ્થિતિ [ચિત્ર ૮૧]

૧૦. મૂળ સ્થિતિ-સાવધાન અથવા બંને હાથ છાતી આગળ નેડેલા. [ચિત્ર ૮૨]

(આ કસરત ૬ થી ૨૪ વખત કરવી.)

વિવિધ રમતવાર ક્ષમતાવર્ધક કસરતો

વિવિધ રમતો માટે અત્રે સૂચવેલી કસરતો આગળ જણાવેલી કસરતોમાંથી પસંદ કરી સચવી છે.

૧. કબડ્ડી

કબડ્ડી રમતના સારા ખેલાડી માટે બળ, ચપળતા, કૌશલ્યયુક્ત વિસ્ફોટક બળ, ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ, ઝડપ વગેરે ગુણો જરૂરી છે. આ માટેની કન્ડીશનીંગ કસરતો નીચે મુજબ સૂચવી શકાય-

ગમડ પાંચ પસાર	- ૩	જીપ	- ૧૭
પુટકી	- ૫	શયનસાયકલ	- ૧૮
તીરછે શયનોત્થાન	= ૬	કમર રોલીંગ	- ૧૯
ત્રિસોપાન દંડ	= ૭	સૂર્યનમસ્કાર	- ૨૧
એકેરી પાંચસરક	- ૧૨		

૨. ખોખો

‘ ખોખો ’ રમતના સારા ખેલાડી માટે પગની તાકાત, ઝડપ, સહનશક્તિ, ચપળતા, ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ વગેરે ગુણો ઉપરાંત મજબૂત ફેંકસાં અને હૃદય જરૂરી છે. આ માટે નીચે મુજબ કસરતો સૂચવી શકાય-

શયનોત્થાન	- ૨	ઊંટ દંડ	- ૧૦
ગમડ પાંચ પસાર	- ૩	દોહેરી પાંચસરક	- ૧૩
પુટકી	= ૫	શયન સાયકલ	- ૧૮
તીરછે શયનોત્થાન	- ૬	ઘાણી	- ૨૦
પછાડ દંડ	= ૯		

૩. વોલીબોલ

‘ વોલીબોલ ’ રમતના ખેલાડી માટે નમનીયતા, ચપળતા, સમતોલન, તાકાત તથા સહનશક્તિ એ ગુણો ખૂબ જરૂરી છે. તે ઉપરાંત બાહુ, પગ અને પીઠના સ્નાયુઓ મજબૂત બેઠવે. આ માટે નીચે મુજબ કન્ડીશનીંગ કસરતો સૂચવી શકાય-

પુટકી	- ૫	ઊંટ દંડ	- ૧૦
તીરછે શયનોત્થાન	- ૬	ચાકુ	- ૧૬
ત્રિસોપાન દંડ	- ૭	કમરરોલીંગ	- ૧૯
પછાડ દંડ	- ૯	ઘાણી	- ૨૦

આ ઉપરાંત વોલીબોલના ખેલાડીએ દોરડાં ફેંદની કસરત કરવી.

૪. બાસ્કેટબોલ

બાસ્કેટબોલની રમતમાં નમનીયતા, ચપળતા, સહનશક્તિ અને સમતોલનની જરૂર રહે છે. ઝડપ

કેળવવી એ ખૂબ અગત્યની આવશ્યકતા છે. બાસ્કેટ-બોલમાં કૂદવાની અને અંગવિસ્તરણની પ્રવૃત્તિ મુખ્ય છે. થકાવટભરી રમત હોવાથી છેલ્લે સુધી સરસ રમત રમવા માટે સહનશક્તિ કેળવવી પણ જરૂરી છે. આ માટેની કન્ડીશનીંગ કસરતો નીચે મુજબ સૂચવી શકાય—

ગળડ પાંવપસાર	- ૩	એકેરી પાંવસરક	- ૧૨
પુટકી	- ૫	પાંવબ્નેર	- ૧૫
તીરછે શયનોત્થાન	- ૬	ચાકુ	- ૧૬
'વી' શયનોત્થાન	- ૮	બ્રુપ	- ૧૭
પછાડ દંડ	- ૯	ધાણી	- ૨૦
બાંટ બેઠક	- ૧૦		

પગના સ્નાયુઓ અને સહનશક્તિ વિકસાવવા માટે ખેલાડીએ ટ્રેક અને કોસ કન્ટ્રી દોડની પ્રવૃત્તિ ખૂબ કરવી જોઈએ.

૫. ફૂટબોલ

ફૂટબોલના ખેલાડી માટે સહનશક્તિ, ચપળતા, તાકાત, સમતોલન વગેરે ગુણો ખૂબ જરૂરી છે; તદુપરાંત બૂબ, ખલા, પાંઠ તથા પગના સ્નાયુઓ મજબૂત હોવા જોઈએ. આ માટે કન્ડીશનીંગ કસરતો નીચે મુજબ સૂચવી શકાય—

શયનોત્થાન	-૨	પછાડ દંડ	- ૯
ગળડ પાંવપસાર	-૩	એકેરી પાંવસરક	-૧૨
પુટકી	-૫	દોહરી પાંવસરક	-૧૩
તીરછે શયનોત્થાન	-૬	પાંવબ્નેર	-૧૫
ત્રિસોપાન દંડ	-૭	બ્રુપ	-૧૭
'વી' શયનોત્થાન	-૮	શયન સાયકલ	-૧૮
		કમર રોલીંગ	-૧૯

૬. હોકી

હોકીની રમતના ખેલાડી માટે હાથ અને પગની તાકાત, ચપળતા, સહનશક્તિ, ઝડપ; નમનીયતા, ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ વગેરે ગુણો ખૂબ

જરૂરી છે. નીચે મુજબ કન્ડીશનીંગ કસરતો સૂચવી શકાય—

શયનોત્થાન	-૨	એકેરી પાંવસરક	-૧૨
કૂદન બેઠક	-૪	શયન સાયકલ	-૧૮
તીરછે શયનોત્થાન	-૬	ધાણી	-૨૦
ત્રિસોપાન દંડ	-૭		

ખેલાડીએ કાંડાંને અંદર તથા બહાર ગોળ ફેરવવાની કસરત પણ કરવી જોઈએ.

૭. સોફ્ટબોલ

સોફ્ટ બોલના સારા ખેલાડી માટે હાથ, પગ તથા કાંડાંની તાકાત ઉપરાંત નમનીયતા, બળ, તથા ઝડપી પ્રતિકારના ગુણો આવશ્યક છે. કન્ડીશનીંગ કસરતો નીચે મુજબ સૂચવી શકાય—

ગળડ પાંવપસાર	- ૩	પાંવબ્નેર	-૧૫
બાંટ બેઠક	-૧૦	ચાકુ	-૧૬
એકેરી પાંવસરક	-૧૨		

ખેલાડીએ દોરડાં કૂદવાની કસરત પણ કરવી જોઈએ.

૮. માગીય અને મૈદાની ખેલકૂદ

આ માટે ખેલાડીમાં નમનીયતા, બળ, ચપળતા, ઝડપ, સહનશક્તિ અને સમતોલન એ બધા જ ગુણો કેળવવા જરૂરી છે. નીચે મુજબ કન્ડીશનીંગ કસરતો સૂચવી શકાય—

શયનોત્થાન	-૨	બાંટ બેઠક	-૧૦
ગળડ પાંવપસાર	-૩	એકેરી પાંવસરક	-૧૨
પુટકી	-૫	ચાકુ	-૧૬
તીરછે શયનોત્થાન	-૬	શયન સાયકલ	-૧૮
ત્રિસોપાન દંડ	-૭	કમર રોલીંગ	-૧૯
'વી' શયનોત્થાન	-૮	ધાણી	-૨૦

૯. બિમ્નેસ્ટિક્સ

આ માટે ખેલાડીમાં નમનીયતા, બળ તથા સમતોલનશક્તિ જરૂરી બાબતો છે. ખેલાડી માટે દોરકું ચઢ, સીંગલબાર પર બચક તથા સ્ટોલબાર્સ પર હાથ પગની કસરતો ઉપરાંત નીચેની કન્ડીશનીંગ કસરતો ઉપયોગી છે.

કટિ ઉત્થાન	-૧	બેંચ	-૧૦
ગળડ પાંચપસાર	-૩	એકેરી પાંચસરક	-૧૨
તીરછે શયનોત્થાન	-૬	પાંચબેર	-૧૫
ત્રિસોપાન દંડ	-૭	ચાકુ	-૧૬
'વી' શયનોત્થાન	-૮	કમર રોલીંગ	-૧૯
પછાડ દંડ	-૯	ધાણી	-૨૦
		સૂર્યનમસ્કાર	-૨૧

૧૦. તરણુ

તરણુના ખેલાડી માટે નમનીયતા, બળ, સહન-શક્તિ આવશ્યક છે. નીચે મુજબ કસરતો સૂચવી શકાય—

શયનોત્થાન	-૨	બેંચ	-૧૦
પુટકી	-૫	વિપરીત કરણી	-૧૧
તીરછે શયનોત્થાન	-૬	એકેરી પાંચ સરક	-૧૨
ત્રિસોપાન દંડ	-૭	ચાકુ	-૧૬
'વી' શયનોત્થાન	-૮		

૧૧. કુસ્તી

કુસ્તીના ખેલાડી માટે બળ, સહનશક્તિ, ચપળતા, સમતોલનશક્તિ વગેરે ગુણો ખૂબ જરૂરી છે. નીચે મુજબ કન્ડીશનીંગ કસરતો સૂચવી શકાય—

કટિ ઉત્થાન	-૧	દોહરી પાંચ સરક	-૧૩
શયનોત્થાન	-૨	મેરકસ	-૧૪
ગળડ પાંચપસાર	-૩	પાંચબેર	-૧૫
પુટકી	-૫	ચાકુ	-૧૬
ત્રિસોપાન દંડ	-૭	બપ	-૧૭
'વી' શયનોત્થાન	-૮	શયન સાયકલ	-૧૮
પછાડ દંડ	-૯	સૂર્યનમસ્કાર	-૨૧

આ સિવાય દોરકાકૂદ, દોરકું ચઢ, સીંગલબાર પર બચક વગેરે કસરતો પણ અસરકારક ખરી.



૧૨. ધરમાં થઈ શકે તેવી હળવી આરોગ્યદાયી કસરતો

પુખ્ત વયનાં તમામ સ્ત્રી-પુરુષોએ તંદુરસ્ત રહેવા માટે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જાળવવા માટે કેટલીક જાતની કસરતો નિયમિતપણે કરવાની જરૂર છે.

આપણા દેશમાં મોટા ભાગની વસતી શ્રમજીવી વર્ગની છે, અને એ શ્રમજીવી વર્ગને પોતાની આજીવિકા મેળવવા માટે શરીર કસવું પડે છે. ખેડૂતો, ખેતમજૂરો, સેંકડો પ્રકારના કારીગરો, તથા નાનાં-મોટાં કારખાનાઓમાં કામ કરતા કામદારો વગેરેનો સમાવેશ આવા શ્રમજીવી વર્ગમાં કરી શકાય. આ શ્રમજીવીઓને અને સામાન્ય રીતે ગામડાંઓમાં રહેતાં સ્ત્રી-પુરુષોને પૂરતા પ્રમાણમાં અગર ક્યારેક તે વધારે પડતી પણ અંગકસરત મળી રહે છે.

આ રીતે અંગકસરત કે શરીરશ્રમ જેમને મળી રહેતાં હોય એ લોકોએ કાંઈ કસરત કરવાની ખાસ જરૂર નથી. પણ મોટાં મામેલાં તેમજ શહેરોમાં લાખો માણસો ધંધાઓમાં રોકાયેલા હોવાથી શરીરશ્રમ કે અંગકસરત વગરનું ખેડાડું જીવન જીવી રહ્યા છે. ખેડાડું જીવનવાળા આવા સહુ લોકોએ એટલે કે વેપારીઓ, સરકારી નોકરો, શિક્ષકો, કારકુનો, ગુમાસ્તાઓ. મધ્યમવર્ગના લોકો તેમજ શિક્ષિત બુદ્ધિવાન વર્ગના માણસોએ કસરત કરવાની ખાસ જરૂર છે-દરરોજ નિયમિતપણે કસરત કરવાની જરૂર છે. છેલ્લાં ત્રીસેક વર્ષથી ભણી રહેલાં અને ભણતાં જુવાનોએ કસરત તરફ દુર્લક્ષ બતાવ્યું છે અને ખાસ કરીને ગુજરાતના શિક્ષિત વર્ગની ઊગતી પ્રજા નયળી, નમાલી અને ડરકુ બનવા લાગી છે.

પણ હવે સદ્ભાગ્યે વાતાવરણ બદલાવા લાગ્યું છે અને લોકો વ્યાયામનું મહત્ત્વ સમજવા લાગ્યા છે. પણ આમ વ્યાયામનું મહત્ત્વ સમજવા છતાંયે પોતપોતાના વ્યવસાયોને કારણે તથા સામાજિક જીવનની ઉપાધિઓને કારણે ઘણા લોકોને કસરત કરવા માટે ઝાઝો સમય મળતો નથી અને એથી એવા લોકો કસરત કરવાનું માંડી વાળે છે. અલગત સમય ન હોવાનો મોટે ભાગે તે ભ્રમ જ હોય છે.

આવા સહુ માણસો માટે અહીં કેટલીક હળવી કસરતો સૂચવવામાં આવી છે. શરીરને પૂરતો વ્યાયામ મળી રહે એ રીતે યોજવામાં આવેલી આ કસરતો હળવી છે અને સૂચવેલી રીત પ્રમાણે કરી હોય તો દશથી પંદર મિનિટમાં જ પૂરી થઈ શકે એવી છે. આ કસરતો અંગે કોઈપણ જાતના કડક નિયમનો કે આગ્રહો નથી. પોતપોતાની શક્તિ તથા જરૂરિયાત પ્રમાણે એ હળવી કસરતો કરવાનું વધારી શકાય છે અને ઘટાડી પણ શકાય છે. જે ક્રમમાં એ સૂચવી છે એ જ ક્રમમાં તે થવી જોઈએ, એવું પણ નથી. અનુકૂળતા પ્રમાણે એનો ક્રમ ફેરવી શકાય છે. સામાન્ય રીતે દરેક પ્રકારની કસરત ચારથી દશ વાર કરવામાં જરાય વાંધો નથી.

આ બધી જ કસરતો બની શકે ત્યાં સુધી ખૂલ્લી હવામાં જ કરવી. વહેલી સવારે અને સાંજે એમ બે વાર કરી હોય તો વધારે અને ઝડપી ફાયદો દેખાશે.

આ કસરતો બાળકો, જુવાનો, વૃદ્ધો અને સ્ત્રીઓ-સહુ કોઈથી કરી શકાય એવી છે. આ

કસરતો કરાવવાથી નાનાં બાળકોનાં શરીર મજબૂત અને સ્વચ્છ બને છે. હિંદી સ્ત્રીઓ પહેલી જુવાની પૂરી થયા પછી શરીરના અમુક ભાગોમાં મેદ વધવાને લીધે ઝડી અને અદોષ્ટાણી બની જાય છે. આવી અવસ્થામાં અટકાવવા માટે બધા સાંધાઓની, પેટની તથા કમરની કસરતો અહીં સૂચવી છે વૃધ્ધ સ્ત્રી પુરુષોને આ હળવી કસરતો કોઈ પ્રકારનું નુકસાન કરે એવી નથી. હૃદયરોગ થયે હોય એવા લોકોએ દાકતરની સલાહ લઈને આ કસરતો કરવી. ભંડા શ્વાસોચ્છવાસ કરવાની કસરત આવ: લોકોએ ખુરશી કે બાજક પર બેસીને કરવી.

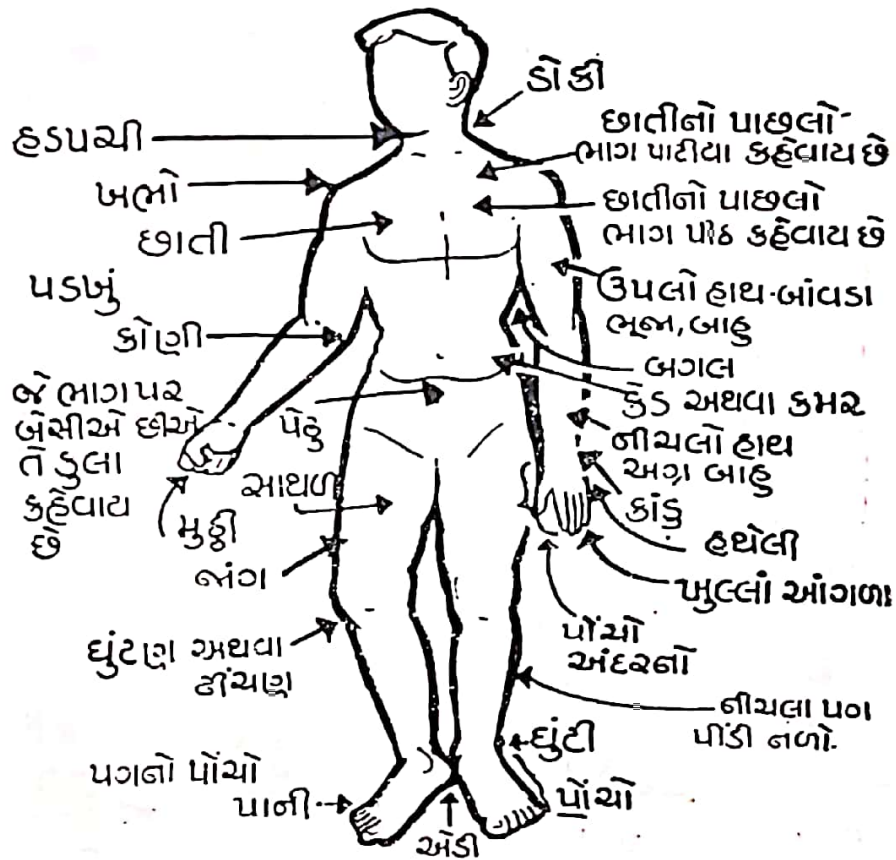
છેવટે એક સૂચના ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. આ હળવી કસરતો કરનારા સહુ કોઈએ ચારેક મિનિટ કસરત કર્યા પછી કસરતની અસરવાળાં અંગોને પોતાના હાથેથી માલીશ કરવાં; પછી ફરી બીજી કસરતો શરૂ કરવી; અને આ રીતે બધાં

અંગોને માલીશ કરીને દૈનિક ક્રમ પૂરો કરવો. આ કસરતો કરતી વેળાએ દરેક પ્રકારની હિલચાલમાં લક્ષ પરાવીને, સ્નાયુઓને યોગ્ય શ્રમ પડે તેવી રીતે કસરતો કરવી. આમ કરવાથી જ કસરતોનો ફાયદો થશે. માત્ર મુકદ્દાલ હિલચાલથી કાંઈ જ અર્થ સરશે નહીં.

શરીરના ભાગોનાં નામ

કસરતો અંગે લખતાં પહેલાં એ કસરતો સમજાવવા માટે વપરાયેલા કેટલાક શબ્દો અંગે સ્પષ્ટતા કરવી જરૂરી છે. કારણ કે શરીરનાં અવયવો, અંગો, સાંધાઓ વગેરેનાં નામ તો સૌ કોઈ જાણે છે; પણ એમ છતાંય કેટલાક ખુલાસાઓ કરવાની જરૂર છે.

સામાન્ય વપરાશમાં હથેલીને હાથ કહેવામાં આવે છે. ખરું જોતાં હથેલી તો હાથનો એક ભાગ છે.



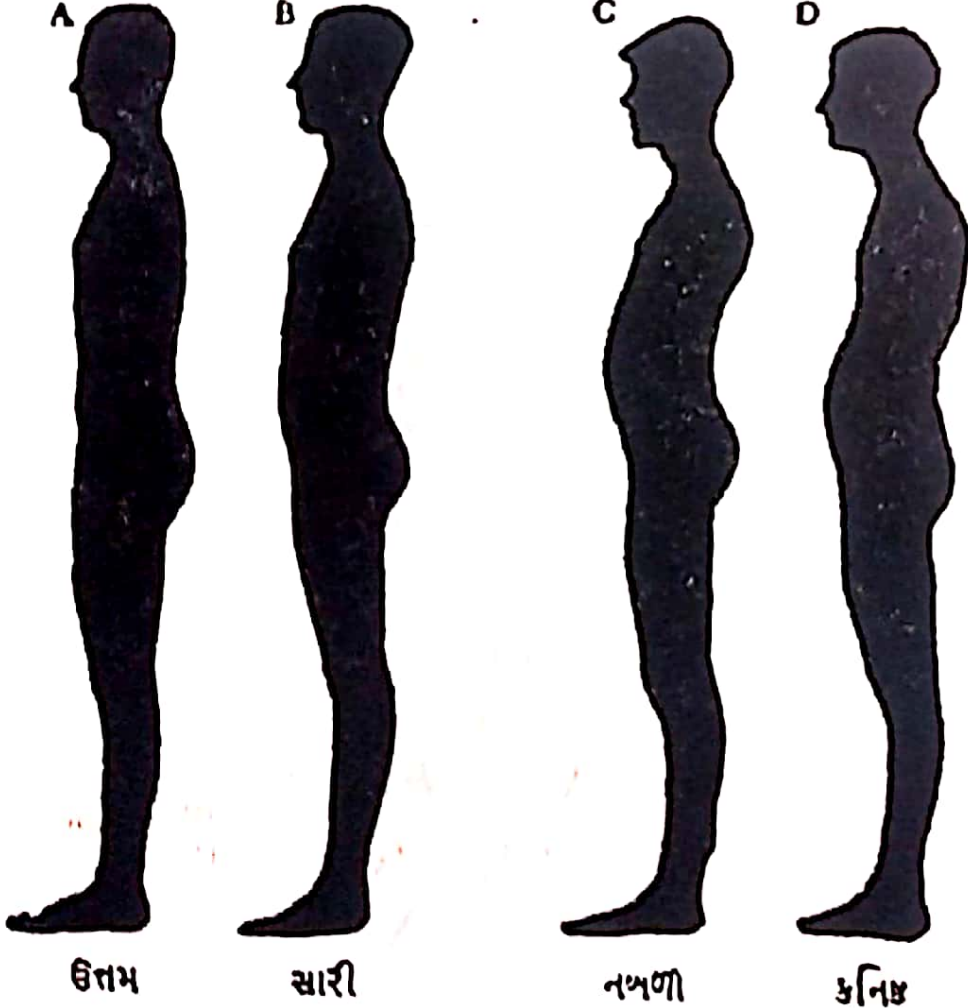
શરીરના વિવિધ ભાગો

આ રીતે આંગળાથી ખભા સુધીના ભાગને પણ હાથ કહે છે. આથી સ્પષ્ટતા ખાતર હાથના ત્રણ જુદા ભાગોને આપણે જુદાં નામો આપવાં પડશે. સંસ્કૃત ભાષામાં જુદા સ્પષ્ટ શબ્દો છે, પણ સરળતાની ખાતર આપણે 'ઉપલો હાથ', 'નીચલો હાથ', અને 'હથેલી' એવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરીશું.

આજ રીતે લગભગ પેટુની નીચેથી તે પગની પાની સુધીના ભાગને પગ કહેવામાં આવે છે. પગના ઘૂંટણથી ઘૂંટી સુધીનો ભાગ પગ પગ કહેવાય છે. આ અંગોને માટે પણ 'જાંઘ', 'નીચલો પગ', અને 'પાની' એવાં જુદાં જુદાં નામ રાખવા પડ્યાં છે.

આ કસરતોમાં ટટાર ઊભા રહેવાનું લખ્યું હોય ત્યાં નીચે પ્રમાણેની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું.

૧. જમીન પર એડીઓ એવી રીતે રાખવી કે તે પાછળના ભાગમાં લગભગ એકબીજાને અડેલી રહે, અને આગળની પાટલીઓ આશરે ૪૫° કે ૬૦° ને ખૂણે હોય. જાંને પાટલીઓ સમાંતર રાખવી એ કુદરતી નથી.
૨. ઘૂંટણ આગળથી પગ થરાળર સીધા રાખવા; ઘૂંટણ વાળવા નહીં.
૩. છાતી કુદરતી રીતે રહેતી હોય એ પ્રમાણે કૂલાવીને આગળ રાખવી; પણ ખૂણ જોર કરીને અક્કડ કે તંગ કરવી નહીં.
૪. પેટુને કે પેટને આગળ કાઢવાં નહીં.
૫. ખભા જરા પાછળ લઈ જવા અને નીચા] રાખવા; ઊંચે ચડાવવા નહીં.



ટટાર અથવા 'સાવધાન' ઊભા રહેવાની રીત.

૬. હાથ પડખાંમાં સીધા લટકતા રાખવા.
૭. નજર સીધી રાખવી.

ટટાર ઊભા રહેવાનું તથા ચાલવાનું શીખવાની આવશ્યકતા તો છે જ, પણ કસરતો કરતાં કરતાં એ આવડી જશે. એ યાતનની ચિંતા કરીને કૃત્રિમ રીતે અકકડ થવું નહીં. ટટાર ઊભા રહેવા માટે ડ્રીક્ષમાં 'સાવધાન' શબ્દ વપરાય છે. એ 'સાવધાન'ની રીતે જ આ કસરતો વેળાએ ઊભા રહેવાનું છે.

ડોકીની કસરતો

૧. ડોકીને આગળ પાછળ વાળવાની કસરત :

ટટાર ઊભા રહીને બંને હાથ કમર પર એવી રીતે ગોડવવા કે બન્ને કોણીઓ શરીરની બહાર કાઢખૂણે રહે, હથેલીનો અંગૂઠો પડખાંની પાછળ રહે અને બીજાં આંગળાં પડખાંની આગળ રહે.

ડોકીને બાજુએ વાળ્યા વિના માથું ઊંચું કરીને પાછળ લઈ જવાય એટલું લઈ જવું. આમ કરવાથી હડપચી ઊંચી આવશે અને ગળાના આગળના ભાગમાં રહેલા સ્નાયુઓ સારી રીતે ખેંચાશે.

પછી માથું સીધું કરીને છાતી પર નમાવવું. આમ કરવાથી હડપચી છાતીને અડકશે.

આવી રીતે માથાને પાછળ અને આગળ લઈ જવાની કસરત છથી આઠ વાર કરવી. ડોકીની કસરતો આંચકા સાથે કદી કરવી નહીં.

૨. ડોકીને ડાબી-જમણી બાજુએ નમાવવાની કસરત :

ટટાર ઊભા રહીને ઉપર પ્રમાણે કમર પર હાથ રાખવા, અને સામે નજર રાખવી. એ પછી માથાને ડાબા ખભા પર ડાબી શકાય એટલું

નમાવવું. થોડી વાર પછી તેવી જ રીતે, માથાને જમણા ખભા પર નમાવવું. આવી રીતે માથાને ડાબી-જમણી બાજુએ છથી આઠ વાર નમાવ્યા કરવું.

૩. ડોકીને ડાબી-જમણી બાજુએ લઈ જવાની કસરત :

ટટાર ઊભા રહીને આગળ પ્રમાણે કમર પર હાથ રાખવા અને સામે નજર રાખવી. એ પછી ડોકીને ધીમે ધીમે ડાબી બાજુએ વાળવી-મચડવી. ડાબા ખભાની બાજુનો ભાગ જોઈ શકાય એ રીતે ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં ડોકીને વાળ્યા-મચડ્યા પછી ડોકીને જમણી બાજુએ મચડવી. આ પ્રમાણે ડોકીને ડાબા-જમણી બાજુએ છથી આઠ વાર મચડ્યા કરવી.

હાથનાં આંગળાંઓની કસરત

૧. હથેલીઓ આગળ રહે એવી રીતે બંને હાથને લટકતા રાખવા. પછી હાથને કોણીમાંથી વાળીને શરીરના કાઢખૂણે લાવવા.

પછી બન્ને હાથના ચારેચાર આંગળાં, નખ હથેલીમાં ઘેંચતા હોઇએ એ રીતે જોરથી વાળવાં અને અંગુઠાને પણ જોરથી વાળવો. આમ વાળ્યા પછી પાછાં આંગળાં પહોળાં કરવાં. આ રીતે આંગળાં વાળવાં અને લાંબાં કરવાં.

૨. જમણા હાથના પંજથી ડાબા હાથની આંગળીઓને એવી રીતે પકડવી કે જમણા હાથના ટેરવાં ડાબા હાથની આંગળીઓની પાછળ રહે. પછી ડાબા હાથની ચારે આંગળીઓને પાછળ વાળવી, જે કે એ બહુ થોડી જ પાછળ તરફ વળશે. પછી આ રીતે ડાબા હાથના પંજથી જમણા હાથની ચારે આંગળીઓને વાળવી.

કાંડાની કસરતો

૧. હથેલીઓ આગળ રહે એવી રીતે બંને હાથને લટકતા રાખવા. પછી હાથને મુઠીઓ

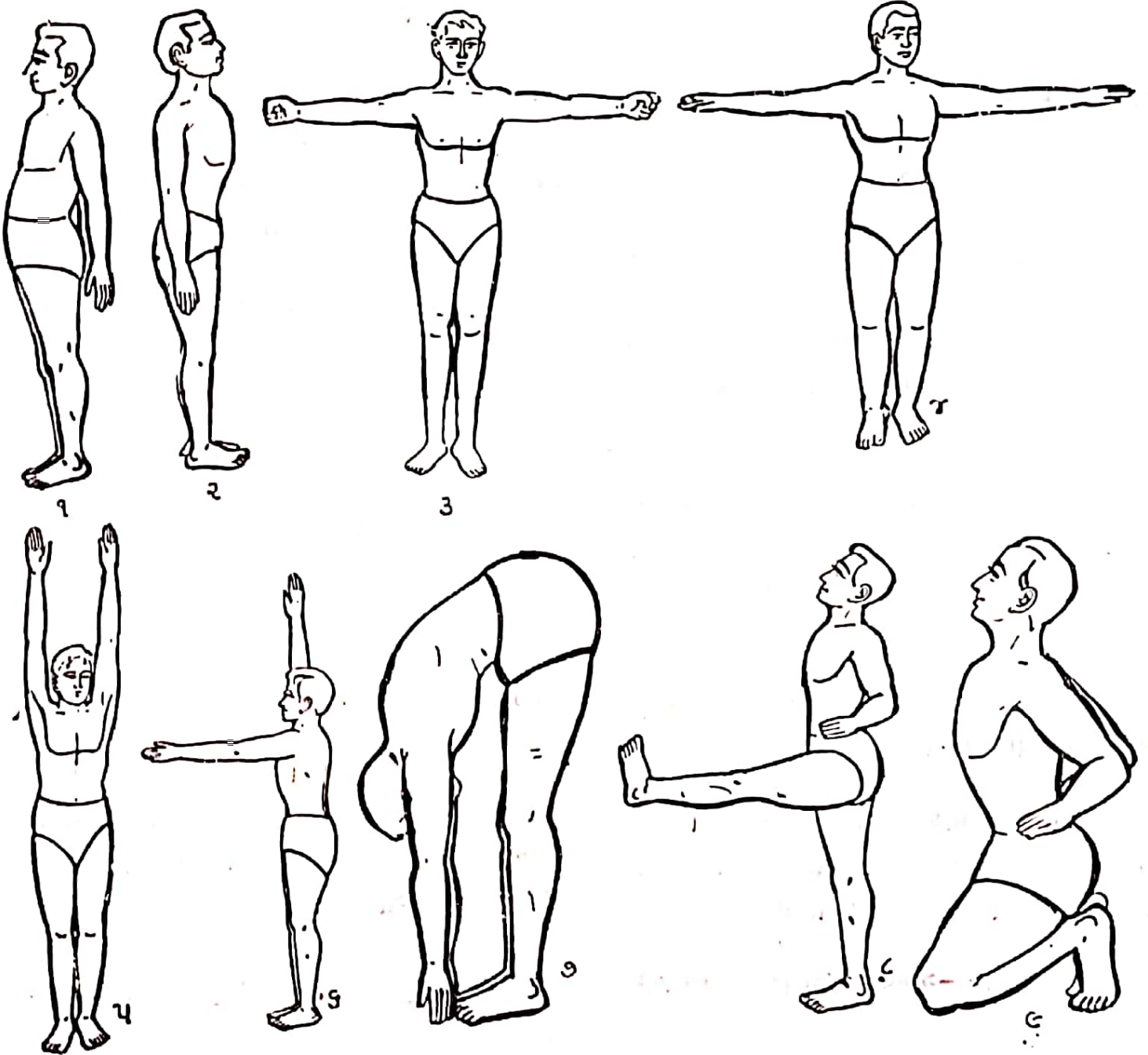
વાળીને, કાણીમાંથી વાળીને શરીરના કાટખૂણે લાવવા. પછી મુઠ્ઠીઓ હાથને અડકવા લઈ જતા હોષ્ટ્રએ તેવી રીતે કાંડામાંથી વાળવી. વળાય તેટલું વાળીને મુઠ્ઠીઓને લઈ જવાય તેટલી પાછળ લઈ જવી. જો કે આવી રીતે મુઠ્ઠીઓ પાછળ કે આગળ બહુ જ ઓછી વળશે.

૨ બંને કાંડાંને ચત્તા રાખીને ડાબી તથા જમણી બાજુએ હલાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. જો કે

બહુ હાલશે નહીં, પણ તેમ છતાં જે આ જનતની કસરત કરવા જેવી તે છે જ.

નીચલા હાથની કસરત

હથેલીઓ આગળ રહે એવી રીતે બન્ને હાથને લટકતા રાખવા પછી નીચલા હાથને કાણીમાંથી કાટખૂણે વાળવા. મુઠ્ઠીઓ વાળી દેવી; મુઠ્ઠીનાં આંગળાં ઉપરની બાજુએ રહેશે. પછી મુઠ્ઠીઓને એવી રીતે વાળવી કે પહોંચાનો પાછલો ભાગ ઉપર આવે. ફરીથી આંગળાં ઉપર આણવાં.



૧. ઊંચા રહેવાની ખોટી રીત, ૨. ઊંચા રહેવાની સાચી રીત, ૩. ઉપલા હાથની કસરત ખીજી, ૪ કોસની આકૃતિ, ૫ તાડની આકૃતિ, ૬. ખલાની અને છાતીની કસરત આઠમી, ૭. કમરની કસરત પહેલી, ૮ જાંઘ અને પગની કસરત ખીજી, ૯. ગેઠકની કસરત.

આ કસરત કાંડાની નથી પણ નીચલા હાથની છે, અને એ કરવાથી કોણીના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

ઉપલા હાથની કસરતો

પહેલી કસરત : ટટાર ઊભા રહેવું; બંને હાથ એવી રીતે રહે કે હથેલીઓ આગળથી દેખાય. લટકતા બંને પહોંચાની મુઠ્ઠીઓ વાળવી; અને પછી બંને હાથને કોણીઓમાથી વાળીને મુઠ્ઠીઓ ખભા સુધી લઇ જવી. છેલ્લે હાથને પાછા નીચા લઈ જવા. આમ આઠથી દશ વાર કરવું.

આ કસરત કઠી આંચકા સાથે કરવી નહીં. આસ્તે આસ્તે અને ઉપલા હાથને-હાથના સ્નાયુઓને ઠીક ઠીક શ્રમ પડે (જાણે કે કોઈ હાથને વાળતાં અટકાવતું હોય અને તેની સામે થઇને હાથને ખભા સુધી લઇ જતા હોઇએ) એવી રીતે આ કસરત કરવાની છે.

બીજી કસરત : ટટાર ઊભા રહીને બંને હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા વિના પડખાંથી દૂર લઈ જવા. આમ કરવાથી શરીરનો આકાર 'કોસ' જેવો થશે. એ રીતે હાથ વિસ્તાર્યા પછી મુઠ્ઠીઓ વાળવી અને બંને હાથને કોણીમાંથી વાળીને મુઠ્ઠીઓ ધીમે ધીમે ખભા તરફ લઈ જવી અને અડાડવી. પછી બંને હાથને કોસની આકૃતિમાં લાંબા કરવા. આ કસરત આઠથી દશ વાર કરવા જેવી છે. (ચિત્રાંક-૩, ૪)

ખભાની અને છાતીની કસરતો

પહેલી કસરત : ટટાર ઊભા રહીને ધીમેથી બંને હાથને ખભાને સમાંતર કોસની માફક સીધા કરવા. પછી બંને હાથનીએવી રીતે મુઠ્ઠીઓ વાળવી કે આંગળાં ઉપર રહે. પછી બંને હાથને શ્રમપૂર્વક કોણીમાંથી વાળીને ખભા તરફ લઈ જવા. આમ કરવાથી ઉપલા હાથના સ્નાયુઓ (આઈસેપ્સ)ને સારી કસરત મળશે. (ચિત્રાંક-૩, ૪)

બીજી કસરત : ટટાર ઊભા રહીને બંને હાથ ઊંચે લઈ જવા. પછી બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળીને કોણીમાંથી વાળવા અને વાળતાં વાળતાં બંને મુઠ્ઠીઓને ખભા પર મૂકવી. પછી બંને હાથને પાછા ઊંચે લઈ જવા. આવી રીતે આ કસરત અનેક વાર કરવી. (ચિત્રાંક-૫)

ત્રીજી કસરત : બંને હાથને શરીરની સામે સમાંતર, સીધા લાંબા કરવા અને મુઠ્ઠીઓ વાળવી. પછી કોણીમાંથી હાથ વાળીને મુઠ્ઠીઓને ધીમેથી અને શ્રમ પૂર્વક ખભા તરફ લઈ જવી. પાછા બંને હાથ સીધા સમાંતર કરવા. આવી રીતે આ કસરત અનેક વાર કરવી.

ચોથી કસરત : તાડની આકૃતિ પ્રમાણે બંને હાથ માથાથી ઊંચે લઈ જવા અને પછી કોણીમાંથી વાળીને માથાની ટોચ સુધી લાવવા. પછી ડાબા હાથનું કાંડું જમણા હાથે અને જમણા હાથનું કાંડું ડાબા હાથે પકડી. જમણા હાથને માથાથી જરા ઊંચે રાખીને ડાબા હાથે ખૂબ ખેંચવો. આમ કરવાથી જમણા ખભાના, હાથના તેમજ જમણા પડખાના સ્નાયુઓ ખૂબ ખેંચાશે. એવી જ રીતે જમણા હાથે ડાબા હાથને બની શકે એટલો ખેંચવો.

પાંચમી કસરત : કસરત ચોથી પ્રમાણે બંને હાથને કાંડાઓથી માથા ઉપર પકડવા પછી એ હાથચૂડને માથાની આગળના ભાગમાં-મોઢા તરફ લાવવી અને પછી એ ચૂડને માથા પર લઈ જઈને માથાની પાછળના ભાગમાં નેટલી લઈ જઈ શકાય એટલી લઈ જવી. આમ હાથચૂડને માથાની આગળ-પાછળ લઈ જવાની ક્રિયા વારંવાર કરવી.

છઠ્ઠી કસરત : ટટાર ઊભા રહીને બંને હાથ લટકતા રાખવા અને મુઠ્ઠીઓ વાળવી. કોણીઓ શરીરને કાટખૂણે રહે એવી રીતે ધીમે ધીમે બંને મુઠ્ઠીઓને બગલમાં લઈ જવી. મુઠ્ઠીઓને બગલમાં લઈ જતી વેળાએ પગના પંજાઓ પર જરા ઊંચા

થવાય તો વધારે સારું. મુઠ્ઠીઓ ખગલમાં લઈ જઈને પછી પાછા હાથ સીધા કરવા અને પગના પંજ ઊંચા કર્યા હોય તો પાછા ગરાબર મૂકી દેવા. આ કસરત ફરી ફરીને કરવી.

સાતમી કસરત : ટટ્ટાર ઊભા રહીને ખંને હાથને કોસની આકૃતિ પ્રમાણે રાખવા. પછી ખંને હાથને કોણીમાંથી વાળ્યા વિના શરીરની સામે સીધા, સમાંતર કરવા અને પછી કોણને ભેટતા હોઠએ એવી રીતે જમણા હાથને ડાબી તરફના પડખા સાથે દબાવવો અને એની સાથે સાથે જ ડાબા હાથને જમણી તરફના પડખા સાથે દબાવવો. પછી ધીમે ધીમે હાથને પાછા મૂળ સ્થિતિમાં કોસના આકારમાં લંબાવો દેવા. આ પ્રમાણે આ કસરત અનેક વાર કરવી.

આઠમી કસરત : ટટ્ટાર ઊભા રહીને હાથ લટકતા રાખવા અને એક હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા વિના બાજુએથી ઊંચો કરવો. એ ઊંચો કરેલો હાથ નીચે લાવવો અને એમ નીચે લાવતી વખતે જ ખીન્ને હાથ ઊંચો કરવો. આવી રીતે એક હાથ ઊંચો થતો હોય ત્યારે જ ખીન્ને હાથ નીચો આવતો હોય એ પ્રમાણે કસરત કરવી. (ચિત્રાંક-૬)

નવમી કસરત : ટટ્ટાર ઊભા રહીને ખંને હાથ કમરે મૂકવા અને પછી આખું પડખું, ખલા, પેટ અને કમર વગેરે ડાબી તરફ વાળવાં. આમ એક વાર ડાબી તરફ વાળ્યા પછી આખું પડખું, ખલા વગેરે જમણી તરફ વાળવાં. આ કસરતમાં માથું ખાસ ફેરવવાનું નથી; પણ કુદરતી રીતે એ જમણી-ડાબી બાજુએ જાય એમાં કાંઈ વાંધો નથી.

ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ

અમુક ઝડપથી ઊંડા શ્વાસ લઈ ટૂંક સમય માટે રોકીને પછી એ કાઠી નાંખવાની ક્રિયા આપણા દેશમાં બહુ જાણીતી છે અને તેને પ્રાણાયામ કહે છે. આ 'પ્રાણાયામ' શબ્દ અહીં જાણી

જોઈને વાપર્યો નથી; કારણ કે જે પ્રકારની હળવી કસરતો આપણે કરવી છે તેને માટે કોઈ એક ખાસ પદ્ધતિથી શ્વાસ લેવા, રોકવા અને છોડવાની કડાકટમાં પડવાની લેશમાત્ર જરૂર નથી.

ઊંડા શ્વાસ લેવા માટે કોઈ પણ જાતના ખાસ આસનથી બેસવાની જરૂર નથી. સારી રીત એ છે કે ખુરશી પર, બાજુ પર કે જમીન પર બેસવું. શરીરને ટટ્ટાર તથા સ્થિર રાખવું અને પ્રયાસપૂર્વક ઊંડો શ્વાસ લઈને છાતી ફૂલાવવી. છાતી ફૂલતી જાય તેમ તેને આગળ લાવવી. ફૂલાવ્યા પછી માત્ર બે-ત્રણ સેકન્ડ શ્વાસ રોકવો અને પછી કાઠી નાંખવો. શ્વાસ લેતી વેળાએ જરા વધારે ઝડપ અને શ્રમ લેવો અને પછી પ્રમાણમાં ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવો. એક બે સેકન્ડ રાહ જોઈને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા-ઊંડા શ્વાસ છાતીમાં ભરવાની ઘૂંટવાની અને થોડી જ વારમાં ધીરે ધીરે બહાર કાઢવાની ક્રિયા-ફરીથી કરવી.

શરૂઆતમાં આવા ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાની ક્રિયા છ એક વાર કરી હશે તો બહુ છે. ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ કેટલા લેવા તે પણ અનુભવ પરથી સમજશે. આમ થોડી ટેવ પડે ત્યાર પછી શ્વાસોચ્છ્વાસ ખૂબ ઊંડા લેવાનો પ્રયાસ કરવો ઠીક ઠીક ટેવ પડ્યા પછી આ ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ વીસેક વાર કરવાથી નુકશાન થતું નથી.

પેટની કસરતો

આ કસરતોમાં ઠીક ઠીક વખત લાગે છે અને તેથી તેને દૈનિક કાર્યક્રમમાં મૂકી શકાય એમ નથી પણ કબજિયાતવાળા માણસોએ તો પેટની કસરતો ખાસ અજમાવી જોવા જેવી છે.

પહેલી કસરત : પથારી, શેતરંજ કે ચટાઈ પર સીધા સૂઈ જવું અને ઘૂંટણમાંથી જરા પણ વળે નહીં એ રીતે એક પગ, ધીરે ધીરે બની શકે એટલો ઊંચો કરવો. થોડી વાર આમ ઊંચો રાખવો અને

પછી ધીમે ધીમે નીચે મૂકી દેવો. એક પગ આ પ્રમાણે ઊંચો લઈને નીચે મૂક્યા પછી એ જ પ્રમાણે બીજા પગ પણ ઊંચો કરવો, રાખવો અને મૂકી દેવો. પગ ઊંચો લઈને નીચે મૂકવા સુધીની આખી ક્રિયા જરાયે આંચકા આપ્યા વગર ધીરે ધીરે કરવી.

આ કસરત કરતી વેળાએ ઊંચો કરેલો પગ ઘૂંટણમાંથી ના વળે અને નીચે રહેતો પગ જમીન કે પાથરણા પરથી ઊંચો ના થાય એ ખાસ સંભાળવાનું છે.

બીજી કસરત : ઉપર પ્રમાણે જ સીધા સૂઈને બંને પગને સાથે, ઘૂંટણમાંથી વાળ્યા વિના ધીમે ધીમે બની શકે એટલા ઊંચા કરવા; અને થોડી વાર એમ જ અદ્ધર રાખીને પછી પાછા ધીમે ધીમે નીચે મૂકી દેવા.

ત્રીજી કસરત : ઉપર પ્રમાણે જ સીધા સૂઈને પછી ડાબો પગ ઘૂંટણમાંથી વાળવો અને પેટ પર લઈ જવો. આમ ડાબો પગ પેટ પર લઈ ગયા હોઈએ ત્યારે બીજા પગ પાથરણા સાથે બરાબર વળગી રહેવો જોઈએ. થોડી સેકન્ડ ડાબો પગ પેટ પર રાખીને પછી એને પાછો સીધો કરીને નીચે પાથરણા પર લઈ જવો અને પછી આ જ રીતે જમણા પગની ક્રિયા કરવી. આમ વારાફરતી બંને પગ પેટ પર આગળ લાવવા અને પાછા લઈ જવા.

ચોથી કસરત : ચત્તા સૂઈને ધડથી નીચેનો ભાગ પાથરણા સાથે બરાબર વળગી રહે એ રીતે તેમજ પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તે રીતે ધડને ઉપડવું. સૂતેલી સ્થિતિમાંથી પ્રથમ માથું, પછી ખભા-એમ ધીરે ધીરે આખી પીઠ જમીનથી અલગ કરવાની છે. સુતેલી અવસ્થામાં શ્વાસ લેવો અને બેડાં થતાં થતાં શ્વાસ કાઢવો.

આ ચારે કસરતોથી પેટના સ્નાયુઓને યોગ્ય

વ્યાયામ મળે છે અને એથી પેટને માટે એ ઘણી સારી છે.

કમરની કસરતો

પહેલી કસરત: સીધા, ટટ્ટાર ઊભા રહીને કમર-માંથી આગળની બાજુએ નમવું અને બંને હાથનાં આંગળાં સીધાં રાખીને, પગને ઘૂંટણમાંથી જરાયે વાળ્યા વિના પગના આંગળાં તરફ લઈ જવાં. આવી રીતે કમર વાળવાથી હાથનાં આંગળાં ઘૂંટી સુધી તે જરૂર પહોંચશે, અને ધીમે ધીમે ટેવ પડશે એટલે કમર વધારે વળશે અને હાથનાં આંગળાં પગની પાનીને અડકશે. આમ જ છેવટે હાથનાં આંગળાં પગની આગળની જમીનને પણ અડી શકશે. (ચિત્રાંક=૭)

આ રીતે આંગળાં નીચેની બાજુએ લઈ જવાનો પ્રયાસ કર્યા પછી ધીમે ધીમે સીધા થઈને ટટ્ટાર ઊભા રહેવું અને પછી કમરમાંથી બની શકે તેટલા પાછળની બાજુએ વળવું. ટેવ પાડવાથી કમર ઘણી વાળી શકાશે. જુવાનો તે કમરમાંથી પાછા વળીને કમાન પણ કરી શકશે. મોટી વયનાં સ્ત્રી-પુરુષોએ ઘૂંટણમાંથી જરાયે વળ્યા વિના આગળ-પાછળ વારંવાર વળવું.

બીજી કસરત : પગ બરાબર સ્થિર રાખીને ધડને (કમરથી ઉપરના ભાગને) કમરમાંથી ડાબી બાજુએ વાળવું. આમ ડાબી બાજુએ વાળતી વેળાએ જમણો હાથ જમણા પડખાને અડેલો જ રહે એ ધ્યાનમાં રાખવું. આમ એક વાર ડાબી બાજુએ વાળવાની ક્રિયા કર્યા પછી એ જ પ્રમાણે જમણી બાજુએ વળવું.

જાંગ અને પગની કસરતો

પહેલી કસરત : ટટ્ટાર ઊભા રહીને હાથ કમરે મૂકવા અને પછી જમણા પગ પર ઊભા રહીને આખો ડાબો પગ (જાંગ, નીચલો પગ વગેરે) ડાબી બાજુએ બની શકે એટલો ઊંચો કરવો. આ

કસરત આંચકાથી ન કરવી. ડાબો પગ પાછો જમીન પર મૂકીને, તે પગ પર ઊભા રહીને પછી જમણો પગ જમણી બાજુએ લઈ જવો. આમ વારાફરતી બંને પગ લઈ જવા અને મૂકવા.

બીજી કસરત : ઉપર પ્રમાણે જ જમણા પગ પર ઊભા રહીને ડાબો પગ જરા યે વાળ્યા વિના શરીરના આગળના ભાગમાં બની શકે એટલો ઊંચો લઈ જવો. પછી તે પગને નીચે જમીન પર મૂકીને જમણા પગને આગળની તરફ ઊંચે લઈ જવો. આમ વારાફરતી બંને પગ લઈ જવા અને મૂકવા. (ચિત્રાંક-૮)

ત્રીજી કસરત : સીધા ઊભા રહીને જમણા પગ પર સ્થિર થવું અને પછી ડાબો પગ ઘૂંટણ-માંથી વાળીને, ઊંચે લાવીને છેક પેટની સાથે દબાવવો. આ કસરત જરાય અઘરી નથી. એક વાર ડાબા પગે આ ક્રિયા કરીને પછી તરત જ જમણા પગથી એ પ્રમાણે કરવું.

ચોથી કસરત : સીધા ઊભા રહીને જમણા પગ પર સ્થિર થવું. અને પછી ડાબો પગ ઘૂંટણ-માંથી પાછળ વાળીને ડાબે હાથે પગની પાની પકડવી. એક જ પગ પર ઊભા રહીને એ પાની નેટલી બની શકે એટલી ઊંચી કરવી. ધીમે ધીમે ટેવ પડશે એટલે પગની પાની લગભગ કમર સુધી ઊંચી લઈ શકાશે. ડાબા પગે આ રીતે કર્યા પછી એ જ રીતે જમણા પગે કરવું અને એમ વારાફરતી બંને પગ વાળવા અને મૂકવા.

આ કસરતથી પગના બધા ભાગોને કસરત મળે છે.

બેઠકની કસરત અથવા ઊંઠ બેસ

ટટાર ઊભા રહીને હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળવી. પછી પગનાં આંગળાંનાં ટેરવાં પર ઊંચા થઈને ઘૂંટણો વાળવા અને લગભગ નીચે બેસવું. આમ

કરવાથી બન્ને નિતંબ પગની એડીના પાછલા ભાગને અડકશે. આમ નીચે બેઠા પછી તરત જ ઊભા થઈ જવું અને એ રીતે જરા અડપથી ઊંડ બેસ કરવી. મુઠ્ઠી વાળેલા હાથ ડાણીમાંથી વાળીને કુદરતી રીતે હાલવા દેવા તે ઉપયોગી નીવડશે. આ પ્રમાણેની બેઠક અથવા કેટલાક કહે છે તેમ ઊંડ બેસ આઠ-દશ વાર કે એથીયે વધારે વાર કરવામાં કાંઈ વાંધો નથી. (ચિત્રાંક-૯)

ઘૂંટીની કસરતો

પહેલી કસરત : પગનાં આંગળાંનાં ટેરવાં પર ઊંચા થવું અને પગની પાની જમીન પર મૂકવી. આમ આઠથી દશ વાર કરવું.

બીજી કસરત : એક પગ પર સ્થિર ઊભા રહીને બીજા પગની પાનીને ઘૂંટીમાંથી ઊંચી-નીચી કરવી. પછી તેવી જ રીતે બીજા પગની પણ કસરત કરવી. આમ આઠથી દશ વાર કરવું.

વિશેષ પ્રકારની કસરતો

જે કસરતો દરરોજ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટમાં કરી શકાય એવી કેટલીક કસરતો આપણે ઉપર જોઈ. બીજી પણ કેટલીક સરી કસરતો છે અને એવી કસરતો-દોરકું દૂદવાની (સ્કિપિંગ), સ્થળાન્તર કર્યા વિના દોડવાની (સ્ટેશનરી રનિંગ), દંડ, શીર્ષાસનની અને આંખના ડોળા ફેરવવાની વગેરે કસરતો શરીરને ઉત્તમ પ્રકારનો વ્યાયામ આપે છે. એ કસરતોનો સમાવેશ હળવી કસરતોમાં પણ કરી શકાય તેમ છે. એમાંથી કેટલી અને કઈ કસરતોને ' હળવી કસરતો 'માં ઉમેરી લેવાં તે કસરતો કરનારે જાતે જ નક્કી કરવાવું છે. અહીં એ ' વિશેષ પ્રકારની કસરતો ' આપી છે.

આંખના ડોળાની કસરતો

ટટાર ઊભા રહેવું, અગર પુરશી પર ટટાર બેસવું. માથાને સ્થિર રાખવું. બંને આંખોની

નજર સીધી, સામે રાખવી. પછી માથું જરા પણ હાલે નહીં તેમ સ્થિર રાખીને બંને ડોળાથી ડાબી બાજુએ જોવાય તે રીતે ડોળા ફેરવવા. ખૂબ સાવચેતી રાખવી કે ડોળા ડાબી બાજુએ જાય ત્યારે માથું ડાબી બાજુએ ફેરવવાનું નથી. ડોળા જેટલા ખેંચી શકાય તેટલા ખેંચવા. પછી એવી જ રીતે ડોળા જમણી બાજુએ, ઉપર તેમજ નીચે ફેરવવા. જે વિદ્યાર્થીઓ કે માણસોને ખૂબ લાખવા-વાંચવાનું હોય છે તેમને ડોળાની આ કસરતોથી ખૂબ લાભ થાય છે.

ડોળાને ગોળાકારમાં ચક્ર ફેરવવાની કસરત

ઉપર પ્રમાણે માથાને સ્થિર રાખીને બંને ડોળા ઉપરની બાજુએ લઈ જઈને તરત જ જમણી તરફ, નીચે અને છેવટે ડાબા ખૂણામાં લઈ જવાની ટેવ પાડવાથી ડોળા આવી રીતે ગોળાકારમાં ફરશે. ઘડિયાળથી જાવી રીતે એટલે કે ઉપર, ડાબો તરફ, નીચે અને પછી જમણી તરફ ફેરવવાથી પણ સરખો જ લાભ થશે. આ કસરત છ થી આઠ વાર કરવી.

દોરડાં ફૂદ (રિક્વિંગ)ની કસરત

આ કસરત વિદેશી છે. જુવાન સ્ત્રી-પુરુષો માટે આ કસરત સારી છે. આ કસરત માટે દોરડાં વેચાતાં મળે છે. એવું દોરડું અથવા ખીજું કોઈ પણ દોરડું ચાલી શકશે. ખભાની બંને બાજુએ બંને હાથમાં દોરડું પકડ્યું હોય તો તેનો વચ્ચે ભાગ જમીનથી જરા ઊંચો રહે તેટલું લાંબું એ દોરડું હોવું જોઈએ.

કસરતની રીત સહેલી છે. બંને હાથમાં દોરડું પકડીને માથા પરથી પાછળ લઈ જઈને આંચકા સાથે આગળ લાવીએ ત્યારે એ દોરડું પગને અડકવા જાય તે પહેલાં કસરત કરનારે જમીન પરથી અધર થોડો જ ફૂદકો મારીને દોરડાને

પસાર થઈ જવા દેવું. આવી રીતે દોરડાંને સતત ફેરવવાની ક્રિયા કર્યા જ કરવાની છે.

ખેડાકુ માણસોને માટે આ ‘ દોરડાં ફૂદ ’ ની કસરત બહુ સારી કસરત છે.

ચાલવાની અને દોડવાની કસરત

એક સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે જે આપણે ધીમે ધીમે એક માઈલ જેટલું ચાલીએ તો તેનાથી પૂરતી કસરત મળી રહે છે. આ માન્યતા અતિ-વૃદ્ધોને માટે સાચી છે અથવા જેમનું હૃદય નબળું હોય તેમને માટે પણ સારી છે. બાકી તો ફરવામાં પણ છાતી ટટાર રાખવી જોઈએ, શક્તિના પ્રમાણમાં ઝડપથી ચાલવું જોઈએ અને હાથ બરાબર હલાવવા જોઈએ. ચાલતી વખતે વાતો કરવી ઈષ્ટ નથી. ચાલતી વખતે જરા ઊંડા શ્વાસ લીધા હોય તો તે લાભકારક છે.

જુવાનો તથા મધ્યમ વયના માણસો માટે ધીમેથી દોડવાની કસરત બહુ સારી છે. દોડતી વખતે પણ શરીર સીધું અને ટટાર રાખવું, છાતી આગળ રાખવી અને હાથના મુઠ્ઠીઓ વાળીને કુદરતી રીતે હલાવવી. બંને મુઠ્ઠીઓને શરીરની બાજુમાં સ્થિર રાખવાનો રીત સારી નથી. સાધારણ રીતે દોડવાને કારણે શ્વાસ ઊંડા લેવા પડશે. પણ ખૂબ જોરથી શ્વાસ લેવા પડે તેટલી ઝડપથી ચાલવાની કે તેટલું દૂર દોડવાની ક્રિયા અયોગ્ય અને અસ્થાને છે. આપણી કસરતો હળવી હોવી જોઈએ.

સ્થળાન્તર કર્યા વિના દોડવાની કસરત

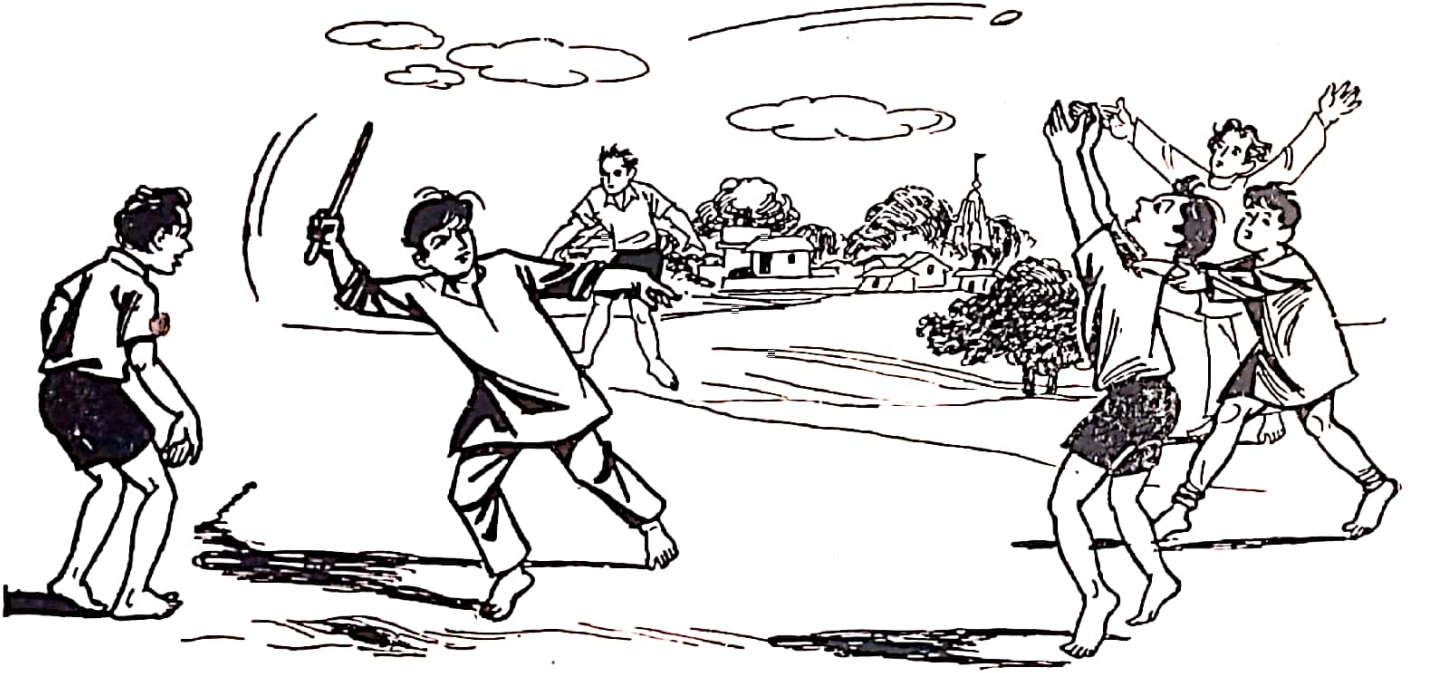
ઘરની અંદર અગાસીમાં કે ઓટલા પર આ કસરત કરી શકાય છે. દોડવાની ક્રિયામાં માણસને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવું પડે છે. પણ એમ સ્થળ બદલ્યા સિવાય, એકની એક જગ્યાએ રહીને

એક પછી બીજો પગ ઉપાડીને મેદાન પર કે રસ્તા પર દોડતા હોઈએ તે રીતે, બધી ક્રિયાઓ કરવી એ 'સ્થળાન્તર કર્યા વિના દોડવાની'—સ્ટેશનરી રનિંગની-કસરત કહેવાય છે.

આ કસરત વય અને શક્તિના પ્રમાણમાં અડપથી કરી શકાય છે અને ધીમેથી થઈ શકે છે.

આ ઉપરાંત કેટલાંક સરળ આસનો અને ઉપરોક્ત જૂથોમાં બીજી સરળ કસરતો શોધી જરૂરિયાત પ્રમાણે તે કરવાથી શરીર તંદુરસ્ત રહેશે એ નિર્વિવાદ છે.

(ડૉ. સુમંત મહેતાના લેખના આધારે)



૧૩. પેટની અવિશેષ કસરતો

મનુષ્યની પાચનશક્તિ સારી હોય તો જ શરીરની તંદુરસ્તી સારી રહે છે અને પાચનશક્તિ સારી રહેવા માટે પેટના બધા સ્નાયુઓ મજબૂત હોવાની આવશ્યકતા છે. પાચન સારી રીતે થાય તો જ તે માણસની માનસિક શક્તિઓ સારી સ્થિતિમાં રહે છે, મનમાં સારા વિચારો ઉદ્ભવે છે અને મનુષ્ય આશાવાદી બને છે તનની અને મનની સ્થિતિ સારી હોય તો જ મનુષ્ય પરોપકારનાં કાર્યો કરવા માટે તૈયાર થાય છે.

વેદકાળથી મનુષ્યના આયુષ્યની મર્યાદા સો વર્ષની માનવામાં આવે છે. પણ આપણા દેશની હાલની સ્થિતિ જોઈએ છીએ તો સો વર્ષની ઉંમરનો મનુષ્ય જોવામાં આવતો નથી. ઉલટું તરૂણ વયમાં જ ઘણા લોકોને આ મૃત્યુલોકની યાત્રા પૂરી કરવી પડે છે. અકાલ મૃત્યુનું કારણ શું? તેનો ખારીકાષથી વિચાર કરીશું તો એવું જણાઈ આવશે કે તેનું મુખ્ય કારણ બગડેલી પાચનક્રિયા જ છે. પાચનક્રિયા બગડવાથી અનેક વ્યાધિઓને આમંત્રણ આપવા જેવું થાય છે અને તેના પરિણામે જ અનેક પ્રકારના રોગો થવા માટે શરીરમાં અનુકૂલ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી પાચનક્રિયા સુધારવા માટે કયા ઉપાયો યોજવા જોઈએ તે બાબતનો વિચાર કરવો જોઈએ.

ડૉક્ટર અગર વૈદ્યના ઘેર લોકો દવા લેવા માટે જાય છે. તેમને અનેક પ્રકારના જુદા જુદા રોગો થયેલા હોય છે. તેને માટે અનેક પ્રકારની દવાઓ આપવામાં આવે છે. આ દવાઓથી રોગનાં બાહ્ય લક્ષણો મટે છે, પણ તે રોગનું મૂળ દૂર થતું નથી. કાયમનો આરામ થતો નથી. કાયમનો આરામ થાય તે માટે પાચનશક્તિ સુધારવી જોઈએ.

પાચનક્રિયા સુધારવા માટે ખોરાકની બાબતમાં ઘણી કાળજી રાખવી જોઈએ. ખાધેલા અન્નનું પૃથક્કરણ થઈ તેમાંથી લોહી બનવાની ક્રિયા પેટમાં થાય છે; અને તે કામ માટે શક્તિનો વ્યય થાય છે. પેટની શક્તિ જોઈ તેના પ્રમાણમાં તેની પાસેથી કામ લેવું જોઈએ. જઠરાગ્નિના પ્રમાણમાં જ પેટમાં અન્ન નાંખવું જોઈએ. પ્રમાણ કરતાં વધારે અન્નનું સેવન કરવાથી પચનેન્દ્રિયો અશક્ત થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે ઘણા દિવસ સુધી ચાલે તો પાચનક્રિયા તદ્દન બગડી જાય છે. માટે માફકસર અન્ન લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. તળેલા અને મસાલેદાર પદાર્થો પચવામાં બારે હોય છે અને તેથી આવા પદાર્થોનું સેવન બને તેટલું ઓછું કરવું. આવા પદાર્થોને પાચન થવાને ઘણો વખત લાગે છે અને કેટલીક વખતે એવા પદાર્થો પાચન થયા વગર પેટમાં રહે છે. પરિણામે પિત્તના અને વાયુના વિકાર ઉદ્ભવે છે. આવા જડ પદાર્થોનું સેવન કરવાથી પાચનક્રિયાને વધારે શ્રમ પડે છે. પ્રમાણમાં શરીરને પોષણ મળતું નથી.

ઝા, કોફી, ખીડી, દારૂ વગેરે પદાર્થો પાચનક્રિયા ખરાબ કરનારા છે. આ પદાર્થોથી શરીરને પોષણ બિલકુલ મળતું નથી. આ પદાર્થો શરીરની ક્રિયાને તાત્કાલિક ઉત્તેજે છે કે જેથી આ પદાર્થોનું સેવન કરવા તરફ લોકો વધુ આકર્ષાય છે. મગજનું કામ કરનારા લોકોને આવા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી થોડા સમય માટે સ્ફૂર્તિ આવે છે અને તેથી આવા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ એવા ભ્રામક ખ્યાલમાં લોકો રાયે છે.

તૃષા લાગે તો તેની શાંતિ ઓખખું પાણી પીને જ કરવી જોઈએ. તે માટે કૃત્રિમ પેયોની જરૂર નથી.

પાણી પીવાથી પાચનક્રિયાને મદદ મળે છે. જમતાં પહેલાં અર્ધો કલાક અગાઉ પાણી પીવાથી અન્નનું પાચન સારું થાય છે. જમતી વખતે પાણી પીવામાં હરકત નથી, પણ અન્નને ચાવતી વખતે પાણી પીવું નહીં. જમતી વખતે બિલકુલ પાણી ન પીતાં પછી ૧ કલાકને અંતરે પાણી પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો છે.

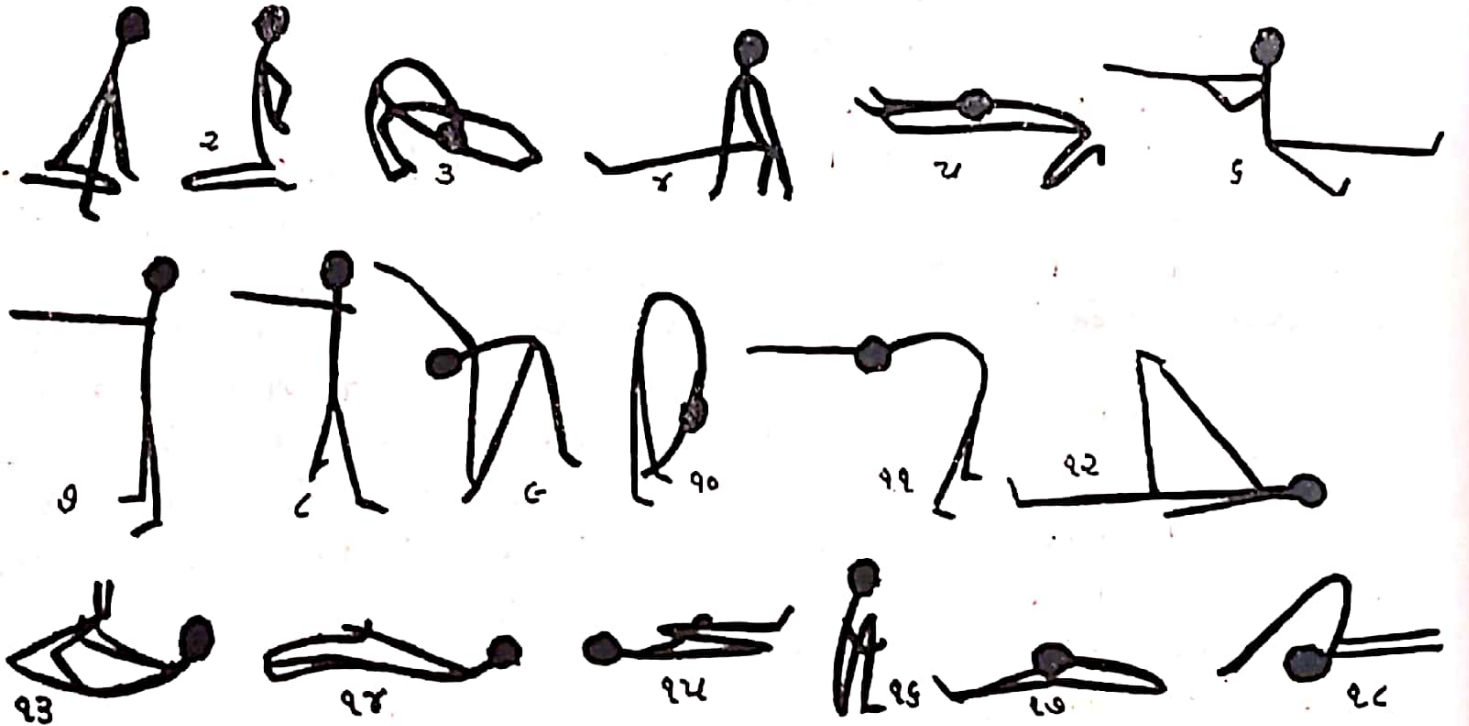
જેની પાચનશક્તિ ખગડેલી હોય તેણે રોજ સવારે ડૂંટીની જમણી યાજુથી ડાબી યાજુ તરફ મોટા આંતરડાને માલીસ કરવી અને સવારે ઉઠતાં પહેલાં અર્ધો કલાક જાંઘા સૂઈ રહેવું; એટલે દસ્ત સાફ થવામાં મદદરૂપ થશે. નાના યાજુકોને આવી રીતે સૂતેલા આપણે જોઈએ છીએ; તેનું કારણ પણ કુદરત તેમને તે પ્રમાણે કરવાની પ્રેરણા આપે છે.

હાથપગના સ્નાયુઓ મજબૂત કરવા માટે જેમ તે સ્નાયુઓને વ્યાયામ આપવાની જરૂર છે, તે જ પ્રમાણે પાચનશક્તિ સારી રાખવા માટે પેટના સ્નાયુઓને કસરત આપવાની આવશ્યકતા છે. પેટની અંદરના સ્નાયુઓનો રોજના બાહ્ય કામોમાં ઉપયોગ થતો નથી; તેથી તે સ્નાયુઓ મજબૂત કરવા

તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી. અહીં પેટને વ્યાયામ મળે તેવી કેટલીક સાવશેષ કસરતો આપી છે.

૧. ભૂનમન : જે મિટર લાંબી એક શેત્રંજ અગર અનુરૂપ પાથરણું લઈ જમીન ઉપર પાથરવું. પછી તેના ઉપર ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ઉલટા પગ વાળી બેસવું. ગોઠણ એકબીજાને અડાડી રાખવા. બન્ને હાથ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે, સાંચળના બન્ને યાજુએ જમીન ઉપર મૂકવા અને છાતીને લાગ આગળ પડતો રાખી ટટાર બેસવું. પછી પૂર્ણ શ્વાસ લઈ ધીમે ધીમે કમરમાંથી આગળની યાજુએ નમવું અને છાતીને લાગ સાચળને અડકાડવો અને નાક જમીન ઉપર ટેકવવું. આ વખતે હાથ કોણીમાંથી વાંકા વાળી રાખવા. શરીરનો પાછળનો ભાગ ઉંચો ન થાય તેની કાળજી રાખવી. પછી ધીમે ધીમે મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. ઉપર ઉઠતી વખતે શ્વાસ ધીમે ધીમે છોડવો. ફરી આ ક્રિયા કરવી.

૨. ભૂનમન-૨ : કસરત એક પ્રમાણે બેઠક લેવી પણ બન્ને હાથ જમીન ઉપર ન મૂકતાં



પેટની કસરતો

ચિત્રાંક-૨ માં બતાવ્યા પ્રમાણે કેડ ઉપર મૂકી, જમણા હાથનેા પંજે ડાબા હાથના પંજથી પકડવો. પછી પૂર્ણ શ્વાસ લઈ કમરમાંથી ધીમે ધીમે આગળ નમવું અને છાતી સાથળને અડકાડવી અને નાક જમીન ઉપર ટેકવવું. પછી ધીમે ધીમે મૂળ સ્થિતિમા આવવું. ઉઠતી વખતે શ્વાસ છોડવો.

૩. દૂરપાંચ ભૂનમન : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે પગ એકબીજાથી અને તેટલા દૂર રાખી પાથરણા ઉપર બેસવું. બન્ને પગ ગૂંઠણમાંથી ટટાર રાખવા. પછી પગ ટટાર રહે તે રીતે કમરમાંથી નમી નાક જમીનને અડકાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. નાક જમીનને એકદમ અડકાડી શકાશે નહીં; પણ મહાવરાથી થોડા દિવસ પછી નાક જમીનને અડકાડી શકાશે. પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

૪. બાજુપાંચ ભૂનમન : ચિત્રાંક-૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે જમણો પગ જમણી બાજુએ ડાબી સાથળ સાથે કાટખૂણો થાય તે પ્રમાણે બાજુએ કાઢવો. પગ ગૂંઠણમાંથી ટટાર રાખવો. પછી તે પગ મૂળ સ્થિતિમાં પાછો મૂકવો. આજ પ્રકારની ક્રિયા ડાબી બાજુ કરવી.

૫ એકપાદ પશ્ચિમતાન : કસરત ચાર પ્રમાણે પગ બાજુ પર લાંબો કર્યા પછી જમીન ઉપર મૂકેલા હાથ ઊંચકવા અને જમણી બાજુ વળી ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે જમણી તરફ શરીર ફેરવી બન્ને હાથ પગના પંજ તરફ લઈ જવા અને માથું ગૂંઠણને અડકાડવું. પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આજ પ્રકારની ક્રિયા ડાબી બાજુએ કરવી. ૭ વખત આ ક્રિયા કરવી. નીચે નમતી વખતે શ્વાસ લેવો અને ઉપર ઉઠતી વખતે શ્વાસ છોડવો.

૬. બેઠક કમરમોડ : પગ પહોળા રાખી બેસવું. જમણો હાથ ખલાને સમાંતર પહોળો રાખી જમણી બાજુએ કમરમાંથી ચિત્રાંક-૬ માં બતાવ્યા મુજબ ધીમે ધીમે ફરવું. ડાબો હાથ

કોણીમથી છાતીને સમાંતર વાળવો. એ જ રીતે ડાબો હાથ ખલાને સમાંતર પહોળો રાખી, ડાબી બાજુએ કમરમાંથી ફરી જમણો હાથ કોણીમાંથી છાતીને સમાંતર વાળવો. આ ક્રિયા સતત ચાલુ રાખવી.

૭. ખડે કમરમોડ : પગ પહોળા રાખી ઊભા રહેવું. બે પગ વચ્ચે દોઢ ફૂટનું અંતર રાખવું. પછી બન્ને હાથ છાતી સામે ખલાની લાઈનમાં ચિત્રાંક-૭ પ્રમાણે સીધા રાખવા. બન્ને હાથ તે જ સ્થિતિમાં ટટાર રાખી જમણી તરફ કમર ઉપરનું શરીર ફેરવવું. એટલે સુધી ફેરવવું કે પીઠ પાછળની વસ્તુ આપણે જોઈ શકીએ. ફરતી વખતે જ શ્વાસ નેટલો ખેંચાય તેટલો ખેંચવો. પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવતી વખતે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવો. આવી જ ક્રિયા ડાબી તરફ કરવી. થાક લાગે ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી.

૮. બાજુ ઝૂક : બે પગ વચ્ચે જરૂર નેટલું અંતર રાખી પગ પહોળા કરી ઊભા રહ્યા પછી બન્ને હાથ માથાની ઉપર લઈ જવા. પછી દીર્ઘ-શ્વાસ લઈ પ્રથમ જમણી બાજુ નમી જમણા પગ પાસે જમણો હાથ ચિત્રાંક-૮ પ્રમાણે મૂકવો અને ડાબો હાથ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉપરની બાજુ ટટાર રાખવો. પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આજ ક્રિયા ડાબી તરફ કરવી.

૯. આગે પીછે ઝૂક : માથા ઉપર હાથ ઊંચા રાખી ઊભા રહેવું. પછી કમરમાંથી આગળ નમી ચિત્રાંક-૯ પ્રમાણે માથું બે પગની વચ્ચે લાવવું અને હાથ જમીન પાસે લઈ જવા. જમીનને હાથ અડે એટલે હાથ જમીન ઉપર ન મૂકતાં બન્ને પગની વચ્ચેથી પાછળની બાજુએ લઈ જવા. ઉપરની ક્રિયા કરતી વખતે બન્ને પગ ગૂંઠણમાંથી ટટાર રાખવા. પછી સીધા ઊભા રહી ચિત્રાંક-૧૧ પ્રમાણે શરીર કમરમાંથી પાછળની બાજુએ નમાવવું. પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

૧૦. શયન પાંવસ્પર્શ : જમીન ઉપર ચત્તા સૂવું. બન્ને હાથ બાજુએ સીધા રાખવા. પછી દીર્ઘ શ્વાસ લઈ ડાબો પગ અને જમણો હાથ ચિત્રાંક-૧૨ પ્રમાણે ઉપર લાવવા અને હાથથી પગને સ્પર્શ કરવો. પછી હાથ અને પગ મૂળ સ્થિતિમાં નીચે લાવવા. પછી જમણો પગ અને ડાબો હાથ ઉપર ઊંચકી હાથથી પગને સ્પર્શ કરવો. એ પ્રમાણે કરતી વખતે પગ ગૂંઠણમાંથી ટટાર રાખવો.

૧૧. પેટ રોલીંગ : પેટ ઉપર સૂવું. પછી બન્ને પગ ગૂંઠણમાંથી વાળી પાછળની બાજુથી ઉપર આણવા અને તેની ઘૂંટી ચિત્રાંક-૧૩માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથથી પકડવી. આ ક્રિયા કરતી વખતે છાતી અને ગર્દન એટલી ઉપર ઊંચકવી કે શરીરનો આકાર ધનુષ જેવો થાય. પછી ચિત્રાંક ૧૪ પ્રમાણે ડાબી બાજુએ શરીર લઈ જવું. પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવી શરીર જમણી બાજુએ નમાવવું. આ ક્રિયા કરતી વખતે શરીરને આંચકા મારવા નહીં. આ પ્રમાણે છ વખત કરવું.

૧૨. પીઠ રોલીંગ : જમીન ઉપર ચત્તા સૂવું. પછી બન્ને પગ ગૂંઠણમાંથી વાંકા કરી પેટ ઉપર આણવા અને બન્ને પગને ચિત્રાંક-૧૫ માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથથી પકડવા. એ વખતે શરીરનો પૃષ્ઠ ભાગ જમીનથી જોડો રાખવો. પછી હાથ છોડ્યા વગર ચિત્રાંક-૧૬ પ્રમાણે ખેંસવું. પછી જમીન ઉપર મૂળ સ્થિતિ પ્રમાણે પડવું. આ પ્રમાણે આઠ વખત કરવું.

૧૩. શયન પશ્ચિમતાન : ચત્તા સૂવું. બન્ને હાથ માથાની પાછળ લાંબા કરી રાખવા. પછી બન્ને પગ ગૂંઠણમાંથી ટટાર રાખી, શરીરને આંચકો માર્યા વગર ખેંસતા થવું. પછી કમરમાંથી આગળ નમી ચિત્રાંક-૧૭ પ્રમાણે બન્ને હાથથી પગ પકડવા. પછી વધારે નીચે નમી માથું ગૂંઠણને અડકાડવાં પ્રયત્ન કરવો. આ ક્રિયા કરતી વખતે પગ ગૂંઠણમાંથી વળે નહીં તેની કાળજી રાખવી. પછી મૂળ

સ્થિતિમાં આવવું. ૮ થી ૧૦ વખત આ ક્રિયા કરવી. ઉડતી વખતે શ્વાસ છોડવો.

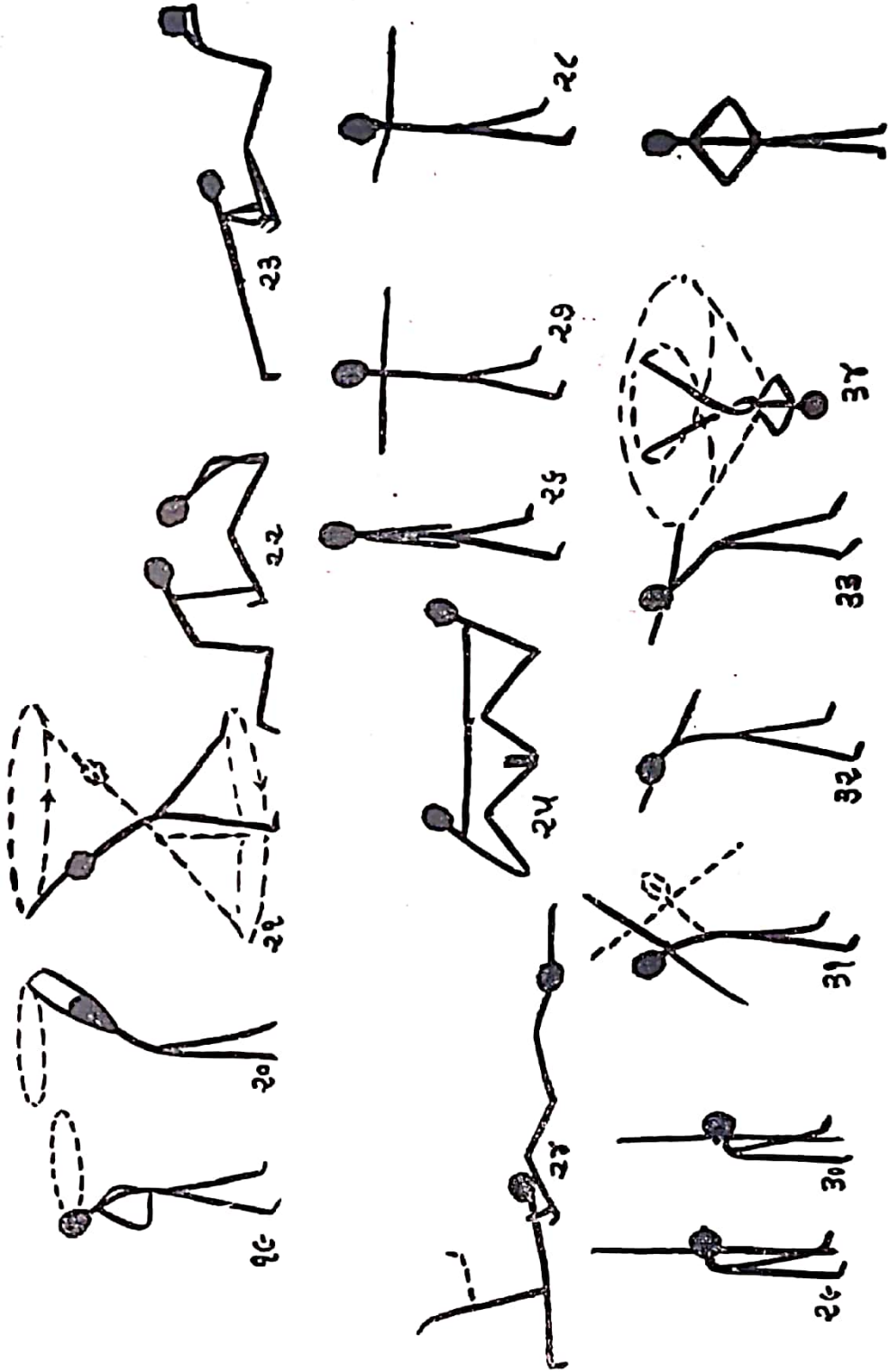
૧૪. હુલાસન : ચત્તા સૂવું. હાથ શરીરની બાજુએ લાંબા રાખવા. પછી બન્ને પગ ગૂંઠણમાંથી ટટાર રાખી ઉપર ઊંચકવા અને ચિત્રાંક-૧૮ પ્રમાણે માથાની પાછળની બાજુએ જમીનને અડાડી રાખવા. પછી ફરી પગ ઊંચકી મૂળ જગ્યાએ લાવવા. આ પ્રમાણે ૮ થી ૧૦ વખત ક્રિયા કરવી.

૧૫. કમર હાથ ઘાણી : ચિત્રાંક-૧૯ માં બતાવ્યા પ્રમાણે બન્ને પગ છૂટા રાખી ઊભા રહેવું. કમર ઉપર હાથ મૂકવા. પછી કમરમાંથી પાછળ નમવું અને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ તરફ કમરનો ઉપરનો ભાગ ગોળાકાર ફેરવવો. આ પ્રમાણે ૪ થી ૬ વખત શરીર ફેરવવું અને પછી અવળી દિશામાં ફેરવવું. શરીર પાછળની બાજુએ જમ તે વખતે શ્વાસ લેવો અને શરીર આગળની બાજુએ આવે ત્યારે શ્વાસ છોડવો.

૧૬. ગર્દન હાથ ઘાણી : ચિત્રાંક-૧૯ માં બતાવ્યા પ્રમાણે પગ રાખી ઊભા રહેવું; પણ આ વખતે બન્ને હાથ ગર્દનની પાછળ અદબ પ્રમાણે રાખવા. પછી કમર ઉપરનો શરીરનો ભાગ પાછળ નમાવી જમણી બાજુથી ડાબી તરફ ગોળાકાર ફેરવવો. ૫ થી ૬ વખત આ ક્રિયા કર્યા પછી ડાબી બાજુથી જમણી તરફ શરીર ગોળાકાર ફેરવવું.

૧૭. ઝીંચે હાથ ઘાણી : ચિત્રાંક-૨૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણે પગ રાખી ઊભા રહેવું તથા હાથ માથા ઉપર જોડ્યા રાખવા. પછી તે પ્રમાણે હાથ રાખી કમર ઉપરનું શરીર જમણી બાજુથી ડાબી તરફ અને ડાબી બાજુથી જમણી તરફ ૪ થી ૬ વખત ગોળાકાર ફેરવવું. પીડને વાળવી નહીં.

૧૮. એકપાંવ ઘાણી : ચિત્રાંક-૨૧ પ્રમાણે એક પગ ઉપર ઊભા રહી, સમતોલન સાચવવા માટે બીજો પગ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જોડો કરવો. પછી કમરમાંથી પાછળની બાજુએ નમી બન્ને હાથ



પેટની કસરતો

માથા ઉપર જીંચા રાખવા. પછી કમર ઉપરનો ભાગ જમણી બાજુથી ડાબી બાજુએ ગોળાકાર ફેરવવો.

૧૯. દંડ વિરુદ્ધ શયન : ચિત્રાંક-૨૨ માં

બતાવ્યા પ્રમાણે એક માણસે કમર ઉપર હાથ મૂકી અને પગ લાંબા કરી બેસવું અને બીજા માણસે તેના પગ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પકડી અને ગૂંઠણ જમીન ઉપર મૂકી અદ્ધર રહેવું. પછી બેઠેલા

માણસે પાછળની બાજુએ ચતા સૂઈ જવું. તે જ વખતે ગૂંઠણ પર આડા પડેલા માણસે હાથ ઢાણીમાંથી વાંકા કરી શરીરને દંડ કાઢવા માટે નીચે લઇ જવું. સૂતેલા માણસે બેઠા થઈ પૂર્વ-સ્થિતિમાં આવવું. તે વખતે દંડ કાઢનાર માણસે ઢાણીમાંથી હાથ ટટાર કરી મૂળસ્થિતિમાં આવવું. પાછળ સૂતી વખતે શ્વાસ લેવો અને ખેસતી વખતે શ્વાસ છોડવો. દંડ કાઢવા માટે નીચે નમતી વખતે શ્વાસ લેવો અને દંડ કાઢી ઊડતી વખતે શ્વાસ છોડવો. આ પ્રમાણે ૮ થી ૧૦ વખત કરવું. પછી બંનેએ જગ્યાઓ બદલવી અને ફરી ઉપર પ્રમાણે ક્રિયા કરવી.

૨૦. દંડ વિરૂદ્ધ શયન-૨ : આ કસરત આગળની ૧૯મી કસરત જેવી જ છે, પણ બેઠેલી વ્યક્તિએ પોતાના હાથ ગર્દન પાછળ અદબની સ્થિતિમાં રાખવા અને સામેની વ્યક્તિએ ગૂંઠણ જમીન ઉપર ન મૂકતાં અદ્ધર રાખવા (ચિત્રાંક-૨૩). એકે સૂઈ જઈ બેઠા થવાનું છે અને બીજાએ દંડ કાઢવાના છે.

૨૧. દંડ વિરૂદ્ધ શયન-૩ : આ કસરત ઉપરના જેવી જ છે. આમાં છતા સૂઈ જનારે બંને હાથ માથાની પાછળ લાંબા કરી રાખવાના છે, અને દંડ કાઢનારે એક પગ અદ્ધર રાખી (બિભે રાખી) દંડ કાઢવાનો છે. (ચિત્રાંક-૨૪)

૨૨. ખેંચાખેંચી : બે જણાએ સામસામા બેસી એકબીજાના પગને પગ અડાડી અને એકબીજાના હાથ પકડી બેસવું (ચિત્રાંક-૨૫). પછી બેસનાર પૈકી એક વ્યક્તિએ શરીરને પાછળ નાંખી સામેના બેડીદારને પોતાની તરફ ધીમે ધીમે ખેંચવો. ખેંચનારે થોડું જોર કરી ખેંચનારનો પ્રતિકાર કરવો પણ ધીમે ધીમે આગળ (ખેંચનાર) તરફ નમવું. શરીર પાછળ જાય ત્યારે શ્વાસ લેવો અને શરીર આગળ નમે ત્યારે શ્વાસ છોડવો. આ જ ક્રિયા પછી બેડીદારે કરવી. આ પ્રમાણે વારાફરતી ૫ થી ૬ વખત આ ક્રિયા કરવી.

૨૩. સરળ હાથ મોડ : બંને પગ વચ્ચે અંતર રાખી અને બંને હાથ શરીરની બાજુએ લટકતા રાખી બિભા રહેવું (ચિત્રાંક-૨૬). બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળેલી રાખવી. પછી કમર નીચેનો ભાગ સ્થિર રાખી ઉપરનું શરીર બંને એટલું ડાબી બાજુએ ફેરવવું. શરીર ડાબી બાજુએ ફેરવતી વખતે શ્વાસ લેવો અને શરીર મૂળ સ્થિતિમાં આણતી વખતે શ્વાસ છોડવો. આવી જ ક્રિયા જમણી બાજુએ કરવી. આ પ્રમાણેની ક્રિયા ૧૦ થી ૧૨ વખત કરવી.

૨૪. બાજુ હાથ મોડ : બંને પગ વચ્ચે અંતર રાખી બંને હાથ ખલાને સમાંતર પહોળા કરી બિભા રહેવું. પછી આજ સ્થિતિમાં કમર ઉપરનું શરીર ડાબી તરફ ફેરવવું. શરીર ફેરવતી વખતે શ્વાસ લેવો અને મૂળ સ્થિતિમાં આણતી વખતે શ્વાસ છોડવો. આજ ક્રિયા જમણી તરફ પણ કરવી. ૧૦ થી ૧૨ વખત આ ક્રિયા કરવી (ચિત્રાંક ૨૭-૨૮).

૨૫. તીરછે ઝૂક : આગળની કસરત-૨૪માં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબી બાજુએ ફર્કા પછી શરીરને તે સ્થિતિમાં રાખી કમરમાંથી નમી જમણો હાથ જમીનને અડકાડવો (ચિત્રાંક-૨૯). મૂળ સ્થિતિમાં આવ્યા પછી આ જ ક્રિયા જમણી તરફ કરવી અને ડાબો હાથ જમીનને અડકાડવો (ચિત્રાંક-૩૦).

૨૬. તીરછે મોડ-બાજુ : ચિત્રાંક-૨૭માં બતાવ્યા પ્રમાણે કમર ઉપરનું શરીર ડાબી બાજુએ ફેરવી બિભા રહેવું. પછી શરીર ડાબી બાજુએ નમાવવું (ચિત્રાંક-૩૧). એજ સ્થિતિમાં જમણી બાજુએ શરીર નમાવવું (ચિત્રાંક-૩૧ માં તૂટક રેખા). મૂળ સ્થિતિમાં આવ્યા પછી જમણી તરફ શરીર ફેરવી શરીર કમરમાંથી જમણી બાજુએ નમાવવું. પછી ડાબી બાજુએ નમાવવું. આમ બંને તરફ આ ક્રિયા ૫ થી ૬ વખત કરવી. આ ક્રિયાઓ કરતી વખતે નીચેનો ભાગ સ્થિર રાખી પગ ગૂંઠણમાંથી ટટાર રાખવા.

૨૭. તીરછે મોડ-પીછે : ચિત્રાંક-૨૭ પ્રમાણે કમર ઉપરનું શરીર ડાબી બાજુએ ફેરવી ઊભા રહેવું. પછી એ જ સ્થિતિમાં શરીર બંને એટલું પાછળની બાજુએ નમાવવું (ચિત્રાંક-૩૨) અને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. પછી શરીરને જમણી બાજુએ ફેરવવું તથા આજ સ્થિતિમાં શરીર બંને તેટલું પાછળની બાજુએ ફેરવવું અને આ જ સ્થિતિમાં શરીર બંને તેટલું પાછળની બાજુએ નમાવવું. આ પ્રમાણે ૮ થી ૧૦ વખત આ ક્રિયા કરવી.

૨૮. તીરછે મોડ-આગે : ચિત્રાંક-૨૭ પ્રમાણે કમર ઉપરનું શરીર ડાબી બાજુએ ફેરવી ઊભા રહેવું.

પછી એ જ સ્થિતિમાં શરીર બંને એટલું આગળની બાજુએ ફેરવવું. આ જ સ્થિતિમાં શરીર બંને તેટલું આગળ નમાવવું. ડાબી અને જમણીબાજુ આ પ્રમાણે પથી ૬ વખત આ ક્રિયા કરવી (ચિત્રાંક-૩૩).

૨૯. વિપરીત કરણી : જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ જવું. બંને હાથ કમર ઉપર રાખવા. પછી બંને પગ શરીરને કાટખૂણે ઉપરની તરફ ઊંચા કરવા. પછી બંને પગને કોસમાં ઉલટાસૂલટી દિશામાં વર્તુળાકારે ગતિ આપી ફેરવવા. આ ક્રિયા ૫ થી ૬ વખત કરવી (ચિત્રાંક-૩૪).



૧૪. શાળાપયોગી જિમ્નેસ્ટિક ટેબલ્સ

જિમ્નેસ્ટિક ટેબલ્સ અથવા પી. ટી. ટેબલ્સ અથવા ફ્રી હેન્ડ એક્સસાઇઝના નામે આજખાતી આ કસરતો ઝિનખર્યાળ છે; ખાસ સાધનો કે મોટા મેદાનની તેમાં જરૂર પડતી નથી; ઓછા સમયમાં વર્ગના સર્વ વિદ્યાર્થીઓને કસરતનો પૂરો લાભ આપી શકાય છે તથા સર્વ અંગોને સંગીન વ્યાયામ આપી સુંદર અને સુદૃઢ બનાવી શકાય છે; અને તેથી શાળાઓ તે માટે અત્યંત ઉપયોગી વ્યાયામપ્રવૃત્તિ ગણાય છે. અલગત રમતગમતો અને ખેલકૂદમાં દોડવા, કૂદવા તથા ફેંકવાની જે મુક્ત ગતિઓ હોય છે અને તેમાંથી જે નિર્ભેળ આનંદ મળે છે તેવી મુક્ત ગતિઓ કે આનંદની પ્રાપ્તિ આ કસરતો આપી શકતી નથી. તેમ છતાં શરીરની તંદુરસ્તી, સુયોગ્ય ટટારી, બળ, અપળતા (લાઘવ) વગેરેના વિકાસમાં આ કસરતોનો ફાળો અસરકારક છે અને

શાળાઓમાં અત્યંત સરળતાથી તેનું આયોજન થઈ શકે છે.

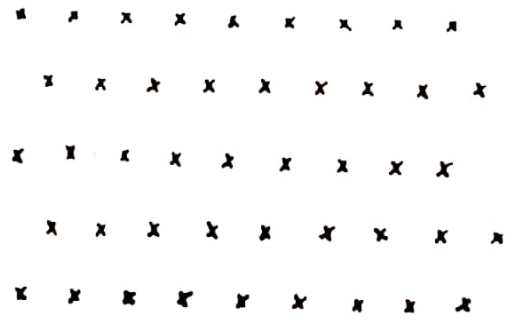
શાળાઓના શારીરિક શિક્ષણ પાઠમાં પ્રારંભિક (Introductory) વિભાગ, કૌશલ્ય શિક્ષણ (Skill learning) વિભાગ તથા રંજક (Recreative) વિભાગ એમ ત્રણ ભાગ હોય છે; તે પૈકી પ્રારંભિક વિભાગ માટે જિમ્નેસ્ટિક ટેબલ્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દરેક વિદ્યાર્થી દરેક કસરત દરમ્યાન સાચી અને પૂર્ણ ક્રિયા કરે તે માટે વ્યાયામશિક્ષકે યોગ્ય કાળજી અને આગ્રહ રાખવાં જોઈએ.



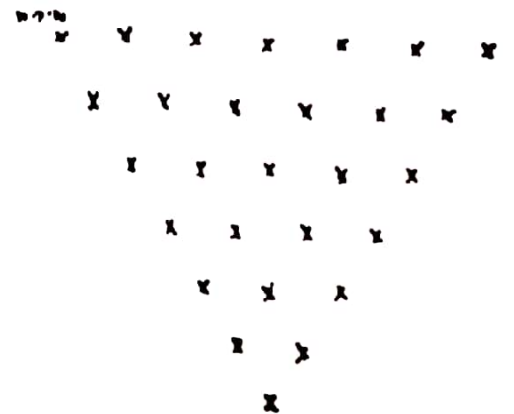
ખંડિત વર્તુળાકાર



કિરણાકાર



કતારાકાર



શંકુઆકાર

વિદ્યાર્થી ગોઠવણી :

અ સામાન્ય રીતે સંઘ વ્યાયામ માટે મેદાન પર વિદ્યાર્થીઓને જે જે વિવિધ રચનાઓમાં ગોઠવવામાં આવે છે તે પૈકી કોઈ પણ અનુકૂળ રીતે વિદ્યાર્થીઓને વ્યવસ્થિત ગોઠવી શકાય છે; જેમ કે-

૧. ચક્રાવા જેવા ચક્રચક્રાકારે
૨. એક જ મધ્યબિંદુમાંથી દોરેલા એક અથવા વધારે વર્તુળાકારે
૩. એક અથવા વધારે અર્ધવર્તુળાકારે અથવા ખંડિત વર્તુળાકારે
૪. રેલાતાં કિરણોની જેમ કિરણાકારે
૫. બે અથવા વધારે કતારમાં કતારાકારે
૬. ત્રિકોણ અથવા શંકુ આકારે

ઘ આ પછી દરેક વિદ્યાર્થી વચ્ચે આગળ, પાછળ તથા બાજુએ પૂરતું અંતર હોય તે જરૂરી છે. હાથ આગળ, પાછળ કે બાજુ પર વિનાવરોધ લંબાવી શકાય તેના કરતાં થોડું વધારે અંતર રાખવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે ૬ થી ૭ ફૂટ જેવું અંતર પૂરતું ગણી શકાય.

ક શિક્ષકે પોતાનું સ્થાન એવું પસંદ કરવું જોઈએ કે જેથી તે બધાને જોઈ શકે અને બધા તેને સરળતાથી જોઈ શકે.

કસરતો :

અત્રે વિવરણ કરેલી કસરતો- ૧. ફૂદન કસરતો ૨. હાથ અને ખભાની કસરતો ૩. કમર આગે ઝૂક કસરતો ૪. કમર બાજુ ઝૂક કસરતો ૫. કમર મરોડ કસરતો ૬. પગ અને સમતોલનની કસરતો. ૭ ચપળતાની કસરતો-એમ સાત વિભાગોમાં ગોઠવીને આપી છે. આ દરેક વિભાગોમાંથી એકક

કસરત લઈ તેમને જોડીને મિલ્લત બનાવવાથી સર્વાંગ સુંદર જિમ્નેસ્ટિક ટેબલ્સ બની શકશે.

૧. ફૂદન કસરતો

કસરત-૧ :

૧. ફૂદીને પગ ખૂલ્લા; હાથ બાજુ પર સીધા તથા જમીનને સમાંતર
૨. ફૂદીને સાવધાન.

કસરત-૨ :

૧. ફૂદીને પગ ખૂલ્લા; હાથ બાજુ પર સીધા.
૨. ફૂદીને સાવધાન.
૩. ફૂદીને પગ ખૂલ્લા; બન્ને હાથ આગળ સીધા તથા હથેળી સામાસામી.
૪. ફૂદીને સાવધાન.

કસરત-૩ :

૧. ફૂદીને પગ ખૂલ્લા; બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા.
૨. ફૂદીને પગ ભેગા; બન્ને હાથ ઉપર સીધા કરી તાળી પાડવી.
૩. કમર એકની સ્થિતિ.
૪. સાવધાન.

કસરત-૪ :

મૂળ સ્થિતિ : કમર પર હાથ.

૧ થી ૪ : જગ્યા પર પંજ પર ચાર ફૂદકા લેવા.

૫. ફૂદીને પગ પહોળા; કમર પાસે આગળ બન્ને હાથે તાળી

મૂળ સ્થિતિ.

૭. કમ પાંચ મુજબ.

૮. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૫ :

મૂળ સ્થિતિ : કમર પર હાથ.

૧ થી ૪ : મૂળ જગ્યાથી એક કદમ આગળ કૂદીને ચાર કૂદકા લેવા.

૫ થી ૮ : એક કદમ પાછળની બાજુ કૂદીને ચાર કૂદકા લેવા.

૯ થી ૧૨ : ડાબી બાજુ એક કદમ કૂદીને ચાર કૂદકા લેવા.

૧૩ થી ૧૬ : જમણી બાજુ એક કદમ કૂદીને ચાર કૂદકા લેવા.

૨. હાથ અને ખભાની કસરતો

કસરત-૧ :

૧. બન્ને હાથ આગળ સીધા; હથેળી સામસામી.

૨. બન્ને હાથ બાજુ પર ખભાની સીધમાં જમીનને સમાંતર; પગ પર ઊંચા થવું.

૩. કમ એકની સ્થિતિ.

૪. સાવધાન.

કસરત-૨ :

૧. બન્ને હાથ આગળ સીધા; હથેળી સામસામી

૨. બન્ને હાથને ઝોલો આપી પાછળ લઈ જવા; પગ પર ઊંચા થવું.

૩. કમ એકની સ્થિતિ.

૪. સાવધાન.

કસરત-૩ :

૧. બન્ને હાથ આગળ સીધા; હથેળી સામસામી.

૨. બન્ને હાથ કોણીમાંથી વાળી છાતી પાસે લાવો; કોણી પાછળ ખેંચવી.

૩. કમ એકની સ્થિતિ.

૪. સાવધાન.

કસરત-૪ :

૧. ડાબો હાથ ડાબી બાજુ સીધા; જમીનને સમાંતર.

૨. જમણો હાથ જમણી બાજુ સીધા; જમીનને સમાંતર.

૩. બન્ને હાથને નીચે કમર પાસે ક્રોસ કરી ઉપર લઈ જવા.

૪. સાવધાન.

કસરત-૫ :

૧ થી ૩ : બન્ને હાથને ઉપરથી ક્રોસ કરી ગળુ ચક્ર આપો.

૪. ચાલુ ચક્ર તે જ પ્રમાણે આપી બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા.

૫ થી ૭ : કાઉન્ટ : બન્ને હાથને નીચેથી ઉપર ત્રણ ચક્ર આપો.

૮. ચાલુ ચક્ર તે જ પ્રમાણે લઈ સાવધાન.

૩. કમર આગે ઝૂક કસરતો

કસરત-૧ :

(૧) કૂદીને પગ પહોળા હાથ કમર પર

(૨) કમરમાંથી આગળ ઝૂકવું.

(૩) કમ એકની સ્થિતિ.

(૪) કૂદીને સાવધાન.

કસરત-૨ :

- (૧) કૂદીને પગ પહોળા; બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા; જમીનને સમાંતર.
- (૨) કમરમાંથી આગળ ઝૂકી હાથ જે તે પગના અંગૂઠાને અડકાડો.
પગ ગૂંઠનમાંથી સીધા રહે.
- (૩) કમ એક મુજબ.
- (૪) સાવધાન.

કસરત-૩

૧. કૂદીને પગ પહોળા, બન્ને હાથની હથેળી-આને જોડીને ડાબા ખભા પર અંગૂઠા અડકે તેવી રીતે મૂકો; વાળેલા હાથ ખભા નેટલા ઊંચા.
 ૨. નેડેલા હાથને ઉઠાવી કમરમાંથી વળીને હાથને બે પગ વચ્ચે નેટલા પાછળ લઈ જવાય તેટલા લઈ જવ.
 ૩. કમ એક મુજબ.
 ૪. સાવધાન.
- ૫ થી ૮ : ડાબા ખભાને બદલે જમણા ખભા પર હાથ મૂકી કસરત કરવી.

કસરત-૪

૧. કૂદીને પગ પહોળા તથા બન્ને હાથ ઉપર સીધા અને કમરમાંથી પાછળ ઝૂકવું.
૨. કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બન્ને હાથને ઉપરથી નીચે લાવી બન્ને પગની વચ્ચે અંદર લઈ જવા.
૩. કમ એક મુજબ
૪. સાવધાન.

કસરત ૫ :

મૂળ સ્થિતિ : પગ પહોળા.

૧. કમરમાંથી આગળ ઝૂકવું, અને બન્ને હાથ આગળ બને તેટલા દૂર જમીનને અડકાડવા

૨. કમરમાંથી સહેજ ઊંચા થઈ બન્ને હાથને બે પગની વચ્ચે અંદરની બાજુ લઈ જઈ બને તેટલા દૂર જમીનને અડકાડવા.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

૫. કમર બાજુ ઝૂક કસરતો

કસરત ૧ :

મૂળ સ્થિતિ : પગ પહોળા.

૧. કમરમાંથી ડાબી બાજુ ઝૂકવું; ડાબો હાથ નીચેની બાજુ જાય.
૨. મૂળ સ્થિતિ.
૩. કમરમાંથી જમણી બાજુ ઝૂકવું; જમણો હાથ નીચેની બાજુ જાય.

કસરત ૨ :

મૂળ સ્થિતિ : પગ પહોળા; હાથ કમર પર.

- ૧ થી ૩ : ત્રણ વખત કમરમાંથી ડાબી બાજુ ઝૂકવું.
૪. મૂળ સ્થિતિ.
- ૫ થી ૭ : ત્રણ વખત જમણી બાજુ કમરમાંથી ઝૂકવું.

૮. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત ૩ :

૧. કૂદીને પગ પહોળા; બન્ને હાથ કોણીમાંથી વાળી ગરદન પાછળ.
૨. કમરમાંથી ડાબી બાજુ ઝૂકવું.
૩. કમ એક મુજબ.
૪. સાવધાન.

૫ થી ૮ : તેજ પ્રમાણે જમણી બાજુ કરવું.

કસરત ૪ :

મૂળ સ્થિતિ : પગ પહોળા; હાથ કમર પર.

૧. ડાબા પગનો પવિગો, જમણો પગ સીધો. ડાબો હાથ માથા પર રાખી કમરમાંથી જમણી બાજુ ઝૂકવું.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. જમણા પગનો પવિગો, ડાબો પગ સીધો, જમણો હાથ માથા પર રાખી કમરમાંથી ડાબી બાજુ ઝૂકવું.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત ૫ :

૧. કૂદીને પગ પહોળા, હાથ બાજુ પર સીધા.

૨. બન્ને હાથ સીધા રાખી; ડાબી બાજુ ઝૂકવું.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. સાવધાન.

૫. કમર મરોડ કસરતો.

કસરત-૧ :

૧. કૂદીને પગ પહોળા; હાથ કમર પર.

૨. પગને તે જ સ્થિતિમાં રાખી ડાબી બાજુ ફરવું.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. સાવધાન.

૫ થી ૮ : તે જ પ્રમાણે જમણી બાજુ.

કસરત-૨ :

મૂળસ્થિતિ : પગ પહોળા; બન્ને હાથ કાણી-માંથી વાળી છાતી પાસે.

૧. ડાબો હાથ ડાબી બાજુ દૂર સુધી લઈ જવો અને કમરમાંથી ડાબી બાજુ બને તેટલું ફરવું.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. જમણો હાથ જમણી બાજુ દૂર સુધી લઈ જવો અને કમરમાંથી જમણી બાજુ બને તેટલું ફરવું.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૩ :

૧. કૂદીને પગ પહોળા; બન્ને હાથ ઉપર સીધા.

૨. કમરમાંથી ડાબી બાજુ ફરી, ડાબી બાજુ નમવું અને બન્ને હાથ જમીન પર અડકાડવા.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. કૂદીને સાવધાન.

૫ થી ૮ : તે જ પ્રમાણે જમણી બાજુ.

કસરત-૪ :

મૂળ સ્થિતિ : પગ પહોળા; હાથ બાજુ પર સીધા.

૧. કમરમાંથી આગળ ઝૂકી, ડાબા હાથ વડે જમણા પગના અંગૂઠાને અડકવું.

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. કમરમાંથી આગળ ઝૂકી, જમણા હાથ વડે ડાબા પગના અંગૂઠાને અડકવું.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૫ :

૧. કૂદીને પગ પહોળા તથા બન્ને હાથને કાણીમાંથી વાળી હથેળી ગરદન પાછળ.

૨. કમરમાંથી આગળ તરફ ઝૂકી, જમણી બાજુ ફરી, ડાબા હાથની કાણી જમણા પગના ગૂંઠને અડકાડવી.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. સાવધાન.

૫ થી ૮ : તે જ પ્રમાણે જમણી બાજુ.

૬. પગની અને સમતોલનની કસરતો

કસરત-૧ :

મૂળ સ્થિતિ : પગ ભેગા; કમર પર હાથ.

૧. બન્ને પગના પંજ પર ઊંચા થવું.
૨. પગને ગૂંઠનમાંથી વાળી, પંજ પર ખેંકક લેવી.
૩. કમ એક મુજબ.
૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૨ :

મૂળ સ્થિતિ : પગ ભેગા; કમર પર હાથ.

૧. ડાબા પગને ઝોલો આપી આગળ લઈ જવો; પંજે ખેંચેલો.
૨. ડાબા પગને ઝોલો આપી પાછળ લઈ જવો.
૩. ડાબા પગને ઝોલો આપી આગળ લાવવો.
૪. મૂળ સ્થિતિ.

૫ થી ૮ : તે જ પ્રમાણે જમણા પગ પર કરવું.

કસરત-૩ :

૧. ડાબો પગ આગળ; બન્ને હાથ આગળ સીધા; હથેળી સામસામે.
૨. ડાબા પગનો આગળ પવિત્રો, જમણો પગ સીધો રહે; બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા
૩. કમ એક મુજબ.
૪. સાવધાન.

૫ થી ૮ : તે જ પ્રમાણે જમણા પગ પર કરવું.

કસરત-૪ :

૧. ડાબો પગ આગળ ઊંચો રાખવો; બન્ને હાથ આગળ સીધા; હથેળી સામસામે.
 ૨. ડાબો પગ ડાબી બાજુ લઈ જવો; બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા.
 ૩. ડાબો પગ પાછળ લઈ જવો; બન્ને હાથ ઉપર સીધા; હથેળી સામસામે.
 ૪. સાવધાન.
- ૫ થી ૮ : તે જ પ્રમાણે જમણી બાજુ કરવું.

કસરત-૫ :

મૂળ સ્થિતિ : પંજ પર ખેંકક; બંને હાથ જમીન પર આગળ ટેકવેલા.

૧. ડાબો પગ ડાબી બાજુ સીધો કરવો અને જમણા પગ પર સહેજ ફૂંકો લેવો.
૨. ફૂંકીને બન્ને પગ ભેગા કરવા.
૩. જમણો પગ જમણી બાજુ સીધો કરવો અને ડાબા પગ પર સહેજ ફૂંકો લેવો.
૪. ફૂંકીને બન્ને પગ ભેગા કરવા.

૭. ચપળતાની કસરતો

કસરત-૧ :

૧. પંજ પર ખેંકક; હાથ જમીન પર; બન્ને પગ બન્ને હાથ વચ્ચે.
૨. બન્ને પગને પાછળ ફેંકવા, શરીરને કમર-માંથી નીચે તરફ વાળવું.
૩. કમ એકની સ્થિતિ.
૪. સાવધાન.

કસરત-૨ :

મૂળ સ્થિતિ : પગ ભેગા; હાથ કમર પર.

૧. જમણા પગ પર ફૂદકો લેતાં ડાબો પગ ડાબી બાજુ સીધો કરવો; પંજે ખેંચેલો રહે.

૨. ડાબા પગ પર ફૂદકો લેતાં જમણો પગ જમણી બાજુ સીધો કરવો; પંજે ખેંચેલો રહે.

કસરત સતત ચાલુ રાખવી.

કસરત-૩ :

૧. ફૂદીને પગ ખૂલ્લા; બંને હાથ બાજુ પર સીધા.

૨. ફૂદીને પગ ભેગા, બંને હાથ વડે પાછળ તાળી પાડવી.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. સાવધાન.

જમણી બાજુ પા ચક્રે ફરી ઉપરોક્ત ચાર કાઉન્ટ કરવા. આમ ચારેય દિશામાં આ કસરત કરવી.

કસરત-૪ :

૧. ફૂદીને પગ પહોળા; બંને હાથ બાજુ પર સીધા.

૨. ફૂદીને પગ ભેગા-હાથ સાથળ પાસે.

૩. ફૂદીને પગ પહોળા; બંને હાથ આગળ થઈને ઉપર સીધા.

૪. બંને હાથ પાછળથી લાવી સાથળ પાસે અને પગ ભેગા.

કસરત ૫ :

મૂળ સ્થિતિ - પગ ભેગા; કમર પર હાથ.

૧. જમણા પગના પંજ પર ફૂદકો લેવો અને ડાબા પગનો પંજ આગળ અડકાવવો.

૨. જમણા પગના પંજ પર ફૂદકો લેવો અને ડાબા પગનો પંજ બાજુ પર અડકાવવો.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

૫ થી ૮ : તે જ પ્રમાણે ડાબા પગના પંજ પર ફૂદકો લઈ જમણા પગનો પંજ આગળ તથા બાજુ પર જમીનને અડકાવવો.

કસરતોની મિલકત (પી. ડી. ટબલ)

કસરત ૧ :

મૂળસ્થિતિ : પગ ભેગા; કમર પર હાથ.

૧ થી ૪ : જગ્યા પર ચાર ફૂદકા લેવા.

૫. ફૂદીને પગ પહોળા. બંને હાથ વડે પેટ પાસે તાળી પાડવી.

૬. મૂળ સ્થિતિ.

૭. કમ પાંચ મુજબ

૮. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત ૨ :

૧. બંને હાથ આગળ સીધા; હથેળી સામસામે.

૨. બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી, બંને હાથની આંગળીઓ છાતી પાસે મધ્યમાં.

૩. બંને હાથ બાજુ પર ખભાની સીધામાં સીધા.

૪. સાવધાન.

કસરત ૩ :

૧. ફૂદીને પગ પહોળા; બંને હાથ બાજુ પર સીધા.

૨. બંને હાથને ઉપર થઈ નીચે જમીન પર લાવવા; કમરમાંથી આગળ જૂકવું.

૩. બંને હાથને ઉપર થઈ બાજુ પર લઈ જવા.
(કમ-૧ ની સ્થિતિ)

૪. ફૂદીને સાવધાન.

કસરત ૪ :

૧. ફૂદીને પગ પહોળા; હાથ કોણીમાંથી વાળી હથેળી ગરદન પાછળ; કોણી પાછળ ખેંચેલો.

૨. તે જ સ્થિતિમાં કમરમાંથી ડાબી બાજુ ઝૂકવું.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. કૂદીને સાવધાન.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. સાવધાન.

૫ થી ૮ : જમણા પગ પર કસરત કરવી.

કસરત ૫ :

૧. કૂદીને પગ પહોળા; બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા.

૨. હાથને તે જ સ્થિતિમાં રાખી ડાબી બાજુ કમરમાંથી ફરવું (પગ ખસેડવા કે ફેરવવા નહીં).

૩. કમ એક મુજબ.

૪. સાવધાન.

૫ થી ૮ : ઉપર પ્રમાણે જમણી બાજુ કરવું.

કસરત ૭ :

૧. બન્ને પગના પાંજ પર બેકક; હાથ જમીન સાથે અડકાડેલા.

૨. બન્ને હાથ જમીન પર રાખી બન્ને પગને પાછળ ફેંકવા.

૩. કમ એક મુજબ.

૪. ભ્રમા થઈ સાવધાન.

કસરત ૮ :

૧. કૂદીને પગ પહોળા; બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા.

૨. કૂદીને પગ ભેગા; બન્ને હાથ માથા ઉપર સીધા લઈ બન્ને હાથે તાળી પાડવી.

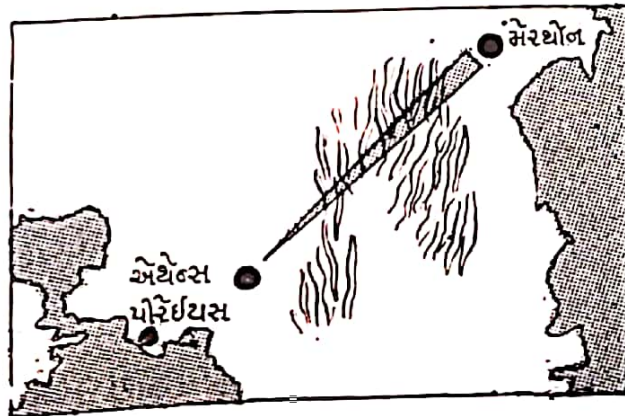
૩. કમ એક મુજબ.

૪. કૂદીને સાવધાન.

કસરત ૬ :

૧. ડાબો પગ આગળ; બન્ને પગ પર સરખું વજન રાખી બન્ને હાથ આગળ સીધા; હથેળી સામસામે.

૨. ડાબા પગનો આગળ પવિત્રો; જમણો પગ સીધો તથા બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા અને જમીનને સમાંતર.



૧૪. સૈન્યોપયોગી કસરતો

સૈન્યના અધિકારીઓ એ વાત સ્વીકારે છે કે સૈનિકની દુશ્મનો સામે લડવાની ક્ષમતા તેઓની મોટા પાયા પરની સર્વાંગી સજ્જતા - ક્ષમતા ઉપર અવલંબે છે. તેઓ સામાન્ય રીતે ત્રણ પ્રકારની ક્ષમતાનો સર્વાંગી સજ્જતામાં સમાવેશ કરે છે.

૧. તાંત્રિક ક્ષમતા.
૨. માનસિક તથા આવેગિક ક્ષમતા.
૩. શારીરિક ક્ષમતા.

આ ત્રણેયનો સમન્વય તાલીમ પામેલ સૈનિકમાં થવો જોઈએ. ત્રણ પૈકી કોઈ પણ એકમાં પણ ઓછી સજ્જતા હોય તો સૈનિકની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે તાંત્રિક ક્ષમતા વિના સૈનિક યુદ્ધના જ્ઞાન અને કૌશલ્યમાં ઊણો હતરે છે. માનસિક તથા આવેગિક ક્ષમતાના અભાવે તે ઉદ્દીપનો અને લડવાની ઈચ્છાશક્તિ કેળવી શકતો નથી; તેમજ શારીરિક ક્ષમતા વિના લડવા માટેની શક્તિ, ચપળતા, બળમાં ઊણો પડે છે.

યુદ્ધના સમયે બળ, શક્તિ ચપળતા અને ગતિ-સુમેળનો સમન્વય અત્યંત આવશ્યક બની જાય છે, કારણ કે યુદ્ધમાં વિજય અને સૈનિકના જીવનની સલામતી તેના ઉપર અવલંબિત છે.

ઉપર વર્ણવેલી ક્ષમતાઓ પૈકી શારીરિક ક્ષમતા માટે પસંદ કરેલી સુસ્થિતિ કસરતોનો સમૂહ નિયમિતરૂપે કરાવવામાં આવે છે. આવી કસરતોના અનેક ફાયદા છે જેવા કે-

૧. આ કસરતો ગમે તે સ્થળે યોજી શકાય છે.
૨. આ કસરતો માટે વિશેષ પ્રકારનાં ખાસ સાધનોની જરૂર પડતી નથી

૩. આ કસરતો મોટા સમૂહોને સહેલાઈથી કરાવી શકાય છે.

૪. વ્યક્તિગત શારીરિક તકાવતવાળી વ્યક્તિઓ પણ આ કસરતો કરી શકે છે

આ કસરતોની પસંદગી યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો શરીરમાં ઈષ્ટ સ્નાયુસમૂહોમાં યોગ્ય વિકાસ કરી શકાય છે.

કસરતોનું આયોજન :- અત્રે સૈન્યોપયોગી કસરતોને મુખ્ય બે વિભાગોમાં વહેંચવામાં આવી છે.

૧. સામાન્ય કસરતો

સામાન્ય કસરતોમાં બે પ્રકારની ૧૨ - ૧૨ કસરતોના બે સમૂહ આપવામાં આવ્યા છે, જે પૈકી અ વિભાગમાં સાધન વિનાની કસરતો, બ્યારે વ વિભાગમાં રાયફલ સાથેની કસરતોનો સમૂહ આપવામાં આવ્યો છે.

૨. ગેરિલા કસરતો

ગેરિલા કસરતોમાં ૬-૬ કસરતોના ચાર સમૂહ આપવામાં આવ્યા છે, જે પૈકી અ વિભાગમાં શયન સ્થિતિ કસરતો, બ વિભાગમાં બેઠક સ્થિતિ કસરતો, ક વિભાગમાં ખડી સ્થિતિ કસરતો, બ્યારે ઢ વિભાગમાં બે-બે ની નેડીની કસરતોનો સમૂહ આપવામાં આવ્યો છે.

કસરતોની પસંદગી નીચેના ત્રણ મુદ્દાઓને લક્ષમાં લઈને કરવામાં આવી છે; તેમજ તમામ કસરતો વ્યવસ્થિત ક્રમમાં યોજવામાં આવી હોવાથી શ્રેષ્ઠ લાભદાયક પરિણામો મેળવી શકાય તેમ છે.

૧. શરીરના મુખ્ય સ્નાયુ સમૂહોને કસરતો મળે.
૨. કસરતો શીખવામાં અને કરવામાં સહેલી હોય.
૩. કસરતોના સંચાલન અને નિરીક્ષણમાં સરળતા રહે.

સામાન્ય કસરતો

(અ) સાધન વિનાની કસરતો : શરૂઆતમાં દરેક કસરતનાં પાંચ આવર્તન કરવાં; પછી ભલે કસરત ૪ કે ૮ કાઉન્ટની હોય. સૈનિકની શક્તિ અને સહનશક્તિ વધે તે પ્રમાણે પાછળથી વધારો કરી શકાય. સામાન્ય રીતે પ્રત્યેક સપ્તાહે એક આવર્તન વધારતા જઈ વધુમાં વધુ ૧૬ આવર્તન સુધી પહોંચવું.

કસરત : ૧ (હાઈ જમ્પર)

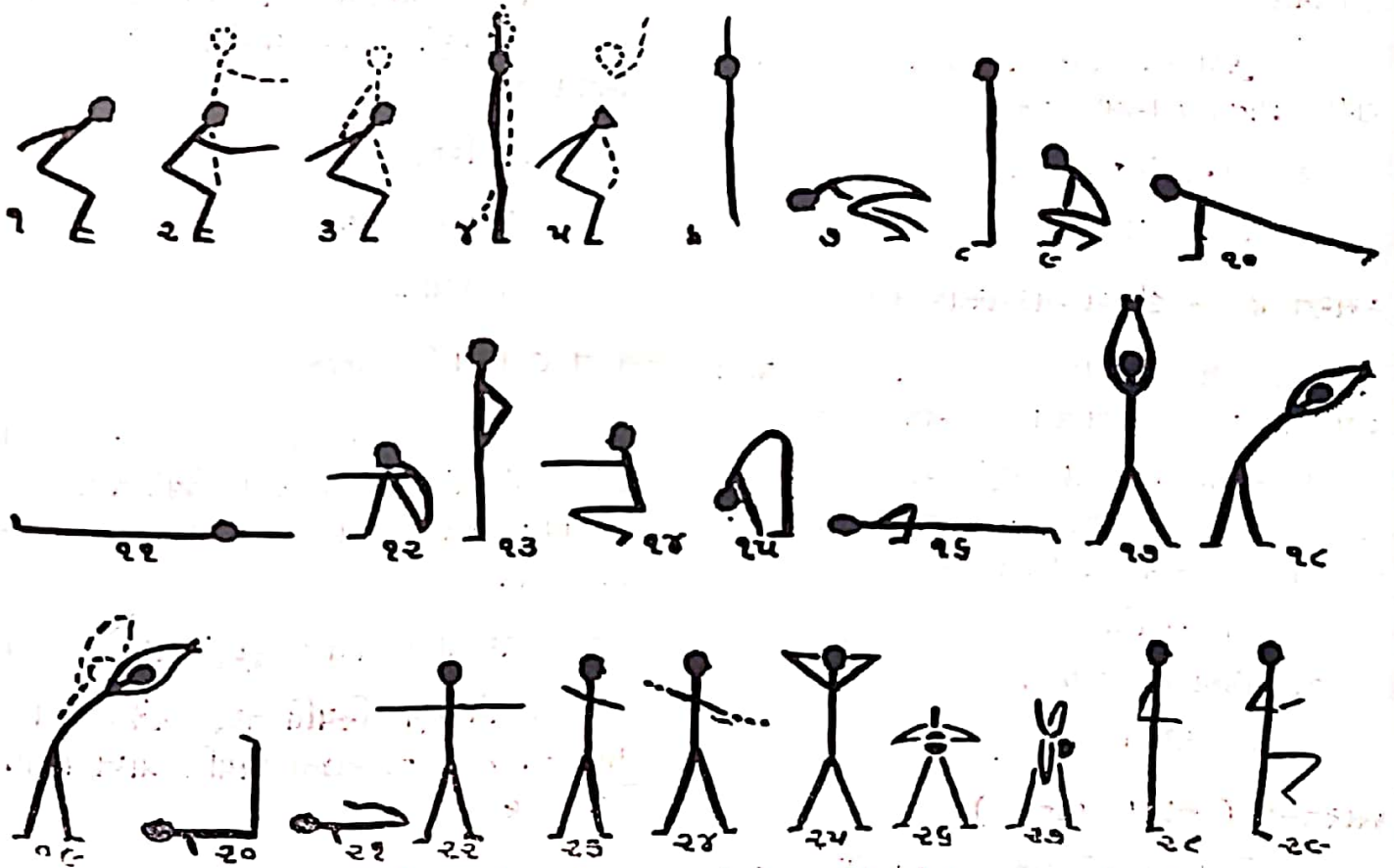
મૂળ સ્થિતિ : બંને પગ સામાન્ય રીતે ખુલ્લા, ઘુટણ સ્હેજ વળેલા, શરીર આગળ તરફ કમરમાંથી ૪૫° ના ખૂણે ઝૂકેલું. હાથ પાછળ તરફ સીધા લંબાવેલા. (ચિત્રાંક-૧)

૧. હાથને આગળ તરફ ખલાની જિયાઈ સુધીનેા ઓલો આપી સ્હેજ જિયો ફૂદકો લેવો. (ચિત્રાંક-૨)

૨. હાથને પાછળ તરફ ઓલો આપી સ્હેજ જિયો ફૂદકો લેવો. (ચિત્રાંક-૩)

૩. હાથને આગળ તરફ ઓલો આપી માથા ઉપર સીધા લઈ જવા તથા તે સાથે જ વધારે જિયો ફૂદકો પણ લેવો. (ચિત્રાંક-૪)

૪. હાથને પાછળ તરફ ઓલો આપી સ્હેજ જિયો ફૂદકો લેવો. (ચિત્રાંક-૫)



સાધન વિનાની કસરતો

કસરત ૨ (બેન્ડ એન્ડ રીચ)

મૂળ સ્થિતિ : બંને પગ સામાન્ય રીતે ખૂલ્યા, બંને હાથ ઉપર સીધા. (ચિત્રાંક-૬)

૧. જમીન ઉપર બેઠક લઈ કમરમાંથી આગળ તરફ જમીનને આંગળીઓ અડકાડવી. (ચિત્રાંક-૭)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. કાઉન્ટ એક મુજબ.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત ૩ (સ્કવોટથ્રસ્ટ)

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન. (ચિત્રાંક-૮)

૧. પંજા ઉપર બેઠક, હાથની હથેળી જમીનને ટેકવવી. બંને ઘુટણ કોણી બહાર, નજર સામે. (ચિત્રાંક-૯)

૨. કૂદકો લઈ પગને પાછળ તરફ લઈ જવા, શરીર ઢળતું. (ચિત્રાંક-૧૦)

૩. કાઉન્ટ એક મુજબ.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત ૪ (રોલીંગ એક્સસાઈઝ)

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પે લેટ બવની સ્થિતિ; હાથ પાછળ તરફ લંબાવેલા. (ચિત્રાંક-૧૧)

૧. જગ્યા ઉપર બેઠા થવું, ઘુટણ ઉપર તરફ લઈ જવા, એડી સાથળ પાસે લાવવી, હાથ આગળ તરફ જમીનને સમાંતર. (ચિત્રાંક-૧૨)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. કાઉન્ટ એક મુજબ.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૫ (સ્કવોટ બેન્ડર)

મૂળ સ્થિતિ : બંને પગ સામાન્ય રીતે ખૂલ્યા; કમર ઉપર હાથ (ચિત્રાંક-૧૩) મૂકી ઊભા રહેવું.

૧. પંજા ઉપર બેઠક, બંને હાથ આગળ તરફ જમીન ખાજુ હથેળી રહે તે પ્રમાણે લંબાવેલા (ચિત્રાંક-૧૪)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. કમરમાંથી આગળ તરફ મૂકી પગની આંગળીઓ સાથે હાથની આંગળીઓ અડકાડવી (ચિત્રાંક-૧૫).

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૬ (પુશ અપ)

મૂળ સ્થિતિ : બંને હાથના પંજાના ટેકા ઉપર શરીર રાખી પગ પાછળ તરફ લંબાવેલા અને પગના પંજાનો ટેકા; શરીર ઢળતું રાખવું. (ચિત્રાંક-૧૦)

૧. હાથ કોણીમાંથી વાળી શરીરને જમીનને સમાંતર લઈ જવું. નજર જમીન તરફ રાખવી. (ચિત્રાંક-૧૬)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. કાઉન્ટ એક મુજબ.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૭ (સાઈડ બેન્ડર)

મૂળ સ્થિતિ : બંને પગ વચ્ચે ૬૦ સેન્ટી મીટર જેટલું અંતર રાખી ઊભા રહેવું. હાથ ઉપર તરફ સીધા; બંને અંગુઠા એક બીજા સાથે બીડાવેલા. (ચિત્રાંક-૧૭)

૧. કમરમાંથી ડાબી તરફ મૂકવું. (ચિત્રાંક-૧૮)

૨. શરીરને મૂળ સ્થિતિ તરફ સ્થેજ લાવી ફરીથી તરત જ કાઉન્ટ એકની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી. (ચિત્રાંક-૧૯)

૩. કાઉન્ટ બે મુજબ.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૮ (બેાડી ટવીસ્ટ)

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ પર સૂઈ જઈ પગ કમરમાંથી ઉપર સીધા કરવા; બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા જમીનને અડકાડેલા. (ચિત્રાંક-૨૦)

૧. પગને ડાબી તરફ વાળી જમીન સાથે અડકાડવા (ચિત્રાંક-૨૧).
૨. મૂળ સ્થિતિ.
૩. પગને જમણી બાજુ વાળી જમીન સાથે અડકાડવા.
૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૯ (ટર્ન એન્ડ બાઉન્સ)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ વચ્ચે ૬૦ સેન્ટી મીટરનું અંતર, બન્ને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેળી જમીન તરફ. (ચિત્રાંક-૨૨)

૧. કમર ઉપરના ભાગમાંથી શરીરને ડાબી તરફ ફેરવવું. (ચિત્રાંક-૨૩)
 ૨. શરીરને મૂળ દિશા તરફ સ્કેજ લઈ જઈ ફરીથી ડાબી તરફ ફેરવવું. (ચિત્રાંક-૨૪)
 ૩. કાઉન્ટ બે મુજબ ફરીવાર કરવું.
 ૪. મૂળ સ્થિતિ.
- કાઉન્ટ ૫ થી ૮ જમણી તરફ.

કસરત-૧૦ (ટ્રન્ક ટવીસ્ટર)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ વચ્ચે ૬૦ સેન્ટી મીટર અંતર રાખી ટટ્ટાર ઉભા રહી, હાથના બન્ને પંજ ગરદન ઉપર મૂકવા. (ચિત્રાંક-૨૫)

૧. કમરમાંથી આગળ તરફ ઝૂકવું. (ચિત્રાંક-૨૬)
૨. ઝૂકેલી સ્થિતિમાંથીજ શરીર ડાબી તરફ વાળી જમણા હાથની કોણી ડાબા ઘુટણને અડકાડવી. (ચિત્રાંક-૨૭)

૩. શરીરને ઝૂકેલી સ્થિતિમાં જમણી તરફ વાળી ડાબા હાથની કોણી - જમણા ઘુટણને અડકાડવી.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૧૧ (સ્ટેશનરી રન)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ ભેગા રાખી ટટ્ટાર ઉભા રહી હાથ કોણીમાંથી વાળી છાતી પાસે લાવવા. (ચિત્રાંક-૨૮)

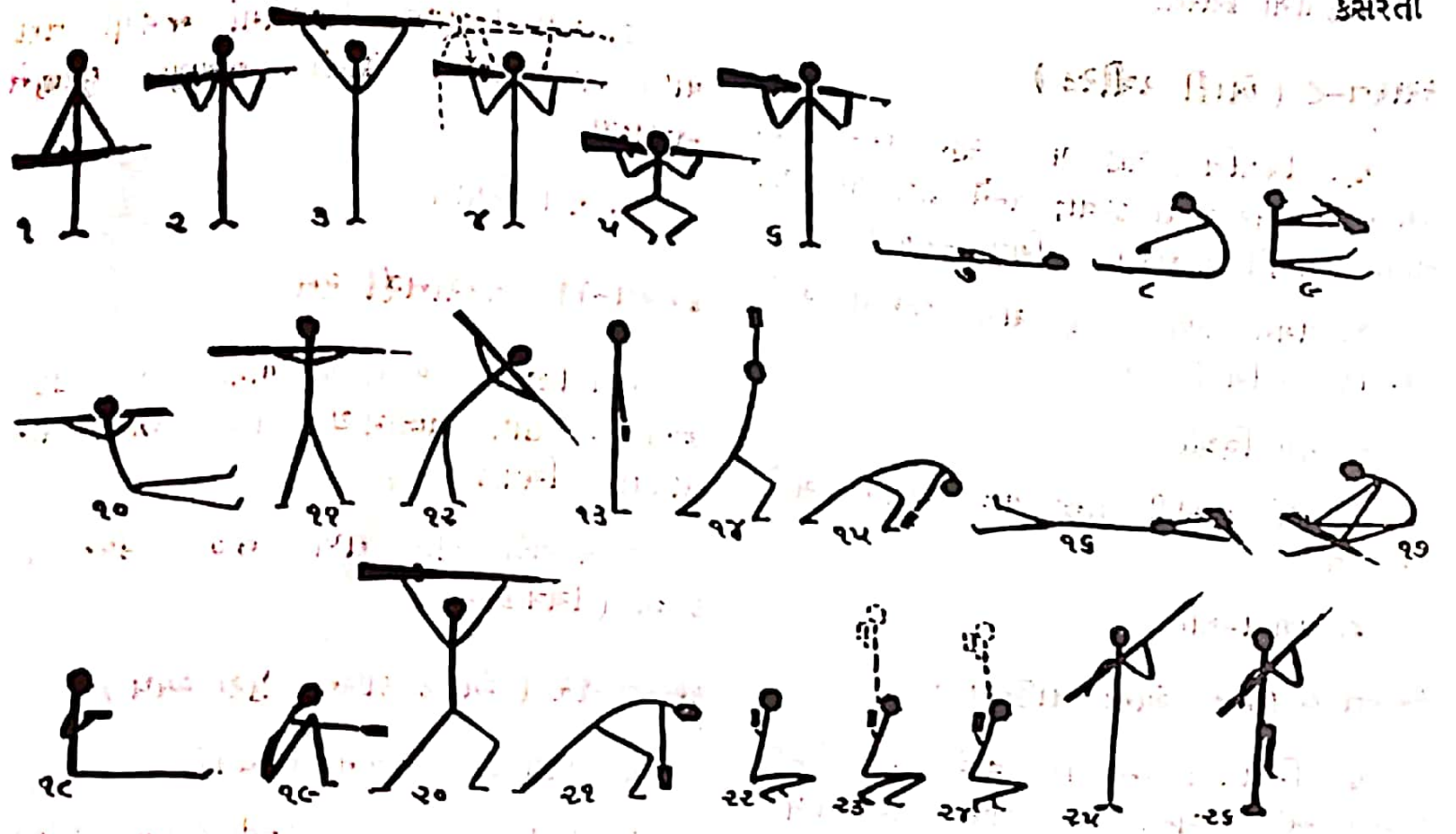
૧-૨ શરીર ટટ્ટાર રાખી જગ્યા ઉપર દોડ કરવી. (ચિત્રાંક-૨૯)

કસરત-૧૨ (એઈટ કાઉન્ટ પુશ અપ)

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન. (ચિત્રાંક-૩૦)

૧. પંજ ઉપર બેઠક, બન્ને હાથના પંજ જમીનને અડકેલા, કોણી બે ઘુટણ વચ્ચે. (ચિત્રાંક-૩૧)
૨. કૂદકા સાથે પગને પાછળ લઈ જઈ પગના પંજ જમીન ઉપર ટેકવવા. (ચિત્રાંક-૩૨)
૩. હાથને કોણીમાંથી વાળી શરીર જમીનને સમાંતર લઈ જવું. (ચિત્રાંક-૩૩)
૪. કાઉન્ટ બે મુજબ.
૫. કાઉન્ટ ત્રણ મુજબ
૬. કાઉન્ટ બે મુજબ.
૭. કાઉન્ટ એક મુજબ
૮. મૂળ સ્થિતિ.

(બ) રાયફલ સાથેની કસરતો : સૈનિકોને કન્ડીશનીંગ માટે રાયફલ સાથે કસરતો કરાવવાથી રાયફલના વધારાના વજનને લઈને સ્નાયુઓને વધારે કસરત મળે છે. ખાસ કરીને કમરની ઉપરના ભાગના સ્નાયુઓના વિકાસ માટે આ કસરતો અત્યંત ઉપયોગી પૂરવાર થઈ છે; અને તેમાંયે



રાયફલ સાથેની કસરતો

હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓને આવી કસરતો દ્વારા સવિશેષ વ્યાયામ મળે છે

આ બાર કસરતોનો સમૂહ ૬ થી ૮ મિનિટના સમયમાં પૂર્ણ થઈ શકે છે. હાથને પૂરતો વ્યાયામ મળે ત્યાં સુધી કસરતો સતત ચાલુ રાખવામાં આવે છે. ફેટલીક કસરતો તાલ સાથે કરાય છે, જ્યારે ફેટલીક માત્ર અનુકરણ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

કસરત-૧ (ફ્લેક્સ એન્ડ ટ્રસ્ટ અપ)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને હાથમાં રાયફલ પકડી પગના સાથળ પાસે રહે તે પ્રમાણે સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું. (ચિત્રાંક-૧)

૧. બન્ને હાથ વડે રાયફલ ઊંચકીને દાઢી પાસે લાવવી. (ચિત્રાંક-૨)

૨. બન્ને હાથમાં રાયફલ પકડી રાખી હાથ માથા ઉપર સીધા કરવા. (ચિત્રાંક-૩)

૩. કાઉન્ટ એક પ્રમાણે.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૨ (કુલની બેન્ડ)

મૂળ સ્થિતિ : કસરત એક પ્રમાણે. (ચિત્રાંક-૧)

૧. બન્ને હાથ વડે રાયફલ ઊંચકી બોચી ઉપર લઈ જવી. (ચિત્રાંક-૪)

૨. રાયફલ બોચી પર રાખી પંજ ઉપર ખેંક. (ચિત્રાંક-૫)

૩. કાઉન્ટ એક પ્રમાણે. (ચિત્રાંક-૬)

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૩ (સીટ અપ ટ્રસ્ટ ફોરવર્ડ)

મૂળ સ્થિતિ : પીઠ ઉપર સૂઈ જઈ બન્ને હાથ વડે રાયફલ પકડી સાથળ ઉપર રાખવી. (ચિત્રાંક-૭)

૧. કમરમાંથી ખેંકા થઈ રાયફલને પગના પંજ પાસે લઈ જવી. (ચિત્રાંક-૮)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. કાઉન્ટ એક પ્રમાણે.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૪ (સીટ એન્ડ ટર્ન)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ આગળ તરફ ખુલ્લા લંબાવેલા રાખી બેઠક; રાયફલ બન્ને હાથમાં પકડેલી રાખી હાથ જમીનને સમાંતર રાખવા. (ચિત્રાંક-૯)

૧. કમરમાંથી ડાબી તરફ શરીર રાયફલ સાથે ફેરવવું. (ચિત્રાંક-૧૦)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. શરીર કમરમાંથી જમણી તરફ રાયફલ સાથે ફેરવવું.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૫ (આમ્સ ફેરવડી સાઈડ એન્ડ)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ ૬૦ સેન્ટી મીટર જેટલા ખુલ્લા રાખી ટટાર ઊભા રહેવું, રાયફલ બન્ને હાથમાં પકડેલી, હાથ જમીનને સમાંતર આગળ તરફ સીધા. (ચિત્રાંક-૧૧)

૧. રાયફલ સાથે શરીર ડાબી તરફ ઝુકાવવું. (ચિત્રાંક-૧૨)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. રાયફલ સાથે શરીર જમણી તરફ ઝુકાવવું.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૬ (લાન્જ ક્રન્ટ એન્ડ)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ ભેગા રાખી, ટટાર ઊભા રહી, બન્ને હાથમાં રાયફલ પકડી સાથળ પાસે રાખવી. (ચિત્રાંક-૧૩)

૧. ડાબા પગને આગળ તરફ પવિત્રામાં મૂકી, બન્ને હાથનો આગળ તરફ ઝોલો લઈ, માથા ઉપર રાયફલ સાથે સીધા લઈ જવા. (ચિત્રાંક-૧૪)

૨. કમરમાંથી આગળ ઝૂકી રાયફલ ડાબા પગના પંજ પાસે લાવવી. (ચિત્રાંક-૧૫)

૩. કાઉન્ટ એક પ્રમાણે.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૭ (સીટ અપ લેફ્ટ એન્ડ રાઇટ)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ સંપૂર્ણ ખુલ્લા અને લંબાવેલા રાખી પીઠ ઉપર સૂઈ જવું; હાથ પાછળ તરફ લંબાવેલા અને ખુલ્લા તથા રાયફલ પકડેલી. (ચિત્રાંક-૧૬)

૧. બેઠા થઈ કમરમાંથી શરીર આગળ તરફ ઝુકાવી, બન્ને હાથ આગળ તરફ લાવી, રાયફલ જમણા પગના પંજ ઉપર લાવવી. (ચિત્રાંક-૧૭)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. બેઠા થઈ કમરમાંથી શરીર આગળ તરફ ઝુકાવી, બન્ને હાથ આગળ તરફ લાવી, રાયફલ જમણા પગના પંજ ઉપર લાવવી.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૮ (રોવીંગ એક્સસાઇઝ)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ આગળ તરફ સીધા લંબાવેલા રાખી બેસવું અને રાયફલ છાતી પાસે. (ચિત્રાંક-૧૮)

૧. પગને ઘુટણમાંથી વાળી દાઢી પાસે લાવવા, હાથ આગળ તરફ સીધા લંબાવવા. (ચિત્રાંક-૧૯)

૨. મૂળ સ્થિતિ.

૩. કાઉન્ટ એક પ્રમાણે.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૯ (લન્ગ સાઈડ રોટ્ટ એન્ડ બેન્ડ)

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાનની સ્થિતિ, રાયફલ સાથળ પાસે. (ચિત્રાંક-૧)

૧. ડાબા પગને ડાબી બાજુ પવિત્રામાં મૂકી, હાથ સીધા માથા ઉપર લઈ રાયફલ માથા ઉપર લઈ જવી. (ચિત્રાંક-૨૦)

૨. ડાબી તરફ ઝૂકી રાયફલ ડાબા પંજ પાસે લઈ જવી. (ચિત્રાંક-૨૧)

૩. કાઉન્ટ એક પ્રમાણે.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૧૦ (સ્કવોટ જમ્પ)

મૂળ સ્થિતિ : ડાબા પગને પંજે સ્કેજ આગળ રહે તે પ્રમાણે બંને પંજ ઉપર બેઠક, રાયફલ બેચી પાસે. (ચિત્રાંક-૨૨)

૧. ફૂદકો લઈ શરીર હવામાં ટટાર કરી ઊભા થવું અને જમણા પગને પંજે સ્કેજ આગળ રહે તે પ્રમાણે જમીન ઉપર ઉતરાણુ કરી બંને પંજ ઉપર બેઠક લેવી. (ચિત્રાંક-૨૩)

૨. ફૂદકો લઈ શરીર હવામાં ટટાર કરી ઊભા થવું અને ડાબા પગને પંજે સ્કેજ આગળ રહે તે પ્રમાણે જમીન ઉપર ઉતરાણુ કરી બંને પગના પંજ ઉપર બેઠક લેવી.

૩. કાઉન્ટ એક પ્રમાણે.

૪. કાઉન્ટ બે પ્રમાણે.

કસરત-૧૧ (થ્રસ્ટ એન્ડ બેન્ડ)

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહી રાયફલ સાથળ પાસે રાખવી. (ચિત્રાંક-૧)

૧. રાયફલ ઢાલી નજીક લાવવી, બંને હાથ ઢાણીમાંથી વળેલા. (ચિત્રાંક-૨)

૨. કમરમાંથી આગળ ઝૂકી રાયફલ મૂટણ પાસે લઈ જવી.

૩. કાઉન્ટ એક પ્રમાણે.

૪. મૂળ સ્થિતિ.

કસરત-૧૨ (સ્ટેશનરી રન)

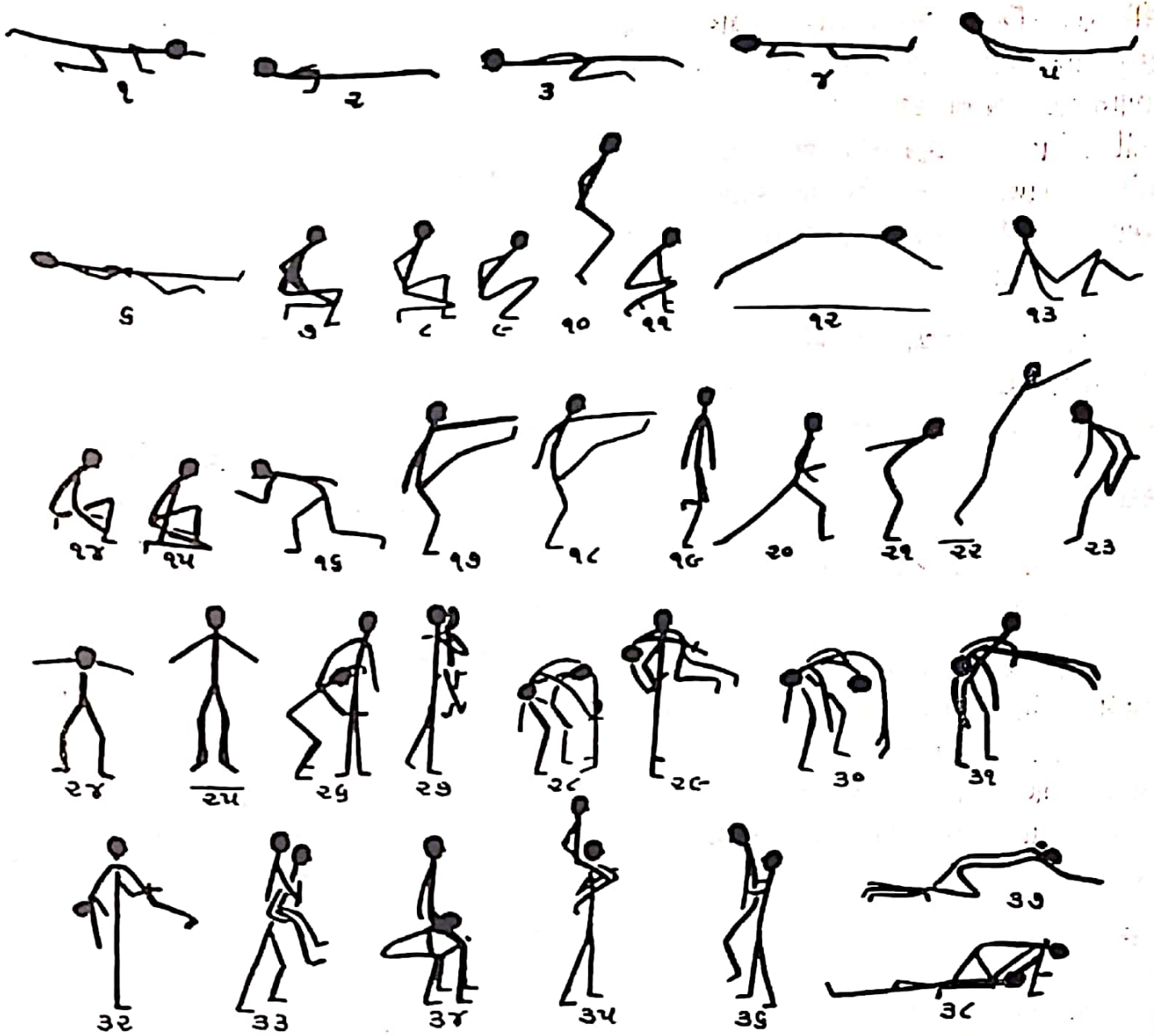
મૂળ સ્થિતિ : સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહી, જમણો હાથ કમરથી સ્કેજ ઉપર અને ડાબો હાથ ડાબા કાન પાસે રહે તે પ્રમાણે રાયફલ પકડવી. (ચિત્રાંક-૨૫)

૧-૨. જગ્યા ઉપર ઢોકની ક્રિયા કરવી. (ચિત્રાંક-૨૬)

ગેરિલા કસરતો

માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, સુસ્થિતિ કે શારીરિક વિકાસ માટે જ ગેરિલા કસરતો ઉપયોગી નથી, પરંતુ તે સિવાય ખાધાઓ ખોદવી, દુશ્મનો ઉપર હુમલો કરવો, છુપાઈ જવું, દુશ્મનની શોધખોળ કરવી, ઈજા પામેલા સાથીને ઊચકી જવો, આ બધી ક્રિયાઓ માટે પણ તે અત્યંત ઉપયોગી પૂરવાર થઈ છે. સૈનિકો માટેના કન્ડીશનીંગ કાર્યક્રમમાં આ કસરતો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ઉપરાંત કસરતો માટેની અનેકવિધતા પણ તે રજૂ કરે છે.

સામાન્ય રીતે ૬ કે ૮ કસરતોનો સમૂહ દરરોજ નિયમિતરૂપમાં કરવો જોઈએ. જરૂરિયાત પ્રમાણે તેમાં વધારો કે ઘટાડો કરી શકાય. પરંતુ એકદમ એકી સાથે ઘણી બધી કસરતો કરવી નહિ જોઈએ; કારણ કે આવી કસરતો વધારે શ્રમદાયી હોય છે. દરેક કસરત કેટલાં આવર્તન, કેટલો સમય કે કેટલા અંતર સુધી કરવી, તે કસરત કરનારની શારીરિક ક્ષમતા અને કસરત કેટલી શ્રમદાયી છે, તેના ઉપર અવલંબે છે. સામાન્ય રીતે દરેક કસરત ૨૦ થી



ગરિલા કસરતો

૩૦ સેકન્ડ સુધી કરવી જોઈએ. જ્યારે કૂદકા જેવી કસરતો સંખ્યાના પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ.

કસરતો માટે વર્ગી રચના : સામાન્ય રીતે વર્તુળાકારે ઊભા રાખીને કે ખેડી સ્થિતિમાં આવી કસરતો કરાવાય છે. પરંતુ સૂઈને આગળ વધવાનું હોય ત્યારે એક, બે કે ત્રણ સીધી લાઇનમાં કસરતો કરાવવામાં આવે છે. વર્તુળાકારે કસરતો કરાવાય ત્યારે વર્તુળ સામાન્ય રીતે મોટું અને દરેક સૈનિક વચ્ચે ૮ ફૂટનું અંતર રહેવું જોઈએ. દરેક વર્તુળ

ઉપર ૧૦ થી ૩૦ સૈનિકો ઊભા રાખવા જોઈએ. જ્યારે ખેવડું વર્તુળ હોય ત્યારે ૩૦ થી ૬૦ સૈનિકો ઊભા રાખી શકાય. કૂદકા લેવાની કસરતો કરાવવાની હોય ત્યારે સૈનિકોનાં મોં કેન્દ્રની વિરુદ્ધ દિશામાં રાખવામાં આવે છે અને કસરતનાં પાંચ કે છ આવર્તન કર્યા બાદ કેન્દ્રની દિશામાં મોં ફેરવી ફરી પાછાં પાંચ કે છ આવર્તન કરાવાય છે, કે જેથી કસરતને અંતે મૂળ જગ્યાએ આવી જવાય.

આ સિવાય ચોરસ કે ત્રિકોણાકાર વર્ગીરચના

કરીને પણ ગેરિલા) કસરતો કરાવી શકાય તથા પૂરતું મોટું મેદાન હોય તો એક જ લાઈનમાં ઊભા રાખીને પણ કસરતો કરાવી શકાય. પરંતુ જો મેદાન મર્યાદિત હોય તો અમુક અંતરે જઈ પાછા ફરવાનું અને ફરી પાછા જવાનું તેમ જ આવવાનું-આ પ્રમાણે શટલ રીલે માફક પણ કસરતો માટે વર્ગ રચના કરી શકાય.

(જ) શયનસ્થિતિ કસરતો : આ કસરતો બે રીતે થઈ શકે છે. (૧) જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈને (૨) જમીન ઉપર ચતા સૂઈને.

કસરત-૧

મૂળ સ્થિતિ : જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું; હાથ પગ સીધા.

જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જઈને માત્ર હાથ અને પગનો ઉપયોગ કરીને આગળ વધવું. આગળ વધતી વખતે ડાબો હાથ આગળ લંબાવીએ તે વખતે જમણો પગ ઘુટણમાંથી વાળી અને પગના અને હાથના પંજનો ટેકો લઈ આગળ વધવું. (ચિત્રાંક-૧)

કસરત-૨

મૂળ સ્થિતિ : જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું; હાથપગ સીધા. જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જઈને માત્ર બન્ને હાથના પંજનો ટેકો લઈ આગળ વધવું. આગળ વધતી વખતે બન્ને હાથ કોણીમાંથી વાળી. પંજ છાતી પાસે લાવી, પંજનો ટેકો લઈને શરીરને આગળ તરફ ધકેલવું. (ચિત્રાંક-૨)

કસરત-૩

મૂળ સ્થિતિ : જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું; બન્ને હાથ પીઠ ઉપર મૂકેલા.

જમીન ઉપર ઊંધા સૂઈ જઈ માત્ર બન્ને પગનો ઉપયોગ કરીને આગળ વધવું. આ માટે બન્ને

હાથને પીઠ ઉપર મૂકી રાખી વારાફરતી દરેક પગ વાળી પગના પંજ અને ઘુટણની મદદથી શરીરને આગળ ધકેલવું. (ચિત્રાંક-૩)

કસરત-૪

મૂળ સ્થિતિ : જમીન ઉપર ચતા સૂઈ જવું; હાથ પગ સીધા.

હાથ અને પગની મદદથી આગળ વધવું. પહેલાં જમણો હાથ કોણીમાંથી અને જમણો પગ કમર તથા ઘુટણમાંથી બાજુમાં ઉપર તરફ વાંકો વાળી, શરીરને માથા તરફ આગળ ધકેલવું. તે જ પ્રમાણે બીજા હાથ અને પગ વડે ક્રિયા કરવી. આ રીતે આગળ વધવું. (ચિત્રાંક-૪)

કસરત-૫

મૂળ સ્થિતિ : જમીન ઉપર ચતા સૂઈ જવું; હાથ પગ સીધા.

માત્ર હાથની મદદ વડે આગળ વધવું. માથું સહેજ ઊંચું કરી બન્ને હાથ કોણીમાંથી એક સાથે વાળી, કોણી અને હાથના પંજની મદદથી શરીરને માથા તરફ ધકેલવું અને આગળ વધવું. (ચિત્રાંક-૫)

કસરત-૬

મૂળ સ્થિતિ : જમીન ઉપર ચતા સૂઈ જવું; બન્ને હાથ પેટ ઉપર ભેગા.

માત્ર પગનો ઉપયોગ કરી આગળ વધવું. પહેલાં જમણા પગને કમર અને ઘુટણમાંથી વાળી, તેની મદદથી શરીરને માથા તરફ આગળ ધકેલવું. એ જ પ્રમાણે ક્રિયા ડાબા પગ વડે કરવી અને આ રીતે આગળ વધવું. (ચિત્રાંક-૬)

(બ) બેઠક સ્થિતિ કસરતો :

કસરત-૧ (ડક પેડલ)

મૂળ સ્થિતિ : કમર ઉપર હાથ રાખી વીર બેઠક લેવી. (ચિત્રાંક-૭)

૧. ડાબે પગ આગળ મૂકી આગળ વધવું.
(ચિત્રાંક-૮)
૨. જમણા પગ આગળ મૂકી આગળ વધવું.
(ચિત્રાંક-૭)

કસરત-૨ (કુલ સ્કવોટ જમ્પ)

મૂળ સ્થિતિ : પંજ ઉપર બેઠક. (ચિત્રાંક-૯)

૧. જગ્યા ઉપરથી આગળ કૂદકો લેવો. (ચિત્રાંક-૧૦)
૨. પંજ ઉપર ઉતરાણ કરવું. (ચિત્રાંક-૯)

કસરત ૩ (ફોગ જમ્પ)

મૂળ સ્થિતિ : બંને હાથનો આગળ ટેકો લઈ પંજ ઉપર બેઠક. (ચિત્રાંક-૧૧)

૧. બંને હાથ અને પગની મદદથી દેડકા માફક આગળ તરફ કૂદકો લેવો. (ચિત્રાંક-૧૨)
૨. બંને હાથ અને પગ વડે જમીન ઉપર ઉતરાણ કરવું. (ચિત્રાંક-૧૧)

કસરત-૪ (કેબ વોક ફોરવર્ડ)

મૂળ સ્થિતિ : બંને હાથનો પાછળ જમીન ઉપર ટેકો લેવો અને બંને પગનો જમીન ઉપર આગળ ટેકો લેવો; મોં આકાશ તરફ.

૧. ડાબો પગ અને જમણો હાથ આગળ લંબાવી જમીન ઉપર આગળ વધવું. (ચિત્રાંક-૧૩)
૨. જમણો પગ અને ડાબો હાથ જમીન ઉપર આગળ લંબાવી આગળ વધવું.

કસરત-૫ (કેબ વોક બેકવર્ડ)

મૂળ સ્થિતિ : બંને હાથનો જમીન ઉપર શરીરના પાછળ તરફ ટેકો અને બંને પગનો જમીન ઉપર આગળ તરફ ટેકો.

૧. ડાબો પગ અને જમણો હાથ પાછળ તરફ જમીન ઉપર લંબાવી પાછળ હસવું. (કસરત-૪ કરતાં ઉલટી ગતિ.)

૨. જમણો પગ અને ડાબો હાથ પાછળ તરફ જમીન ઉપર લંબાવી પાછળ હસવું.

કસરત-૬ (ચીકન વોક)

મૂળ સ્થિતિ : વીર બેઠકની સ્થિતિમાં બેસી બંને હાથ વડે બંને પગની ઘૂંટી પકડવી. (ચિત્રાંક-૧૪)

૧. ઘૂંટી પકડી રાખી ડાબો પગ જમીનને આગળ તરફ મૂકવો. (ચિત્રાંક-૧૫)
૨. ઘૂંટી પકડી રાખી જમણો પગ જમીનને આગળ તરફ મૂકવો. (ચિત્રાંક-૧૪)

(ક) ખડી સ્થિતિ કસરતો

કસરત-૧ (કાઉચ રન)

મૂળ સ્થિતિ : દોડ માટે ખડા પ્રસ્થાનની સ્થિતિ. (એક પગ આગળ, બીજો પગ પાછળ, ધડ આગળ ઝૂકેલું અને હાથ કોણીમાંથી વળેલા.)

ખડા પ્રસ્થાન વખતે શરીરની સ્થિતિ હોય તે જ સ્થિતિમાં શરીરનો કમર ઉપરનો ભાગ રાખી જોડીંગ કરતા આગળ દોડવું. (ચિત્રાંક-૧૬)

કસરત-૨ (હેન્ડ કીક વોક)

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન.

ડાબા પગથી આગળ તરફ ઉપર કીક મારી છાતી સામે જમણા હાથનો પંજે ડાબા પગના અંગુઠાને અડકાડવો. તે જ પ્રમાણેની ક્રિયા જમણા પગ અને ડાબા હાથ વડે કરવી અને આ રીતે આગળ વધવું. (ચિત્રાંક-૧૭ અને ૧૮)

કસરત-૩ (સ્ટ્રેડલ રન)

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

જમણા અને ડાબા પગની લાંબી લાંબી ફલાંગો ભરતા આગળ દોડવું. (ચિત્રાંક-૧૯ અને ૨૦)

કસરત-૪ (પ્રોડ જમ્પ)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ ભેગા, શરીર આગળ મૂકેલું, હાથ પાછળ તરફ લંબાવેલા (ચિત્રાંક-૨૧).

બન્ને પગે હવામાં લાંબો ફૂંકો લઈ. જમીન ઉપર ઉતરાણ કરવું. (ખડી લાંબી ફૂંકની ક્રિયા કરવી) (ચિત્રાંક-૨૧ અને ૨૨).

કસરત-૫ (હોપ્લ હોપીંગ ઓન સેક્ટ કૂટ)

મૂળ સ્થિતિ : જમણા પગને કમર પાછળ લઈ જઈ ડાબા હાથ વડે પકડવો. (ચિત્રાંક-૨૩)

ડાબા પગે લંગડી કરતા આગળ દોડવું. (ચિત્રાંક-૨૩)

કસરત-૬ (હીલ-કલીક જમ્પીંગ)

મૂળ સ્થિતિ : બન્ને પગ વચ્ચે બે ફૂટનું અંતર રાખી શરીર આગળ તરફ ઝુકાવી ઊભા રહેવું; હાથ બાજુમાં ઊંચા અને વળેલા. (ચિત્રાંક-૨૪)

મૂળ સ્થિતિમાંથી ઊંચો ફૂંકો લઈ બન્ને પગની એડી હવામાં ભેગી કરવી અને મૂળ સ્થિતિ મુજબ જમીન ઉપર ઉતરાણ કરવું. (ચિત્રાંક-૨૫ અને ૨૪)

(ક) જોડ કસરતો

કસરત-૧ (આર્મ્સ કેરી)

સૌ પ્રથમ ઊભા રહેલા સાથીદારને ડાબા હાથે પીઠ અને જમણા હાથે સાથળ નીચેથી ઊચકવો. ઊચકાયેલા સાથી ઊચકનારના ગળાની આજુબાજુ પોતાના બન્ને હાથ વડે પકડ લેશે. આ પ્રમાણે ઊચકયા બાદ ૩૦ થી ૬૦ કદમ દોડવું. આ પ્રમાણેની ક્રિયા વારાફરતી બન્ને સાથીદારોએ કરવી. (ચિત્રાંક-૨૬ અને ૨૭)

કસરત-૨ (ફાયરમેન્સ કેરી)

ઊભા રહેલા સાથીદારને ડાબા બાજુ ઉપર તેની કમરનો ભાગ આવે તે પ્રમાણે ઊચકી, તેની સાથળ પાછળ થઈ હાથ વડે સાથીનો ડાબો હાથ પકડવો, પોતાનો જમણો હાથ કમર ઉપર મૂકવો, આ પ્રમાણે ઊચકી ૩૦ થી ૬૦ કદમ દોડવું. આ પ્રમાણેની ક્રિયા વારાફરતી બન્ને સાથીદારોએ કરવી (ચિત્રાંક-૨૮ અને ૨૯).

કસરત-૩ (કોસ કેરી)

જોડી પૈકી એક સાથીદાર વાંકા વળી પોતાની પીઠ ઉપર બીજા સાથીનું પેટ આવે તે પ્રમાણે ઊચકશે અને જમણા હાથ વડે, ઊચકાયેલા બીજા સાથીની પીઠ ઉપર પકડ લેશે. ત્યારબાદ તેને ઊચકી ને ૩૦ થી ૬૦ કદમ દોડશે. આ પ્રમાણેની ક્રિયા બન્ને સાથીદાર વારાફરતી કરશે (ચિત્રાંક-૩૦ અને ૩૧)

કસરત-૪ (સિંગલ શોલ્ડર કેરી)

જોડી પૈકી એક સાથીદાર પોતાના બાજુ ઉપર બીજા સાથીનું પેટ આવે તે પ્રમાણે ઊચકીને ૩૦ થી ૬૦ કદમ દોડશે. આ પ્રમાણેની ક્રિયા વારાફરતી બન્ને સાથીદારો કરશે. (ચિત્રાંક-૩૨)

કસરત-૫ (હીપ કેરી)

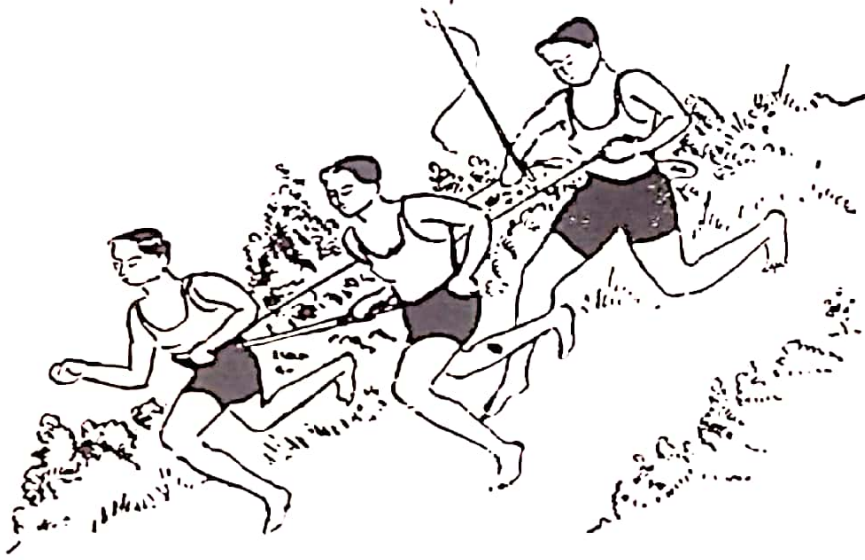
જોડી પૈકી એક સાથીદારની પીઠ પાછળ બીજા સાથીદાર બન્ને પગ પહેલા સાથીની કમરની બન્ને બાજુએ યદને આગળ લંબાવશે, બ્યારે હાથ પહેલા સાથીના ગળાની બન્ને બાજુએ થઈ છાતી પાસે લાવી હાથની આંટી લગાવશે અને ઊચકનાર સાથી ૩૦ થી ૬૦ કદમ દોડશે. આ પ્રમાણેની ક્રિયા બન્ને સાથીદારો વારાફરતી કરશે. (ચિત્રાંક-૩૩)

કસરત-૬ (શોલ્ડર કેરી)

જોડી પૈકી એક સાથીદારની ગરદનની બન્ને

બાજુએ પોતાના પગ રહે તે પ્રમાણે બીજા સાથી-દાર બેસશે અને પગ વડે સાથીદારની પીઠ ઉપર આંટી મારશે. ભિચકનાર સાથીદાર ૩૦ થી ૬૦ કદમ બીજા સાથીને ભિચકીને દોડશે. આ પ્રમાણેની ક્રિયા વારાફરતી બંને સાથીદારો કરશે. (ચિત્રાંક-૩૪ અને ૩૫)

આ સિવાય પોતાના સાથીને આગળથી ભિચકી-ને દોડી શકાય, તેમજ બિંધા સ્થં જઈ પીઠ ઉપર ભિચકીને પેટ ઉપર સરકી શકાય તથા સાથીદારને ચત્તો સુવડાવી પોતે ઘુટણ અને હાથના ટેકે બિંધા રહી, સાથીદારનો હાથ પોતાના ગળે લગાડાવી, તેને ઘસડી પણ શકાય. (ચિત્રાંક-૩૬, ૩૭ અને ૩૮)



૧૬. પ્રતિરોધ, ગાત્રપ્રસારણ તથા શિથિલીકરણ વ્યાયામ

શરીર અને મન અરસપરસ ગાઢ રીતે સંકળા-
એલાં છે. શરીરને નીરોગી અને બળવાન તથા
મનને સ્વસ્થ અને પ્રકૃત્વિત રાખવા માટે કસરતો-
ની જે વિવિધ પદ્ધતિઓ પ્રચલિત છે તેમાં-૧
પ્રતિરોધ (Resistance) કસરતો ૨. ગાત્ર
પ્રસારણ (Stretching) કસરતો તથા ૩. શિથિ-
લીકરણ (Relaxation) કસરતો નોંધપાત્ર છે

૧. પ્રતિરોધ કસરતો

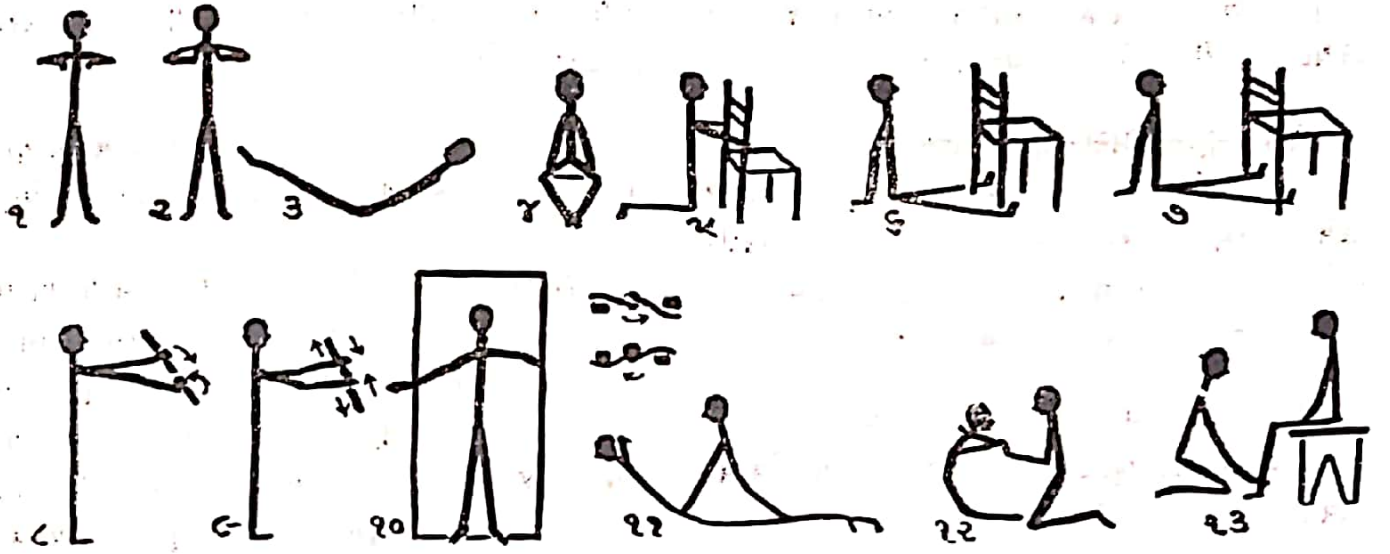
તનને તંદુરસ્ત રાખવામાં, શરીરનો સુયોગ્ય
ઉઠાવ બળવવામાં, જીવનનાં રોજીંદા તથા સવિશેષ
કાર્યો કરવામાં તેમજ સર્વપ્રકારની રમતગમતોમાં
બળવાન સ્નાયુઓની અનિવાર્ય આવશ્યકતા રહે છે.
સ્નાયુઓને બળવાન બનાવવા માટે પ્રતિરોધ કસરતો
અત્યંત ફળદાયી પૂરવાર થઈ છે. પ્રતિરોધ કસરતો-
માં ચોક્કસ પ્રકારના પ્રતિરોધ સામે સ્નાયુસમૂહો
જરૂરી બળ વાપરી કાર્ય કરવાનું હોય છે; અને
આના પરિણામે સામાન્ય કરતાં વધારે ભાર
(overload)ના નિયમાનુસાર સંબંધિત સ્નાયુ-
સમૂહો વિકાસ પામે છે અને બળની વૃદ્ધિ થાય છે

પથ્થર વ્યાયામ (પ્રકરણ-૧૮), કાષ્ઠ વ્યાયામ
(પ્રકરણ-૧૯), વજન વ્યાયામ (પ્રકરણ-૨૦),
સ્પ્રીંગ વ્યાયામ, તથા છુલો વર્કર (પ્રકરણ-૨૧)
દિવાલ, સ્તંભ કે સ્થિર પદાર્થ સામે પ્રતિબેર
વ્યાયામ, સીંગલબાર પર લટકીને L સ્થિતિ કે V
સ્થિતિ તથા જમીન પર પગ લાંબા કરી બેસી
V સ્થિતિ લેવી વગેરે પ્રતિરોધ કસરતોના પ્રચલિત
પ્રકારો છે. આ કસરતોના મુખ્ય ત્રણ વિભાગ-૧.

વજન વ્યાયામ (Weight Training) કે જેમાં
બારબેલ પર કમિક વજન વધારતા જઈ વિવિધ
કસરતો કરવામાં આવે છે ૨. કેલેસ્થેટિક કસરતો
કે જેમાં શરીરના કોઈ અવયવને જ વજન તરીકે
ઉપયોગમાં લઈ તેની સામે સંબંધિત સ્નાયુ-
સમૂહને બળ વાપરી કાર્ય કરવાનું હોય છે. અને ૩.
પ્રતિબેર (Isometric) કસરતો કે જેમાં
સામાન્ય રીતે સ્થિર પદાર્થની સામે સ્નાયુ સમૂહો
ચોક્કસ માત્રામાં બળ વાપરી નિયત સમય સુધી
સ્થિતિ બળવી રાખવાની હોય છે. વજન વ્યાયામનું
વિવરણ પ્રકરણ-૨૦ માં વિગતે કર્યું હોવાથી તે
સિવાયની પ્રતિરોધ કસરતો અને ખાસ કરીને
અમેરિકન વ્યાયામવિદ્ શ્રી સ્ટીન હોઝે તેમના
પુસ્તક 'હાઉ ટુ ક્રીપ ફીટ એન્ડ લાઇક ઈટ' માં
'કમાંડર સેટ' તરીકે વર્ણવેલ ૧૩ આયસોમેટ્રિક
કસરતોનું વિવરણ અત્રે આપવું ઉચિત ગણ્યું છે.
આ દરેક કસરતની સ્થિતિ કે મહત્તમ બળપૂર્વક
લગભગ ૧૦ સેકન્ડ સુધી બળવવી અને તે પછી
૮-૧૦ સેકન્ડ વિરામ લઈ પુનરાવર્તન કરવું.

૧. કોણી ધકેલ : દિવાલ સાથે પીડ અડકાડી
બેસી રહો; કોણીઓ ખભાની લાઇનમાં બાહુએ
ખેંચેલી અને દિવાલને અડકાડેલી રાખી દિવાલ
સાથે સજ્જડ દબાવો. (ચિત્રાંક-૧)

૨. હથેલી ધકેલ : કોણીઓ ખભાની લાઇન-
માં બાહુએ ખેંચેલી તથા બંને હથેલીઓ છાતી
સામે ભેગી રાખી બેસી રહો. હવે બંને હથેલીઓને
બેરથી સામસામે દબાવો. (ચિત્રાંક-૨)



કમાન્ડર સેટની કસરતો

૩. સામને સપાટ : બંને હાથને સાથળની બાબુએ રાખી ચત્તા સૂઈ જવ. હવે જમીન પરથી માથું, ખભા અને પગને પહોળા V આકારમાં સીધા ઊંચા કરી સ્થિતિ જાળવો. (ચિત્રાંક-૩)

૪. કમાન ઊંચક : ખુરસી કે બેન્ચ પર બેસી જમીન પર પગનાં તળિયાંને અંદરની તરફ વળેલાં સામસામે અડકાડી જોરથી દબાવો. (ચિત્રાંક-૪)

૫. સીના : ખુરસીની પાછળ ઊભા રહી ખુરસીની પીઠના બંને ઊભા દાંડા પકડી નીચેની તરફ દબાવો. (ચિત્રાંક-૫)

૬. પાંચ અંતજોર : ખુરસીની પાછળ જમીન પર બેસી બંને પગને ઘૂંટી આગળનો ભાગ ખુરસીના પાયાની બહારની બાબુ અડકેલો રહે તેમ પગને સીધા કરી, પગ વડે અંદરની તરફ દબાવો. (ચિત્રાંક-૬)

૭. પાંચ બહિર્જોર : ઉપર પ્રમાણે જ, પરંતુ પગ ખુરસીના પાયાની અંદરની બાબુ રહેશે અને પછી પગ વડે બહારની તરફ દબાવો. (ચિત્રાંક-૭)

૮. કલાઈ-૧ : ખુરસીની પીઠ (કે ડબલબાર) ના દાંડાને ઓવરહેન્ડ પકડી ડાબા હાથની હથેલીને

દક્ષિણ (clockwise) ગતિમાં તથા જમણા હાથની હથેલીને વામ (Anti-clockwise) ગતિમાં મરોડ આપો. (ચિત્રાંક-૮)

૯. કલાઈ-૨ : ઉપર પ્રમાણે જ, પરંતુ બંને હથેલીને બહારની તરફ ખેંચાવો, પછી એ જ પ્રમાણે, પરંતુ અંદરની તરફ ખેંચાવો. (ચિત્રાંક-૯)

૧૦. પેડી મોડ : દ્વારની વચ્ચે ઊભા રહી એક હાથ બારસાખની અંદરની બાબુ અને બીજો હાથ બહારની બાબુ ટેકવી રાખો; અને પછી ધડને અવળી દિશામાં મરોડ આપવા જોર કરો. ત્યાર બાદ હાથની સ્થિતિ બદલી બીજી દિશામાં કરો. (ચિત્રાંક-૧૦)

૧૧. પેડી પ્રસરણ : ઊંધા સૂઈ જઈ બંને હાથને ખોચી ઉપર અદબમાં રાખી, માથું અને છાતી જમીનથી ઊંચે ખેંચો. તમારો જોડીદાર તમારી સાથળ પર બેસી તમારી પીઠને નીચે ધકેલવા જોર કરો અને તમે છાતી અને માથું ખેંચી રાખો. (ચિત્રાંક-૧૧)

૧૨. શયનોત્થાન : ચત્તા સૂઈ જઈ બંને હાથ ખોચી પર રાખી અડધા ખેઠા થાવ ત્યારે તમારો જોડીદાર તમારી સાથળ પર બેસી તર રી

કોણી કે છાતીને પાછળ ધકેલવા પ્રયત્ન કરે; તમે સ્થિતિ પકડી રાખો. (ચિત્રાંક-૧૨)

૧૩. ગૂઠન પ્રસરણ : બેન્ય કે ખુરસી પર બેસી હાથ ઢીચણ પર કે નીચે અનુકૂળતા મુજબ ટેકવો. તમારો જોડીદાર તમારી ઘૂંટીને પકડીને નીચેની તરફ દબાવશે. તમે પગને ઢીચણમાંથી સીધા કરવા જોર કરો. (ચિત્રાંક-૧૩)

ઉપરોક્ત સિવાય અન્ય અનેક પ્રકારની આય-સોમેટ્રિક કસરતો શુદ્ધિપૂર્વક યોજી શકાય. વિવિધ અવયવો માટેની કેટલીક નમૂનારૂપ કસરતો નીચે આપી છે.

૧. ગરદન : ૧. માથા પાછળ રાખેલા જાંને હાથ વડે માથાને આગળ ધકેલો; ગરદનના સ્નાયુઓ પ્રતિરોધ કરે. ૨. ઊલટી ક્રિયા: માથા પાછળ રાખેલા હાથ વડે માથાને આગળ દાબી રાખો; ગરદનના સ્નાયુઓ માથું સીધું કરવા જોર કરે.

૨. હાથ અને ખભા : ૧. સીંગલપાર પર લટકી ઊંચક (પુલ અપ) કરો. ૨. ડબલપાર પર જાંને હાથ ટેકવી નીચક (ડીપ) કરો. ૩. લટકતા દોરડા પર હાથના જોર વડે ચઢો. ૪. છાતી સામે જાંને હાથનાં આંગળાં અરસપરસ ભેરવી વિરૂદ્ધ દિશામાં ખેંચો. ૫. મજબૂત રીંગ માથા ઉપર જાંને હાથ વડે પકડી વિરૂદ્ધ દિશામાં ખેંચો. ૬. ટેનિસ બોલને હાથમાં પકડી જોરથી દબાવો.

૩. પેટ અને પેદુ : ૧. ઢીચણ વાળેલા અને હાથ બેઝી પર રાખી પીઠ પર અર્ધા સૂઈ જવ.

૨. પગ ઢીચણમાંથી સીધા કે વાળેલા રાખી શયનોત્થાન (સીટ અપ) કરો.

૩. પીઠ પર ચત્તા સૂઈ જઈ પગને ઢીચણ-માંથી વાળ્યા વિના જમીનથી લગભગ ૩૦ અંશને ખૂણે ઊંચા કરો.

૪. સીંગલપાર પર લટકી જાંને પગને ઢીચણ-

માંથી વાળ્યા વિના આગળ કાટખૂણે સીધા કરી L સ્થિતિ લો.

૫. સીંગલ પાર પર લટકી પગ ઢીચણમાંથી વાળ્યા વિના સીધા જાંને લઈ જઈ V સ્થિતિ લો.

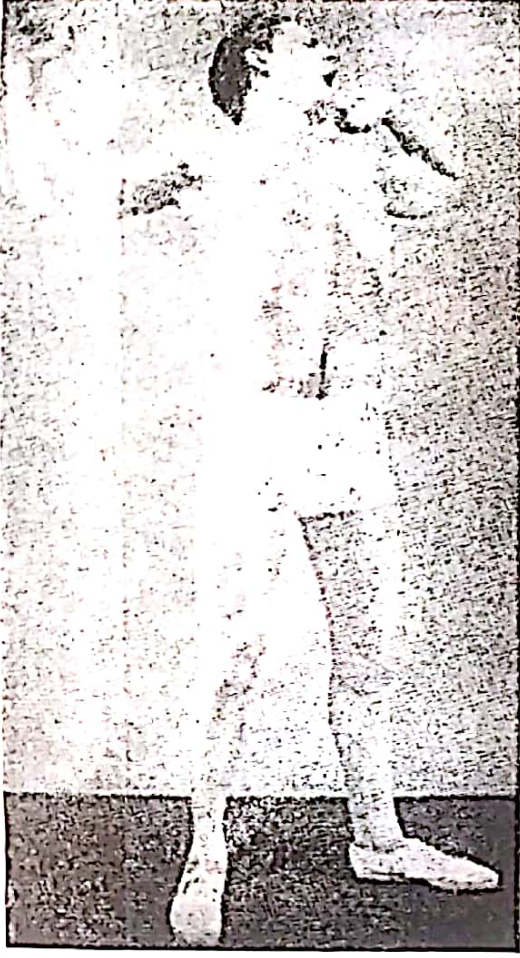
૪. પીઠ : ૧. જાંધા સૂઈ જઈ હાથ બેઝી પર રાખી માથું અને છાતી જાંને લો (ભુજંગાસન). ૨. આગળ પ્રમાણે જ, પરંતુ જાંને હાથ પૂઠ પાસે રાખો. ૩. જાંધા સૂઈ જઈ જાંને પગને વાળ્યા વિના જાંને લો (શલભાસન). ૪. જાંધા સૂઈ જઈ જાંને પગ ઢીચણમાંથી વાળી ઘૂંટી હાથ વડે પકડી ખેંચાણ આપી માથું, છાતી તથા ઢીચણ જાંને લો (ધનુરાસન).

૫. પગ : ૧. દિવાલ સાથે પીઠ અડકાડી ઊભા રહી અર્ધા ખેંચક લો. ૨. હાથ કમર પર રાખી પગને ઢીચણમાંથી વાળ્યા વિના આગળ કાટખૂણે જાંને લો. ૩. પગને આબુ પર કાટખૂણે જાંને લો. ૪. પાછળના પગને ઢીચણ કાટખૂણે વાળી જમીન પર ટેકવી જમ્બક બેસો. ૫. આગળનો પગ ઢીચણમાંથી વાળી લાંબો પવિત્રો (લંજ) લો. ૬. એડી જાંને કરી પંજ પર ચાલો.

આ જ પ્રમાણે જોડીદાર સામસામે ઊભા રહી અરસપરસ પંજ ભીડાવી અથવા ખભા કે બેઝી પકડી સામસામે જોર અજમાવશે. તે જ પ્રમાણે પીઠે પીઠે ઊભા રહી અરસપરસ કોણી ભેરવી આગળ નમવા જોર કરશે.

૨. ગાત્ર પ્રસારણ વ્યાયામ

શરીરના બુદ્ધ બુદ્ધ અવયવોને તાણીને લાંબા કરવાથી શરીરમાં રક્તપ્રવાહ ચાલુ થઈને હોશિયારી આવે છે. વિશ્રાન્તિ લેવાનો આ એક પ્રકાર છે. હંમેશાં સંકુચિત થતા જતા સ્નાયુઓનો સંકોચ આવાં પ્રસરણોને લઈને દૂર થતાં તેમાં પણ રક્ત-પ્રવાહ શરૂ થવા માંડે છે. આપણને ખેડાકુ વ્યવ-સાયની કામગીરી વધારે વખત વખત સુધી ચાલુ



ગાત્રપ્રસારણ

રાખતાં થાક ચડે છે, તે વખતે આપણે સાહજિક પણે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ હાથપગને લાંબા ખેંચીએ છીએ, બગાસાં ખાઈએ છીએ તથા તેની અન્ય પ્રસરણ ક્રિયાઓ આપણે અનાયાસ કરીએ છીએ. આ રીતનું પ્રસારણ કર્યા પછી તરત જ શિથિલીકરણ (Relaxation) કરવું. પ્રસરણ થયા પછી તેની પ્રતિક્રિયા રૂપે બધા સ્નાયુઓ શિથિલ થાય છે અને સ્નાયુઓને સરસ વિશ્રાંતિ મળે છે. આ પ્રકારના વ્યાયામની કેટલીક કસરતો નીચે પ્રમાણે છે—

કસરત-૧ : બંને પગ વચ્ચે અંતર રાખી બિલા રહો. પછી બંને હાથને બંને તરફના ખભાની સપાટીમાં જોડ્યા લાવીને તથા તાણીને શક્ય

તેટલા પાછળ લાવો. તે પછી પુનઃ સ્નાયુઓને શિથિલ કરી હાથને બાહ્યે નીચે લાવો. (ભુઓ ચિત્ર : પૃષ્ઠ ૧૪૪)

કસરત-૨ : બંને પગની વચ્ચે અંતર રાખી બિલા રહો. હવે કમરમાંથી આગળ નમી બંને હાથને ખેંચી શક્ય તેટલા આગળની તરફ જમીન પર ટેકવો. તે પછી સ્નાયુઓને શિથિલ કરી બિલા થઈ હાથ બાહ્યે નીચે લાવો. (ભુઓ ચિત્ર: પૃ. ૧૪૪)

કસરત-૩ : બંને પગ વચ્ચે વધારે અંતર રાખી બિલા રહો. હવે જમણા પગને ગૂઠનમાંથી વાળી બંને હાથને શક્ય તેટલા તાણી જમણા પગની આગળના ભાગે લાંબા અંતરે જમીન પર ટેકવો. તે પછી પુનઃ હાથને ઢીલા કરીને કમરમાંથી ટટાર થઈ બિલા થાવ અને હાથ બાહ્યે નીચે લાવો. આજ પ્રમાણે બીજી બાજુ કરો.

કસરત-૪ : ડાબા પગને ગૂઠનમાંથી વાળીને બંને પગ વચ્ચે વધારે અંતર રાખી બિલા રહો. હવે કમરમાંથી વળીને ડાબા હાથને તાણીને શક્ય તેટલે દૂર જમીન પર ટેકવો અને તે જ વખતે જમણા હાથને તાણીને પાછલા ભાગમાં જોડે રાખો. તે પછી હાથને ઢીલા કરી બિલા થઈ ગવ અને આ જ પ્રમાણે બીજી બાજુ કરો.

શિથિલીકરણ વ્યાયામ

શરીરના કોઈ પણ ગાત્ર કે અવયવમાંથી બળને ખેંચી લઈને તેને ઢીલો કે શિથિલ બનાવવો તેને 'શિથિલીકરણ' કહે છે. મનુષ્ય જન્મત હોય ત્યારે પણ તેના સ્નાયુઓનું શિથિલીકરણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં થયેલું જ હોય છે. શરીરની વિવિધ હિલચાલ કરવામાં પણ સ્નાયુઓને સંકોચવા પડે છે; અને એમાં પણ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ ખરચાય છે. માત્ર બિલા રહેવાનું હોય કે સ્વસ્થ ખેસવાનું હોય તે પણ કેટલાક સ્નાયુઓને સંકોચવા પડે જ છે. તેમ ન કરવામાં આવે તો

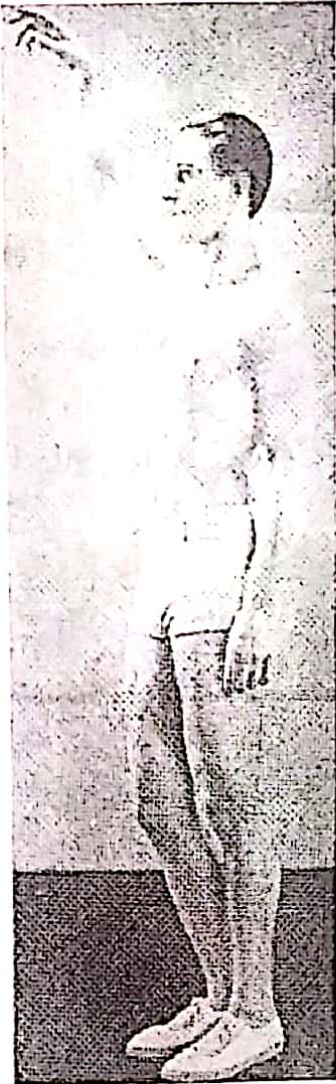


ગાત્રપ્રસારણ કસરત-૧ તથા ૨

માણસને જોલાં આવવાં લાગે છે અને તેના સ્નાયુઓ શિથિલ થઈ જઈ તેની ડોકનો તથા શરીરનો ઝોક (ટોન) જવા માંડે છે અને તે એકદમ ઢળી પડે છે. શરીરનો એવો સંક્રમણ ચાલુ રહે તો તેની જીવનશક્તિનો પણ હાસ થાય અને તેને વિશ્રાન્તિ મળે જ નહિ. તેથી જ જીંધ દરમ્યાન બધા સ્નાયુઓનો સંક્રમણ સ્વાભાવિક રીતે જ દૂર થઈને તે શિથિલ બને છે. આડા

પડીને સૂઈ જઈએ ત્યારે સ્નાયુઓનું સંપૂર્ણ શિથિલીકરણ સુગમતાથી થાય છે અને વિશ્રાન્તિ પણ સારી મળે છે. અનૈચ્છિક સિવાયના સઘળા સ્નાયુઓનું નિદ્રા દરમ્યાન શિથિલીકરણ થતાં તે સંક્રાંત-વિસ્તરણ રહિત બને છે. જનગૃતાવસ્થામાં પણ જરૂર સિવાયના સઘળા સ્નાયુઓને શિથિલ રાખી શકીએ તે શરીરને સરસ વિશ્રાન્તિ મળી રહે. વિના કારણ સ્નાયુઓને તંગ રાખવાથી થાક જલદી લાગે છે. બિનજરૂરી સ્નાયુઓને શિથિલ રાખવાની આવડત કેળવવાથી લાંબા સમય સુધી થાક્યા વિના શ્રમ કરી શકાય છે. શિથિલીકરણની આવડત કેળવવાની કેટલીક કસરતો નીચે મુજબ છે-

કસરત-૧ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બિલા



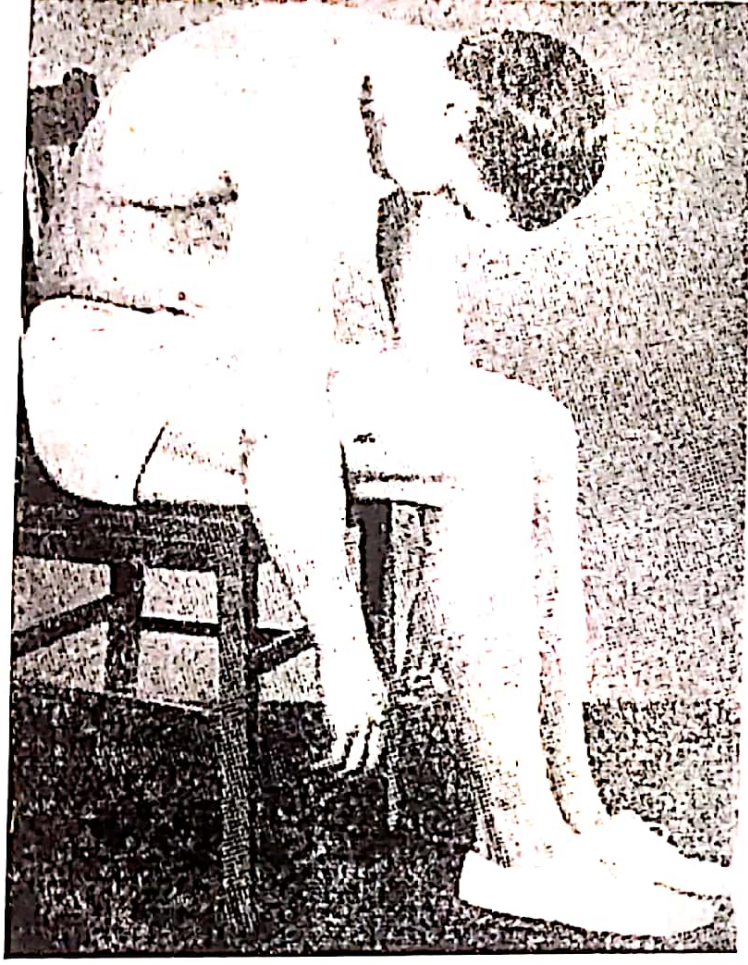
શિથિલીકરણ કસરત-૧

રહીને જમણા હાથને ઉપર ઊંચો લેા. આ વખતે આપું શરીર ટટાર ન રાખતાં શિથિલ રાખો. પછી જમણા હાથના બધા સ્નાયુઓને શિથિલ કરો; એટલે તે હાથ નિર્જીવ જેવો થઈને નીચે આવશે; અને શરીરની બાલુમાં લટકતો રહેશે. પછી પુનઃ તે હાથને ઊંચો લેા અને પુનઃ તેના સ્નાયુઓને શિથિલ બનાવીને તેને નીચે પડવા દેા. એ પ્રમાણે ૩-૪ વખત કરો. પછી ડાબા હાથને ઊંચો કરો અને તેના પણ સ્નાયુઓને શિથિલ કરીને તેને નીચે પડવા દેા. આમ ૩-૪ વખત કરો.



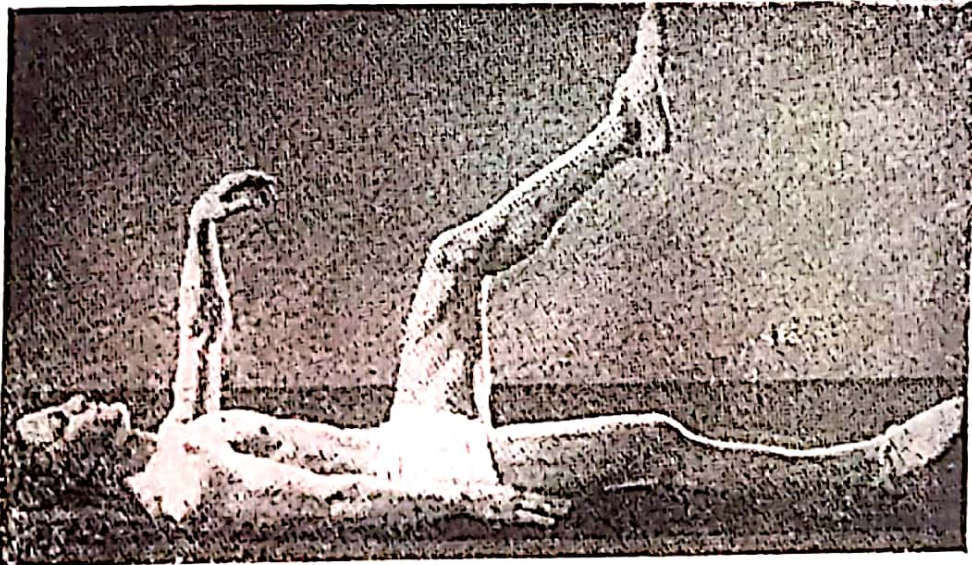
શિથિલીકરણ કસરત-૨

કસરત-૨ : સીધા બિલા રહો. પછી કમરમાંથી થોડા આગળ નમો અને કમર ઉપરના બધા અવયવોના સ્નાયુઓને શિથિલ કરો. આમ થતાં કમરની ઉપરનું ધડ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે નીચે નમશે. પછી પુનઃ સ્નાયુઓને ટટાર કરીને શરીરને ઊંચે લાવો અને પુનઃ સ્નાયુઓને શિથિલ બનાવીને શરીરને નીચે જવા દેા. આ પ્રમાણે ૪-૫ વખત કરો.



શિથિલીકરણ કસરત-૩

કસરત-૩ : ખુરસી પર બેસો. હવે કમરના પછી પુનઃ શરીરને ટટ્ટાર કરી ઉપર લાવો અને ઉપરના ધડના સ્નાયુઓને શિથિલ કરી શરીરને પુનઃ શિથિલ કરી નીચે જવા દો. આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે આગળ નમવા દો. આ પ્રમાણે ૪-૫ વખત કરો. આ વખતે પગના



શિથિલીકરણ કસરત-૪

સ્નાયુઓને પણ ટટાર કરવા નહિ. શરીરનું બધું વજન ખુરસી પર નાંખીને ખેસવું.

કસરત-૪ : ચત્તા સૂઈ જવ. હવે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ડાબા હાથને અને ડાબા પગને ઊંચે ઠેકા અને તે પગના તથા હાથના સ્નાયુઓને શિથિલ કરો; એટલે તે પગ તથા હાથ નીચે જમીન પર આવશે. આ પ્રમાણે ૪-૫ વખત કરો. પછી જમણા પગને તથા જમણા હાથને ઊંચા લાવીને તેમના સ્નાયુઓને શિથિલ કરો તથા તેમને નીચે જમીન પર પડવા દો. આ પ્રમાણે પણ ૪-૫ વખત કરો. આ રીતે ચત્તા સૂઈને સ્નાયુઓને શિથિલ કરવાનું સરળ પડે છે.

પછી ડોકને જરા ઊંચે લાવીને, તેના સ્નાયુઓને શિથિલ કરો; એટલે માથું નીચે જમીન પર ઢળી પડશે. આ પ્રમાણે પણ ૪-૫ વખત કરો.

કસરત-૫ : જમીન પર ' શવાસન 'ની જેમ ચત્તા સૂઈ જઈ શરીરના બધા સ્નાયુઓને શિથિલ કરો. થોડા દિવસના અભ્યાસથી આ ક્રિયા સાધ્ય થઈ શકશે. એકેક હાથ કે પગને જમીનથી ઊંચકી પછી શિથિલ બનાવી જમીન પર પડવા દો.

આમ સંપૂર્ણ રીતે ગાત્રોનું શિથિલીકરણ સાધ્ય થાય એટલે પ્રત્યક્ષ ઊંઘ લીધા સિવાય પણ શરીરને વિશ્રાન્તિ મળે છે અને શરીરને તથા મનને તાજગી પ્રાપ્ત થાય છે.



૧૭. સુચોગ્ય ટટારી અને

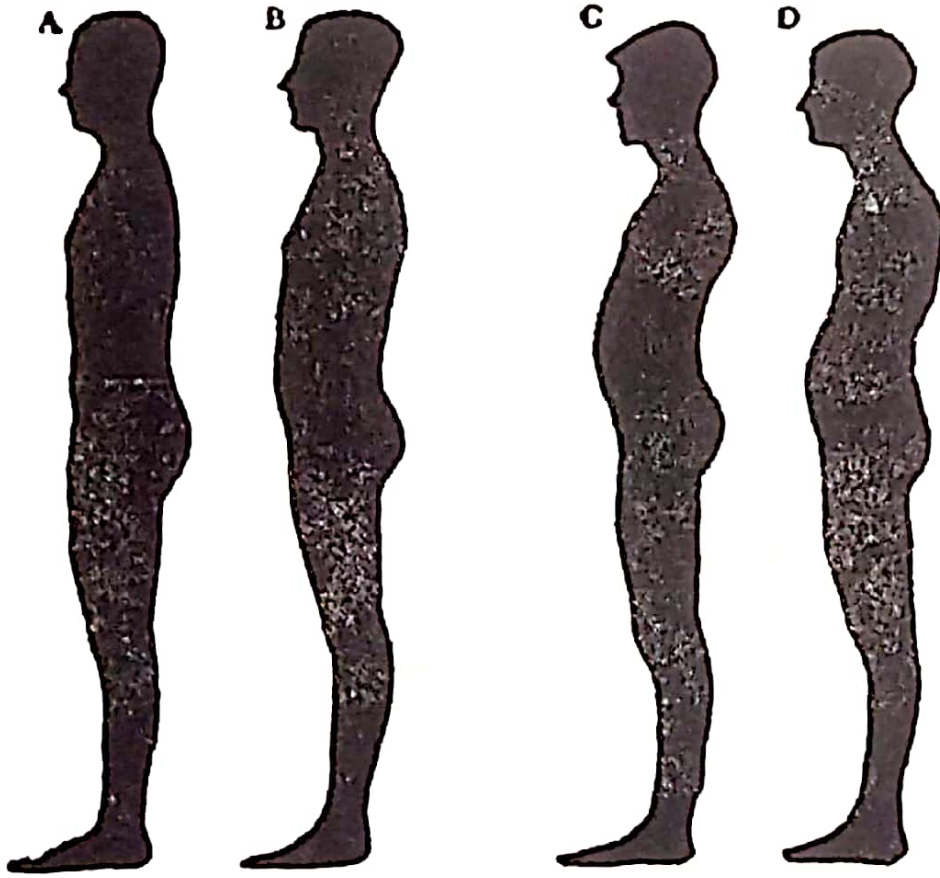
સુધારણા કસરતો

સમકાયશિરોગ્રીબઃ । Posture expresses personality

પણ કાર્યક્ષમતા અને કાર્યશક્તિમાં વિકાસ થાય છે.

સુચોગ્ય ટટારી : ઊભા, બેઠા કે ચાલતા હોય ત્યારે શરીરની યોગ્ય ટટારી અને સુસ્થિતિ જાળવવી આવશ્યક છે. શરીરનો સ્વાભાવિક ઉઠાવ વિકસાવવા અને જાળવવાથી આરોગ્ય, સૌષ્ઠવ અને વ્યક્તિત્વ પ્રાપ્ત થાય છે; એટલું જ નહિ

ઊભી સ્થિતિમાં શરીર લાકડાના સાત ચોરસ ટુકડા એક બીજા ઉપર ગોઠવી મિનારો બનાવ્યો હોય, તેના જેવું છે. જુઓને-(૧) પગનાં ચાળખાં (૨) નળા સાથે જોડાયેલાં છે. નળો (૩) જાંઘ સાથે જોડાયેલો છે. તેના ઉપર (૪) પેટ અને પેદું



ઉત્તમ

સારી

નબળા

કનિષ્ઠ

ઊભા રહેવાની સ્થિતિ

આવેલાં છે તેના ઉપર (૫) પાંસળાનો માળો (૬) ડોકનાં હાડકાં અને ૭) માથું આવેલાં છે. ડોકનાં હાડકાં મેરુદંડ સાથે જોડાયેલાં છે. કરોડ ૩૩ મણુકાઓનો ૧૫૦ સાંધાઓવાળો નમનીય અને સ્થિતિસ્થાપક દંડ છે. તે બહારથી અને અંદરથી વળાંકમાં રહી સર્પાકાર બની ધડની સમતુલા બળવે છે. ગુરુત્વકેન્દ્રની કલ્પિત રેખા આપણા માયામાંથી પસાર થઈ કાન, ખભા, કમર, ઢગરા, ઢીચણુ ને ઘૂંટીના મધ્યભાગમાં થઈ પગમાં બંધ છે. આથી શરીરની સમતુલા શક્તિના થોડા વ્યય સાથે જળવાય છે અને શરીરનો મોહક દેખાવ રહ્યું થાય છે.

શરીરની સુયોગ્ય ટટારી માટે નીચેનાં લક્ષણો અનિવાર્ય છે—

૧. ઉત્કૃષ્ટ શિર (High head)
૨. ઊંચકેલી છાતી (High chest)
૩. પાછળ ખેંચેલા ખભા (Retracted shoulders)
૪. અંતર્ગત પેટું (Abdomen in)
૫. ટટાર પીઠ (Straight back)
- ૬- ઉદ્ધરિત નિતંબ (Upward tilted pelvis)
૭. આગળ સીધા પગ (Feet pointed forward)

શારીરિક ખોટા : શરીરની સુયોગ્ય ટટારી વિકસાવવા અને જાળવવા માટે દૈનિક અને સંગીન સ્નાયુઓ કેળવવા જરૂરી છે. સ્નાયુઓની નબળાઈના કારણે જે તે અવયવમાં શારીરિક ખોડ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે આ ખોડના પરિણામે શરીરના ઉઠાવમાં કઠંગાપણું આવે છે. આ શારીરિક ખોડો સામાન્ય રીતે નીચે પ્રમાણે હોય છે:-

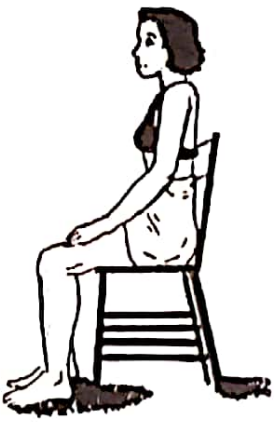
૧. ખૂંધ (Kyphosis)
૨. કમરનો અગ્ર વળાંક (Lordosis)

૩. કરોડનો બાજુ વળાંક (Scoliosis)
૪. સપાટ પીઠ (Flat back)
૫. આગળ ઢગતું માથું (Drooping head)
૬. ખેસી ગયેલી છાતી (Flat chest)
૭. ગોળ ખભા (Round shoulders)
૮. આગળ ઢગતું પેટું (Protruding abdomen)
૯. રાંટા પગ (Bow legs; Knock knees; Back knees)
૧૦. સપાટ પગ (Flat foot)

ખામી ભર્યા ઉઠાવનાં કારણો : ઉપર્યુક્ત શારીરિક ખોટા અને તેના પરિણામે ઉત્પન્ન થતા શરીરના ખામીભર્યા ઉઠાવને માટે નીચે પૈકી એક યા વધારે કારણો જવાબદાર હોય શકે-

૧. માખાપ તરફથી જન્મથી વારસામાં મળવાને લઈને
૨. ગુરુત્વાકર્ષણને કારણે અવયવોના ખેંચાણને લઈને.
૩. જીવનશક્તિની ખામીના પરિણામે સ્નાયુઓની નબળાઈને લઈને.
૪. તારૂણ્યાવસ્થા દરમ્યાન હાડકાં અને સ્નાયુઓના બિનસમતોલ વિકાસને લઈને.
૫. શિક્ષક અથવા કોઈ આદર્શ વ્યક્તિનો ખામી ભર્યા ઉઠાવ આદર્શ કે ડ્રેશન હોવાના ખોટા ખ્યાલને લઈને.
૬. અયોગ્ય સાધન સગવડને ઉપયોગમાં લેવાને લઈને; જેમ કે, વધારે પડતી મોટી પુરસી કે પાટલી, વધારે પડતા સાંકડા જોડા-વગેરે.

૭. ઊભા રહેતાં, ખેસતાં, વાંચતાં, કે ચાલતાં



સાચી રીત



ખોટી રીત



સાચી સ્થિતિનું અજ્ઞાન અને ખોટી રીતની ટેવ પડવાને લઈને.

૮ અમૂક પ્રકારના ધંધામાં એક જ સ્થિતિ લાંબા સમય સુધી રાખવાને લઈને, જેમકે, દરજી, કારકૂન...વગેરે.

સુધારણા પાછળના હેતુઓ : શાળામાં વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક ખોડોની સુધારણા માટે તબીબી કરવી તે વ્યાયામ શિક્ષકની પ્રાર્થના કરજી છે. આ શારીરિક ખોડો જન્મગત, ટેવગત કે પરિસ્થિતિગત હોય છે. ટેવગત તથા પરિસ્થિતિગત ખોડો ઘણા અંશે કસરતથી સુધારી શકાય છે. વિદ્યાર્થીની દાકતરી તપાસમાં જે કંઈ ખોડ માલમ પડે તે અંગે વ્યાયામ શિક્ષકે દાકતર સાથે વિચારણા કરી તેની સુધારણા માટે નીચે મુજબ પગલાં લેવાં જોઈએ-

૧. ખોડનો પ્રકાર શોધી કાઢો.
૨. તેનાં કારણો શોધો.
૩. ખોડમાં વધારો કરતી બાબતો અટકાવો અને દૂર કરો.
૪. જે અવયવ પર અસર થઈ હોય તે અવયવના સ્નાયુઓને ખાસ કરીને અને સમગ્ર શરીરનો ઉકાવ એ બંને બાબતોને લક્ષમાં લઈને સુધારણાનો પ્રયાસ કરો.

૫. વિદ્યાર્થીનો અને તેના વાલીનો ઉત્સાહ અને સહકાર મેળવવા પ્રયત્ન કરો.

૬. વિદ્યાર્થીને તેની ખોડ પ્રત્યે સહાન અને સુધારણા માટે જાગૃત કરો.

ખોડ અને સુધારણા : વિવિધ શારીરિક ખોડો અંગે અને તેની સુધારણા કેવી રીતે થઈ શકે તે અંગે વિગતવાર માહિતી નીચે આપી છે—

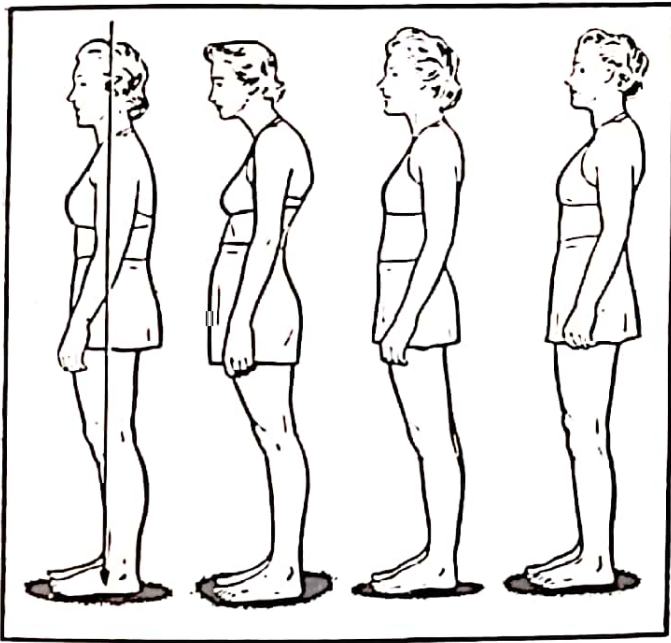
૧. કરોડનો વૃષ્ઠ વળાંક (Kyphosis)

અ. ખોડ અને વિગત : આમાં પીડના ઉપરના ભાગમાં કરોડનો વધુ પડતો વળાંક (ખૂંધ) હોય છે. આ ખામીના કારણે બેસી ગયેલી છાતી, ગોળ ખભા અને આગળ પડતું માથું, એ ત્રણ ખામીઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

બ. ખોડવર્ધક કારણો : ૧. શારીરિક સુસ્થિતિનું અજ્ઞાન ૨. નબ્રતાનો ખોટો ખ્યાલ ૩. પીડના સ્નાયુઓની નળજાઈ ૪. પુખ્તાવસ્થા દરમ્યાન હાડકાં અને સ્નાયુઓના ઝડપી વિકાસમાં વિસંવાદિતા.

ક. સુધારણાના હેતુઓ : પીડના સ્નાયુઓને સંકુચન દ્વારા મજબૂત બનાવો. વિદ્યાર્થીને સાચી સ્થિતિ માટે સહાન બનાવો.

દ. સુધારણા કસરતો : ૧. હાથ ખોચી



A B C D

શરીરની સુયોગ્ય ટટારી તથા અગ્ર-પૃષ્ઠગત વિકૃતિઓ

(A-સુયોગ્ય ટટારી; B-ખામી ભર્યો ઉઠાવ: અગ્ર શિર, ખૂંધ, કમરનો અગ્ર વળાંક, અગ્ર નિતંબ, પૃષ્ઠ ઢીચણ; C-ખામી ભર્યો ઉઠાવ: અગ્ર શિર, કમરનો અગ્ર વળાંક, અગ્ર નિતંબ, પૃષ્ઠ ઢીચણ, D-ખામી ભર્યો ઉઠાવ: અલ્પ ખૂંધ, વિચલિત સ્કંધાસ્થિ,)

પર રાખી ડોણીને આગળ અને પાછળ લો. ૨. દિવાલના ખૂણા સામે ઊભા રહી બંને દિવાલ પર એકેક હાથ ખલાની ઊંચાઈએ રાખી 'પાલ દંડ' કરો. ૩. ભૂજંગાસન અને ધનુરાસન ૪. બંને હાથને પાછળ પૂક પાસે રાખી ('વિશ્રામ'ની સ્થિતિ) પાછળ ખેંચાણ આપો અને ઢીલા કરો.

૨. કરોડનો અગ્ર વળાંક (Lordosis)

અ. ખોડ અને વિગત : આમાં કમર પાસે કરોડનો વધુ પડતો વળાંક હોય છે. આના કારણે કરોડના બધા વળાંકો વધી જાય છે અને પેટુ આગળ ઢળી પડે છે.

વ. ખોડવધક કારણો : ૧. પેટના સ્નાયુ-

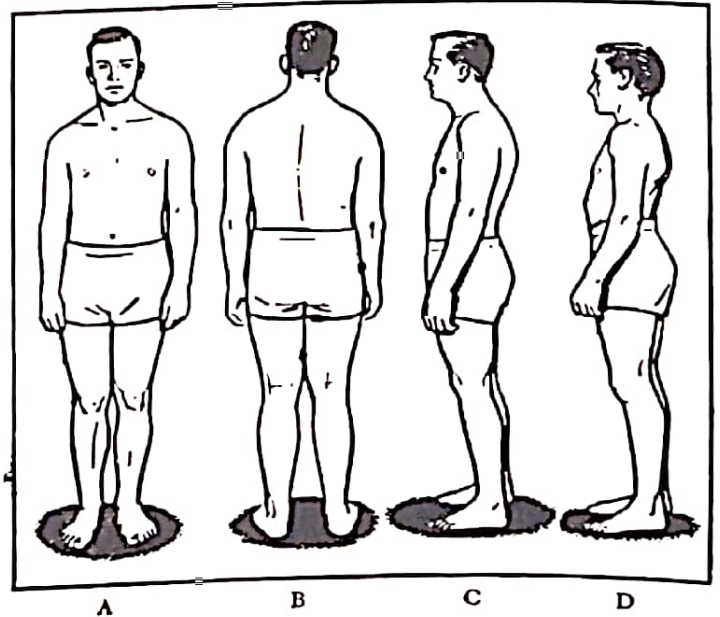
ઓની નબળાઈ, ૨. સુસ્થિતિનું અજ્ઞાન ૩. થાક ૪. ઢળતું પેટ, ૫ ઢીચણની અતિટટારી...વગેરે.

ક. સુધારણાના હેતુઓ : પીકના કમર પાસેના સ્નાયુઓનું પ્રસરણ થાય અને પેટના સ્નાયુઓનું આક્રમ્યન થાય તેવી કસરતો દ્વારા સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવો. સુસ્થિતિ માટે વિદ્યાર્થીને સલામ બનાવો.

૬. સુધારણા કસરતો : ૧. 'કંઠકાલા' કસરત એટલે કે કઠિયારો લાકડાં ફાડતો હોય તેવી ક્રિયા. ૨. 'કમરઝૂક' કસરત. ૩. પશ્ચિમોત્તાનાસન ૪. હલાસન ૫. યોગમુદ્રા...વગેરે.

૩. સપાટ પીઠ (Flat Back)

અ. ખોડ અને વિગત : આમાં કમર પાસે પીકના વળાંકનો અભાવ હોય છે. પરિણામે કમરની



A B C D

અવયવોના વિસંવાદી પાર્શ્વપ્રક્ષેપો

(A-ખામી ભર્યો ઉઠાવ : ડાબો ખભો ઊંચો અને આગળ વળેલો, અલ્પ રાંટા પગ, B-ડાબી બાજુ વળાંક લેતી કરોડ, ડાબો ખભો ઊંચો, વિસંવાદી ધડ રૂપરેખા, રાંટા પગ અને સપાટ તળિયાં; C- અગ્ર નિતંબ, ખેસી ગયેલી છાતી, અગ્ર શિર; D- કમરનો અગ્ર વળાંક, અગ્ર નિતંબ, નીચેની પાંસળાઓ ઉપસેલી).

કાર્યક્ષમતામાં અને કરોડની ગતિક્ષામાં ઘટાડો. પેટના અંદરના અવયવોની અવ્યવસ્થા તથા દેખાવમાં દૃઢંગાપણું ઉત્પન્ન થાય છે.

બ. ખોડવર્ધક કારણો : ૧. પીઠ અને કમર-પ્રદેશના સ્નાયુઓની નબળાઈ ૨. નિતંબ પ્રદેશનો ભાગ વધારે પડતો પાછળ રહે.

ક. સુધારણાના હેતુઓ : કમરના પીઠ નીચેના સ્નાયુઓના સંકુચન તથા પ્રસરણ દ્વારા પીઠના નબળા અવયવોને સંગીન અને કાર્યક્ષમ બનાવો.

ડ. સુધારણા કસરતો : ૧. ધનુરાસન. ૨. ષ્ઠ્ઠાસન ૩. શલભાસન ૪. કમાન દંડ અને કમાન વળવાની કસરત. ૫. વજ્રાંગ દંડ...વગેરે.

૪. કરોડનો ખાબુ વળાંક (Scoliosis)

અ. ખોડ અને વિગત : આમાં કરોડના ખાબુ વળાંકને લઈને ખભા કે થાપા જિયા નીચા હોય છે; જન્મથી જ ઉદ્ભવેલી ખામી કસરતથી સુધારી શકાતી નથી; પરંતુ ખોટી ટેવના કારણે હોય તો કસરતથી સુધારી શકાય છે.

બ. ખોડવર્ધક કારણો : ૧. સંબંધિત સ્નાયુઓની નબળાઈ ૨. ખોટી ટેવો ૩. સુસ્થિતિનું અજ્ઞાન.

ક. સુધારણાના હેતુઓ : કરોડના જે તે ખાબુના સ્નાયુઓનું યોગ્ય સંકુચન અને વિસ્તરણ કરી કરોડની શક્તિમાં વિકાસ કરવો. સ્નાયુઓની શિથિલ સ્થિતિ દૂર કરી મજબૂત બનાવો.

ડ. સુધારણા કસરતો : ૧. વકાસન ૨. કમર મરોડ કસરતો. ૩. સીંગલઆર પર લટકીને ઝેલા ૪. પુરસી પર ખેસી એક હાથ ખોટી પર અને બીજો હાથ કમર પર રાખી ખાબુ પર નમવું. ૫. Klapp Method : ઘૂંટણિયે ખેસો અને

વિરુદ્ધ દિશાના હાથ અને પગને આગળ મૂકી જે હાથ પાછળ હોય તે દિશામાં શરીરનો મરોડ લેતા લેતા ઘૂંટણિયે ચાલો.

૫. અગ્ર પેદુ (Protruding Abdomen)

અ. ખોડ અને વિગત : આમાં પેદુના અવયવો નીચે ઢગી પડે છે અને પરિણામે કબજિયાત, પેદુના અવયવોમાં અવ્યવસ્થા અને દર્દ, ચપટી છાતી વગેરે અવરોધો ઉત્પન્ન થાય છે.

બ. ખોડવર્ધક કારણો : ૧. પેટના સ્નાયુઓની નબળાઈ-કસરતના અભાવે અને અતિ-આહારના કારણે. ૨. ચરખીનો વધારો. ૩. અયોગ્ય પોષાક.

ક. સુધારણાના હેતુઓ : પેટના સ્નાયુઓને સંકુચન કસરતો દ્વારા મજબૂત બનાવો; જરૂર જણાયે આહાર ઓછો કરો; યોગ્ય પોષાક પહેરો અને તંગ કપડાં કદી ન પહેરો.

ડ. સુધારણા કસરતો : ૧. 'વિપરીત દ્રશ્ણી' આસન કરી પગ વડે સાયકલીંગ કરો. ૨. ચત્તા ચૂઈ જઈ 'પેટ ગૂંડન' કસરત કરો. ૩. પશ્ચિમોત્તાનાસન. ૪. હલાસન. ૫. ઉત્તાનપાદાસન.

૬. સપાટ પગ (Flat foot)

અ. ખોડ અને વિગત : આમાં પગનાં તળિયાંની કમાનો યોગ્ય વળાંક ધરાવતી હોતી નથી. પરિણામે ચાલતી વખતે આખા પગનું તળિયું જમીનને ચપટ અડકે છે. આનાથી પગમાં દુઃખાવો થાય છે તથા થોડી મહેનત પછી થાક લાગે છે.

બ. ખોડવર્ધક કારણો : ૧. સ્નાયુઓની નબળાઈ. ૨. ચાલતી વખતે પગના પંજ ત્રાંસા મૂકવાની ટેવ ૩. જિંચી એડીવાળા ખૂટ પહેરવાથી પગની કમાનને નુકશાન થાય છે. ૪. કેટલાક



સુયોગ્ય પગ

સપાટ પગ

વ્યવસાયમાં વધારે સમય સુધી ઊભા રહેવું પડતું હોવાથી થતા અતિશ્રમને કારણે. ૫. અકસ્માત પડવા કે ધક્કાના કારણે.

ક. સુધારણાના હેતુઓ : નાની ઉંમરથી પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો સુધરી શકે. પગના સ્નાયુઓને સંકુચન આપી મજબૂત બનાવો.

ડ. સુધારણા કસરતો : ૧. પગના અંગુઠા પર ચાલવું. ૨. 'પંજ બેકક' કરવી. ૩. ઊભા રહેવાની સ્થિતિમાં પગનાં આંગળાંને વાળવાં અને સીધાં કરવાં અને રીતે ખસવું. ૪. ખુરસી પર બેસી જમીન પરથી લખોટાને પગના પંજ વડે વારાફરતી ઊચકવા અને નીચે મૂકવા.

માર્ગદર્શક સૂચનો

જીવનના દરેક તબક્કે શરીરનું શુદ્ધિપૂર્વક હલન-ચલન થાય તો શરીરની સુયોગ્ય ટટારી જળવાઈ રહે

અને મોહક તથા કાર્યદક્ષ દેખાવ પ્રાપ્ત થાય. આ માટે ઊભતાં, ચાલતાં, બેસતાં તથા કામ કરતાં નીચેની બાબતો જાળવવી જોઈએ.

ઊભતાં : (૧) જાંને પગ ઉપર શરીરનું વજન આવે તેવી રીતે પગ સહેજ આધા રાખી આંગળાં સીધાં રાખી ઊભવું. (૨) ઢીચણ સીધા પણ અક્કડ ન રાખવા. (૩) છાતી સહેજ આગળ પડતી અને પેટ સપાટ રાખવું. (૪) ગરદન અને માથું શરીર ઉપર ટટાર અને હડપચી અંદર પડતી રાખવી.

ચાલતાં : (૧) આંગળાં સીધાં (૨) ચાલતી વખતે પગ સીધા અને પાસે (૩) તાલબંધ ચાલ માટે પગલાં નાનાં પાડવાં (૪) પગ જમીન પર પાડતી વખતે પ્રથમ એડી મૂકવી, પછી ચાખખાની બહારની બાજુ અને ચાખખાને આગલો ભાગ (૫) હાથ સાહજિક રીતે હાલવા જોઈએ

બેસતાં : (૧) પગ જમીન પર ટેકાવા જોઈએ. (૨) બંધ ઢીચણના વળાંક સુધી ખુરસીની બેકમાં આવવી જોઈએ. (૩) થાપાથી તે ગરદન સુધી શરીર સીધું રહે અને વાંસો ખુરસીની પીઠ ઉપર આવે તેવી રીતે બેસવું.

કામ કરતાં : (૧) સીધા, સમતુલાલયા અને વિશ્રાન્તિભયા ઊભવું (૨) વાંકા વળવું પડે કે શરીર ખેંચવું પડે એટલું ઊંચું કે નીચું ટેબલ ન હોવું જોઈએ.

વસ્તુ ઊચકતાં : (૧) વસ્તુની પાસે ઊભવું (૨) વસ્તુને શરીર ભણી ખેંચવી (૩) પગ અને ખજાના મજબૂત સ્નાયુઓથી તેને ઊચકવી (૪) વધારાનું વજન ઊચકવા માટે પગના ચાખખા ઉપર શરીરની સમતુલા જાળવવી.



૧૮. પથ્થરનાં ભારે સાધનોવાળો ભારતીય વજન વ્યાયામ

કોઈ પણ વ્યાયામ કે કસરતનો પ્રકાર જો વ્યક્તિ-
નાં આરોગ્ય, શરીરવિકાસ અને શક્તિવિકાસમાં
ફાળો આપી ન શકે તો તે વ્યાયામ નિરર્થક છે.
વ્યક્તિનું અને પરિણામે સમાજનું સ્વાસ્થ્ય
જળવાય અને શરીરવિકાસ સધાય. એ વ્યાયામ કે
કસરતના કાર્યક્રમ પાછળનો મૂળભૂત હેતુ છે. જૂના
વ્યાયામપ્રકારો તથા સાધનો માટે એવી ટીકા
કરવામાં આવે છે કે, તેમાં અદ્યતન રમતો તથા

સાધનો જેટલો રસ પડતો નથી. પરંતુ રસ એ જ
વ્યાયામનું અનિવાર્ય લક્ષ્ય ન લેખાવું જોઈએ.
વ્યાયામના કાર્યક્રમમાં રસનો હેતુ ગોણું હોવો જોઈએ
શુદ્ધ શાસ્ત્રીય સંગીત કરતાં ગઝલો અને ટોળટપા
વિશેષ આનંદ આપે તેવાં લાગે છે, પણ તેથી
આપણે શાસ્ત્રીય સંગીતને વિસારી નહિ દર્શાવે.
વ્યાયામમાં રસનું તત્ત્વ હોય એ ઈષ્ટ છે, પણ
આનંદદાયી છતાં શરીરનો વિકાસ ન સાધતા વ્યાયામ



પથ્થરના ભારે ગોળા ઊંચકવાનો વ્યાયામ

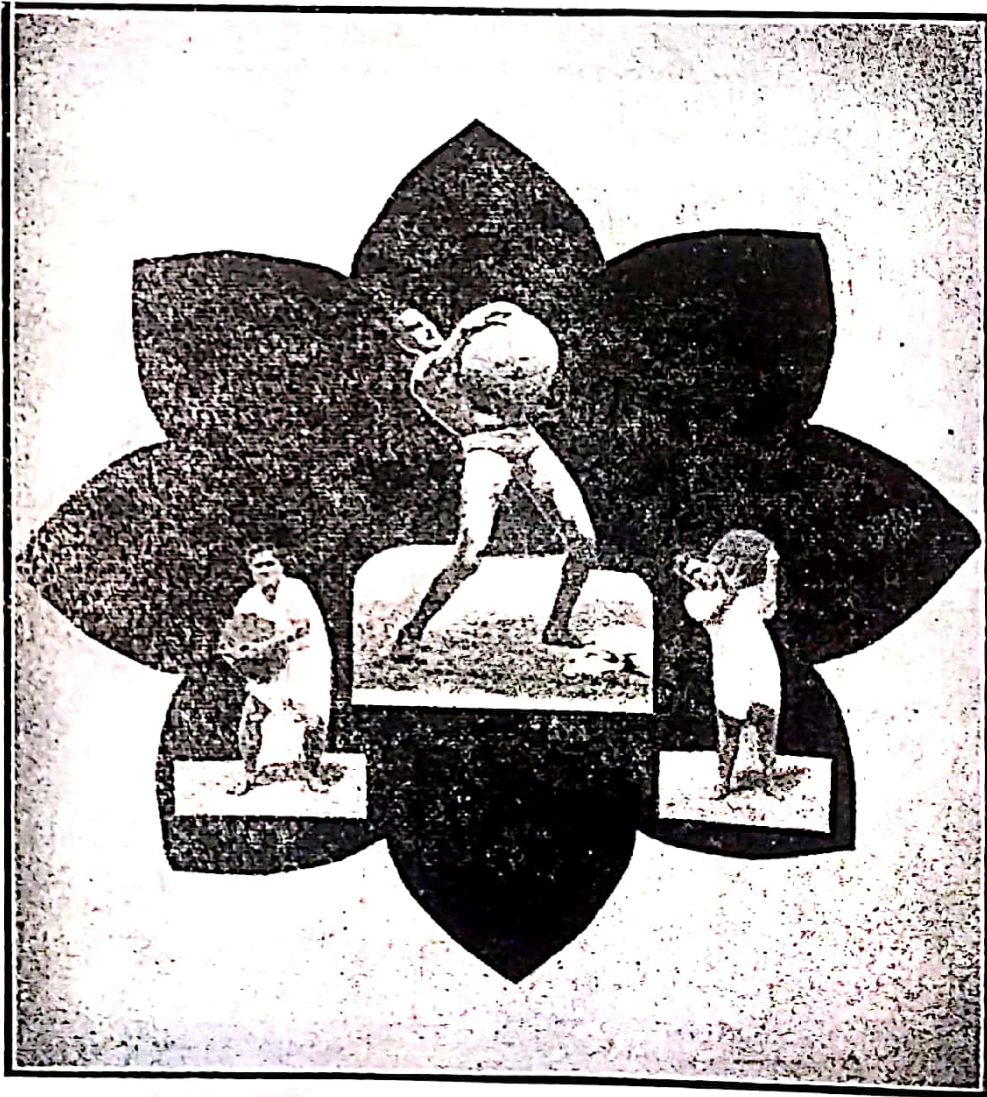
કરતાં ઝોછો આનંદ આપતા પણ શરીરનો સુયોગ્ય વિકાસ સાધતા વ્યાયામને જ આપણે પસંદ કરીશું.

અધિકાંશ પ્રાચીન ભારતીય ખેલોની માફક નાળ, એકડો, ચકકી, ગદા, પથ્થરના ગોળા ઇત્યાદિ ભારતીય વ્યાયામ પ્રકારોને પણ પાશ્ચાત્ય દેશોના પ્રભાવ હેઠળ આપણે ભૂલી રહ્યા છીએ. પરંતુ ભારતીય વ્યાયામપદ્ધતિ સંગીન અને અસરકારક છે તથા પાશ્ચાત્ય વ્યાયામનાં સાધનો કરતાં ભારતીય વ્યાયામપદ્ધતિનાં સાધનો પ્રમાણમાં ઘણાં સસ્તાં, સરળ અને સુલભ છે, એ ભૂલવું ન જોઈએ.

પથ્થરના ગોળા

મહારાષ્ટ્ર અને સવિશેષ કોંકણ વિસ્તારમાં ગામ

બહાર મંદિરો નજીક પથ્થરના નાના મોટા અનેક ગોળા પડેલા હોય છે ખાસ કરીને યાત્રાસ્થળ કે પ્રાચીન મંદિર હોય, કે જ્યાં વર્ષમાં એક બે વાર મેળા ભરાતા હોય ત્યાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં આવા ગોળા દષ્ટિગોચર થાય છે. યાત્રાના પ્રસંગે સૌથી વધુ વજનના ગોળા ઊચ્ચવાની હરીફાઈઓ પણ યોજાય છે. આવી સ્પર્ધાઓ દ્વારા દરેકને પોતાની શક્તિતુલ્ય માપ કઢવાની અને તેનું પ્રદર્શન કરવાની તક પ્રાપ્ત થાય છે. કસરત માટેનો આ એક જૂનો પ્રકાર છે. મોટા વજનદાર ગોળા ઊચ્ચવાથી હાથ અને પગમાં સારી શક્તિ આવે છે.



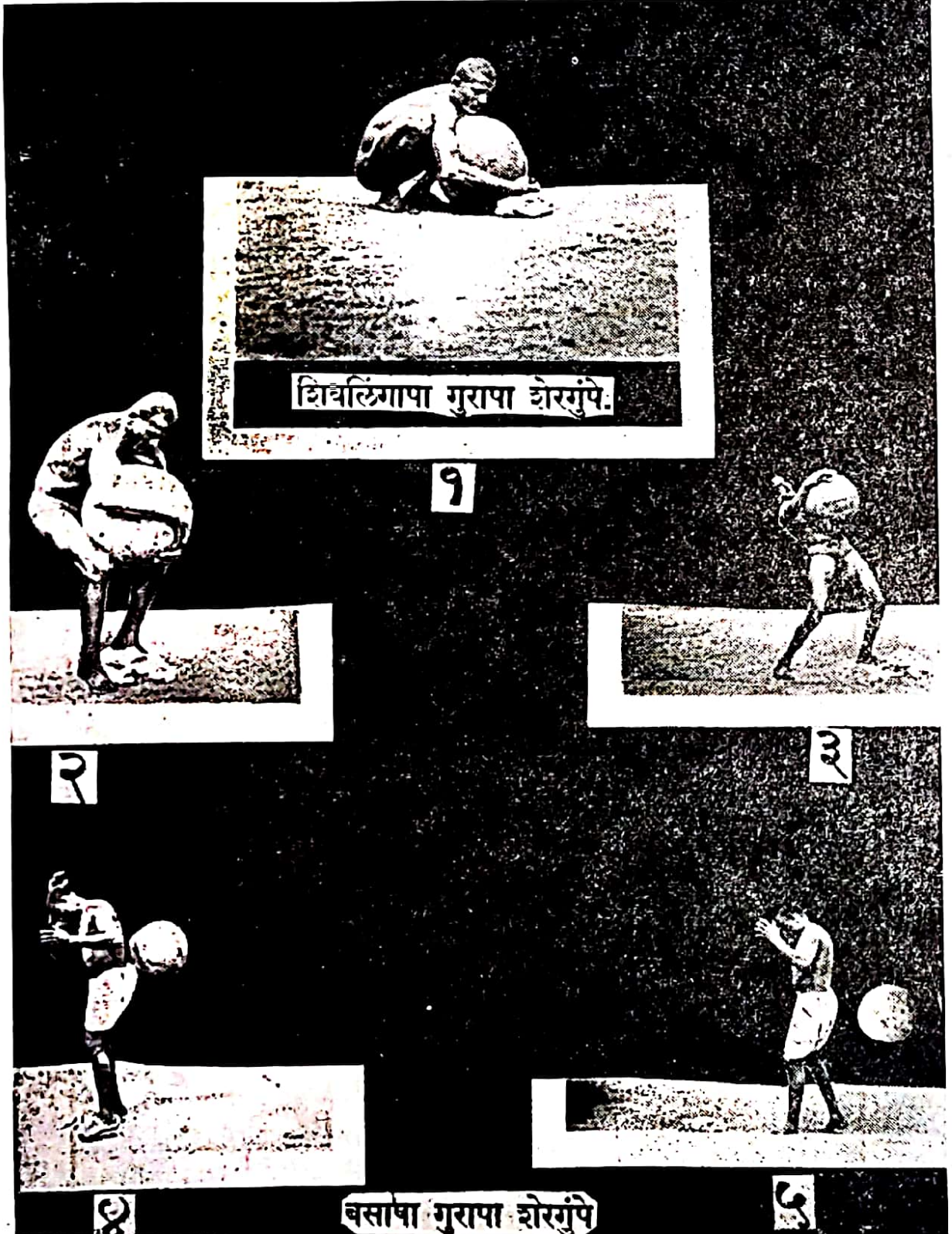
પથ્થરના ગોળાની કસરતો

ગોળા ઊચકવાની રીતો.

પ્રથમ ગોળાને ઊચકીને સાથળ ઉપર લેવો. ત્યાર બાદ વધારે ઊંચે લઈ જાતી તથા ખભા ઉપર લાવવો અને કેટલુંક અંતર ચાલવું. શરૂઆતમાં

હલકા વજનના ગોળાથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે વધારે વજનના ગોળા ઊચકવાનો મહાવરો કરવો.

સૌ પ્રથમ નીચેની આકૃતિમાં દર્શાવેલ ચિત્ર-૧ પ્રમાણે બેસીને ગોળાને પકડવો, પછી ચિત્ર-૨ મુજબ



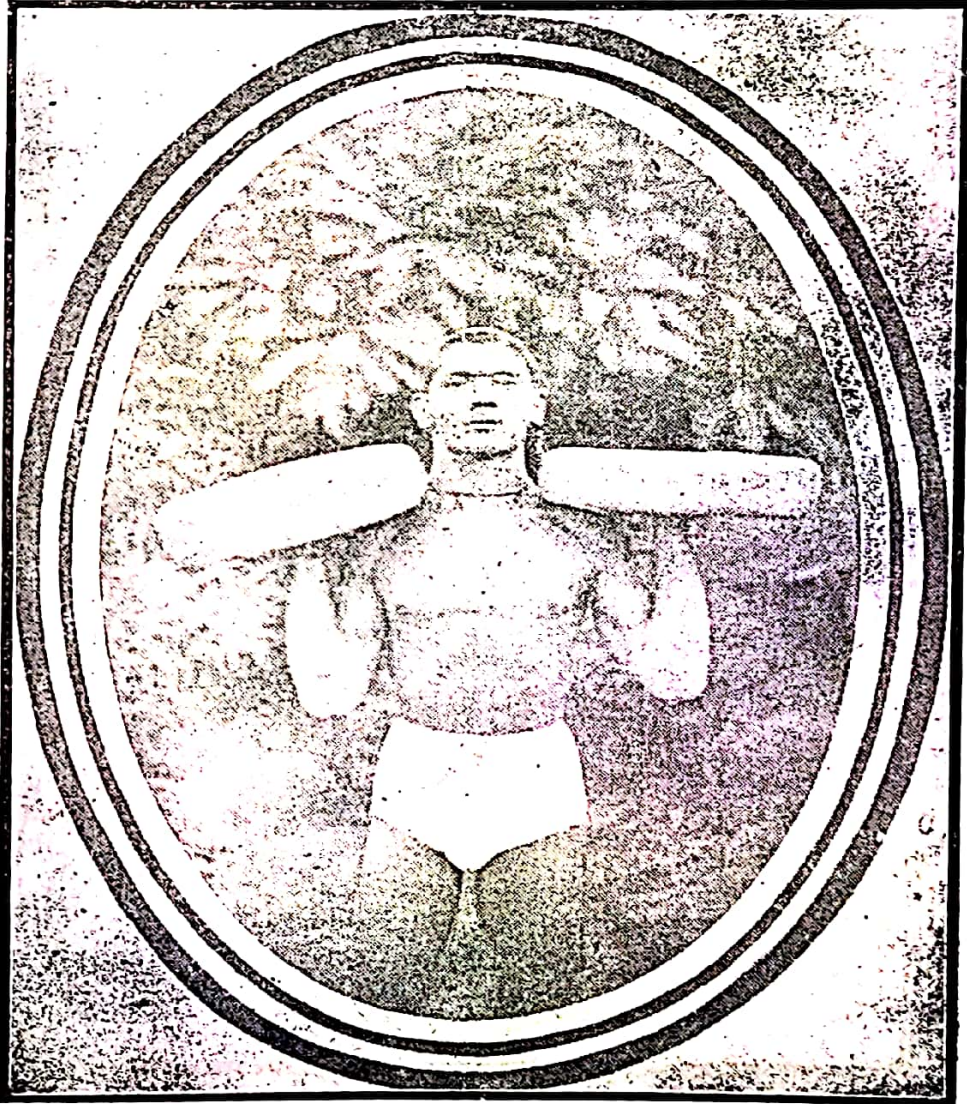
પથ્થરના ગોળાકારની કસરતો

ઉભા રહીને ગોળાને સાથળ ઉપર લાવવો. ત્યારબાદ ચિત્ર-૩ પ્રમાણે છાતી ઉપર થઈને ખભા ઉપર લઈ જઈ, ચિત્ર ૪-૫ અનુસાર શરીરને પાછળ ઝુકાવી, પીઠ ઉપર થઈ ગોળાને પાછળ તરફ નાખવો.

નાળ :

પથ્થરને પૈંડાના આકાર જેવો ગોળ બનાવી પકડવા માટે તેમાં વચ્ચે એક આરો બનાવવામાં આવે છે, જેને નાળ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ભારે વજનના લોખંડના ડમ્બેલ્સ માફક આ નાળને

ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આવી નાળો વિવિધ વજનની બનાવવામાં આવે છે, જેથી નાળ સાથે કસરત કરનાર પોતાની શક્તિ પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરી શકે. શરૂઆત કરનારે ઓછા વજનની નાળ ઊંચકવા સાથે શરૂઆત કરી ક્રમે ક્રમે વધારે વજનની નાળ ઊંચકવાની કસરતો કરવી. આ પ્રમાણે કરવાથી ઊંચકનારની શક્તિ વધે છે. શારીરિક સૌંદર્ય વધારવા માટે આ એક અગત્યનો વ્યાયામપ્રકાર છે. ઘણા ખરા જૂના અખાડાઓમાં આવી નાળો દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. જે કે હવે કેટલીક જગ્યાએ



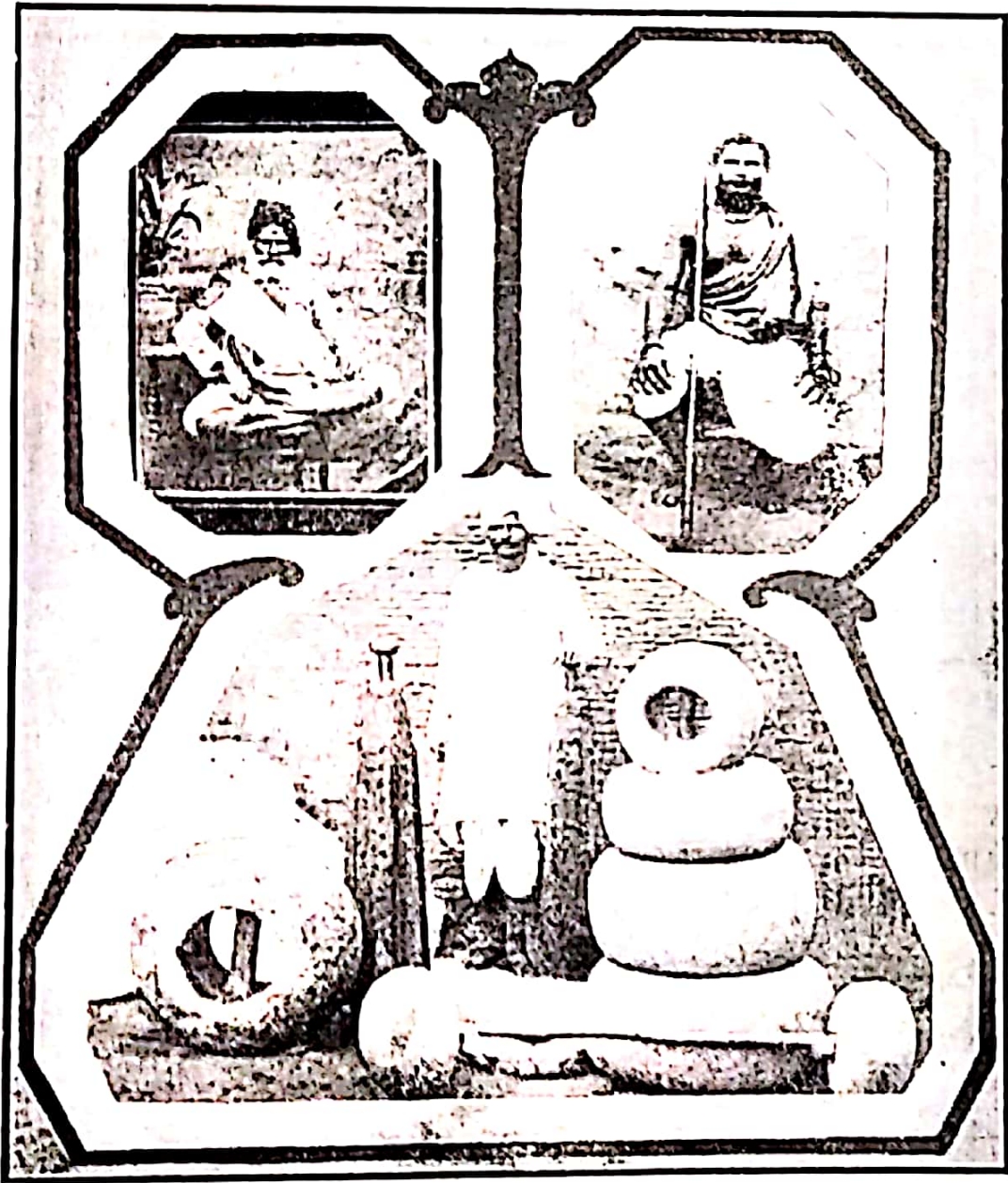
જે હાથ વડે નાળ ઊંચકવાનો વ્યાયામ

ખેલકૂદ, જિમ્નેસ્ટિક્સ ઇત્યાદિ માટેના કન્ડીશનીંગ કાર્યક્રમમાં પણ નાળનો ઉપયોગ કરાય છે. એકદમ વધારે વજનની નાળ ઊચકવાનો પ્રયત્ન કરવો જોખમી છે, કારણ કે તેનાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે. આથી ક્રમે ક્રમે વજન વધારતા જવું હિતાવહ છે.

નાળ બે પ્રકારની આવે છે. એક સામાન્ય નાળ કે જેનું ઉપર વર્ણન કર્યું છે તે અને બીજી 'ગરનાળ' કે જેને 'ચકકી' તરીકે પણ ઓળખ-

વામાં આવે છે. આ ગરનાળને ગળામાં ભરાવીને વ્યાયામ કરવામાં આવે છે.

કાશી-બનારસ તરફ ધણા ખરા જૂના અખાડાઓમાં ભારે વજનની નાળો ઊચકવાનો રિવાજ વધારે પ્રચલિત છે. બનારસમાં 'દશશ્વમેધ' ઘાટ નજીક 'દેવી ડોંબ' નો અખાડો આવેલો છે. આ દેવી ડોંબ ભારમાં ભારે વજન ઊચકવા માટે વિખ્યાત હતા. આ અખાડામાં જેટલી મેટી નાળો છે, તેટલી મેટી ભારતભરમાં બીજા કોઈ અખાડામાં નથી.



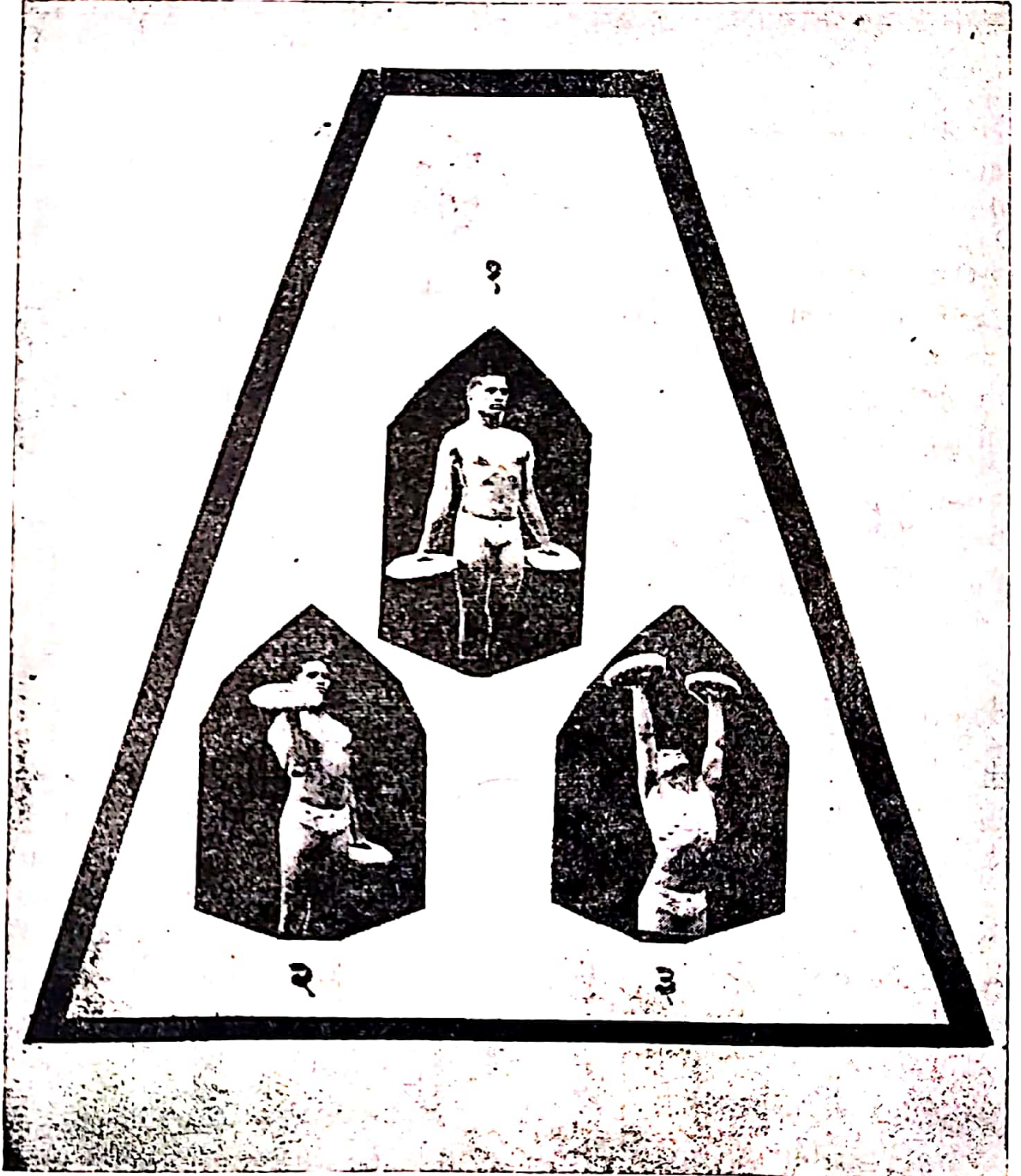
• શ્રી દેવીડોંબ, શ્રી સહદેવ તથા શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ : તેમના અખાડાનાં પથ્થરનાં સાધનો સાથે

દેવી ડાંબના અવસાન પછી તેમનો મોટો પુત્ર સહદેવ
એ અખાડો ચલાવતો હતો અને તેમના અવસાન
બાદ તેમના પુત્ર શ્રી લક્ષ્મીનારાયણે દાદા અને
પિતાની પરંપરા ચાલુ રાખી હતી. આ અખાડામાં
સૌથી મોટી નાળનો ઘેરાવો ૭ ફૂટ ૮ ઇંચ, ઊંચાઈ

૧૫ ઇંચ, વ્યાસ ૨૦ ઇંચ અને વજન ૨૦ મણ
જેટલું હતું.

નાળ ઊંચકવાની વિવિધ કસરતો :

કસરત-૧ : બંને પત્રની સામે નાળ રાખી



નાળ ઊંચકવાની કસરતો

સીધા ઊભા રહેવું. પછી આગળ ઝૂકી એક નાળ જમણા હાથમાં અને ખીજી ડાબા હાથમાં પકડી ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ઊભા રહેવું. ત્યારબાદ ચિત્ર-૨ પ્રમાણે જમણા હાથ કાણીમાંથી વાળી નાળને જમણા ખભા પાસે લાવવી અને પાછી મૂળ સ્થિતિમાં ચિત્ર-૧ પ્રમાણે લઈ જવી. તે જ પ્રમાણે ડાબા હાથમાંની નાળને પણ જમણા હાથ માફક જ ઉપર લઈ જવી અને મૂળ સ્થિતિમાં લાવવી.

કસરત-૨ : પ્રથમ ચિત્ર-૧ મુજબ ઊભા રહેવું. ત્યારબાદ ચિત્ર-૩ પ્રમાણે બંને હાથ નાળ સાથે ઊંચે લઈ જવા અને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

કસરત-૩ : ચિત્ર-૨માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જમણા હાથની નાળ ખભા પાસે લાવવી. ત્યાર બાદ જમણા હાથ નાળ સાથે ઉપર સીધો ઊંચો કરવો અને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. તે જ પ્રમાણેની ક્રિયા ડાબા હાથ વડે પણ કરવી.

કસરત-૪ : ચિત્ર-૧ માં દર્શાવ્યા મુજબ નાળ પકડીને ઊભા રહેવું. ત્યારબાદ બંને હાથ 'કાણી-માંથી વાળી નાળને ખભાની સામે ઊંચી આણવી. પછી બંને હાથ ઊંચા લઈ જઈ ટટ્ટાર કરી ચિત્ર-૩ પ્રમાણેની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી. ત્યાર બાદ મૂળ સ્થિતિમાં ચિત્ર-૧ પ્રમાણે આવી જવું.

ચકકી : નાળનો આ એક પ્રકાર ગણાય છે. ઘણા સ્થળે તેને 'ગરનાળ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ચકકી પથ્થરની બનાવવામાં આવે છે. પથ્થરને ઘડીને, તેની અંદર ગળું ઘાલી શકાય તેવું ગોળ કાણું બનાવવામાં આવે છે આવી ચકકીઓ જૂદા જૂદા માર્ગની અને વજનની બનાવવામાં આવે છે, જેથી દરેક પોતાની શક્તિ મુજબની ચકકી સાથે ગરદનનો વ્યાયામ કરી શકે. ડોકના સ્નાયુઓ મજબૂત કરવા માટે આ અત્યંત ઉપયોગી વ્યાયામ-પ્રકાર છે. ઉપરાંત ચકકીના વ્યાયામથી હાથ, પીઠ, સાથળ વગેરેના સ્નાયુઓને પણ વ્યાયામ મળે છે.

પહેલવાન ગામા ચકકી સાથે-નિયમિત વ્યાયામ કરતા હતા.

ચકકી સાથેની વિવિધ કસરતો :

૧ ચકકી ઊંચકવી : પ્રથમ ચિત્ર-૧માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથ વડે ચકકી પકડીને ખેસવું. ત્યાર બાદ ચિત્ર-૨ મુજબ આગળ તરફ ઝૂકીને ચકકીને ડોક ઉપર લેવી. પછી ચિત્ર-૩ પ્રમાણે બંને હાથ જમીન ઉપર ટેકવી ચકકી ઊંચકી ટટ્ટાર થવું અને અદુકડા ખેસી હાથના પંજા ઘુટણ ઉપર મૂકવા અને હાથ વડે ઘુટણ ઉપર વજન આપી ચિત્ર-૪ માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઊભા થવું. પછી એ જ ક્રિયા કિલટા ક્રમે કરતા જઈ ચકકી જમીન ઉપર મૂકવી.

૨. ચકકી ઘાલીને ચાલવું : ચિત્ર-૪ મુજબ ઊભા થયા બાદ ચકકી ગળામાં પહેરી રાખીને ચાલવું.

૩. ચકકી ઘાલીને દોડવું : ચિત્ર-૪ મુજબ ઊભા થયા બાદ ચકકી ગળામાં ઘાલી રાખીને દોડવું. જો ચકકી ભારે વજનની હોય તો દોડતી વખતે બંને હાથ વડે છાતીના ભાગ પાસે ચકકીને સહેજ ટેકા આપવો.

૪. ચકકી સાથે ખેંચક કરવી : ચિત્ર-૪ માં દર્શાવ્યા મુજબ ઊભા થયા બાદ ચકકી ગળામાં રાખીને ખેંચકો કરવી.

૫. ચકકી ઉપર ઊંચકવી : ચિત્ર-૪ માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ ચિત્ર-૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ ચકકીને ઉપર ઊંચકવી; તેમજ ત્યાર પછી ચિત્ર-૪ ની સ્થિતિમાં આવવું. આ પ્રમાણેની ક્રિયા વારંવાર કરવાથી હાથના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

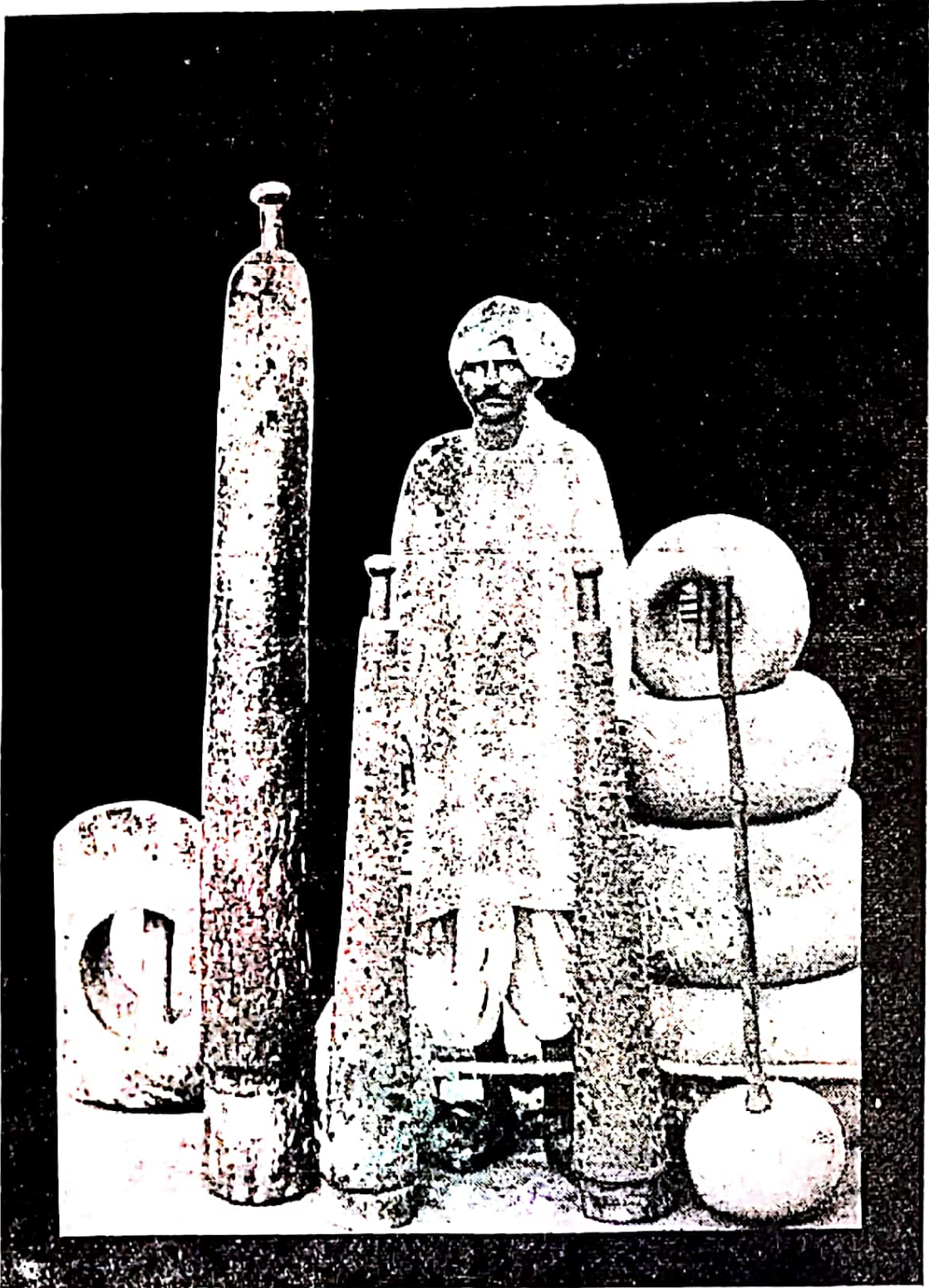


ચક્કી સાથેની વિવિધ કસરતો

એકો

બનારસમાં આવેલા શ્રી દેવીડોંગના અખાડામાં આ સાધનનો સૌ પ્રથમ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. ચિત્રમાં નાના મલખમ જેવું જે સાધન ઊભું મૂકવામાં આવેલું છે, તેને એકઠો કહેવાય છે.

એકકાને ઘેરાવે ૩૦ ઈંચ અને પક્ક સુધીની લંબાઈ ૬ ફૂટ જેટલી હોય છે; તેમજ તેની પક્ક લોખંડની બનાવેલી હોય છે. તેને એક પ્રકારનો નાનો મલખમ અગર તો ખૂબ મોટી સાઈઝનો મગફળ પણ ગણી શકાય. શ્રી દેવીડોંગ આ એકકાને એક હાથે તોળીને ઊભા રહેતા.



શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ દેવીડોળના અખાડામાંના એકકો, નાળ, ગદાઓ અને બારબેલ વગેરે કસરતનાં સાધનો દર્શાવતા આ ચિત્રમાં પશ્ચાદ્યમાં શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ ડોંગ ભભેલા છે.

ગદા

ગદા એ દેશી વ્યાયામ પદ્ધતિનું એક અગત્યનું અંગ છે. મહાભારતકાળમાં ભીમ, દુર્યોધન, જરાસંઘ, બલરામ ઈત્યાદિ ધીરો ગદાયુદ્ધમાં પ્રવીણ

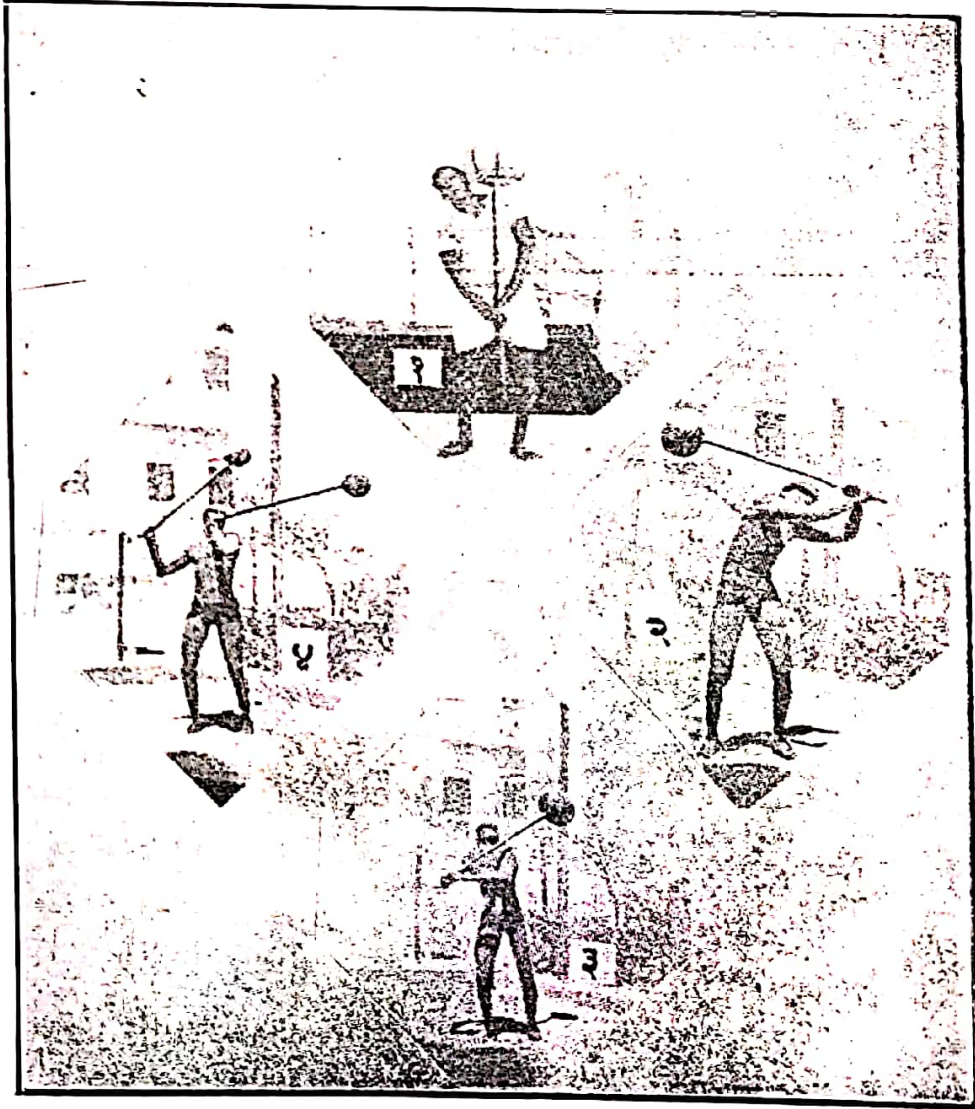
હતા. આ યુગમાં ગદા એ યુદ્ધનું એક ધણું જ અગત્યનું શસ્ત્ર હતું. પરંતુ આધુનિક યુગમાં ગદાનો માત્ર પ્રદર્શન કે વિવિધ કસરતો પૂરતો ઉપયોગ થાય છે.

એક મજબૂત બડા લાકડા કે બડા વાંસની કાઠીને પથ્થર કે લોખંડનો મજબૂત ગોળો બેસાડીને ગદા બનાવવામાં આવે છે. જુદી જુદી શક્તિવાળા માણસો ફેરવી શકે તે હેતુથી વધારે-ઓછા વજનની ગદાઓ બનાવવામાં આવે છે. શોલા માટે પથ્થરના ગોળા ઉપર કાપા પાડવામાં આવે છે.

ગદાનો ઉપયોગ બે હેતુથી કરાય છે- ૧. શક્તિપ્રદર્શન માટે અને ૨. બાહુબળ વધારવા માટે. શક્તિપ્રદર્શન માટે ગદા જમીન ઉપર પછાડી ભાંગવાની સ્પર્ધાઓ યોજાય છે. પ્રત્યેક હરીફને બે તક આપવામાં આવે છે. આ સ્પર્ધાઓમાં હરીફના

વજન કે બિંચાઈનો કોઈ બાધ રાખવામાં આવતો નથી. ગમે તે વજન અને બિંચાઈ ધરાવનાર, હરીફ તરીકે ભાગ લઈ શકે છે. વિજેતાઓને ઈનામોથી નવાજવામાં આવે છે. ગદા ભાંગવામાં અત્યાર સુધીમાં સૌથી વધુ સન્માન બનારસના શ્રી વિષ્ણુ-રામ યાદવે પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેમણે ઈ.સ. ૧૯૩૮માં ૯૦ કીલો વજનની એક ગદા ભાંગી હતી, જે આજે એક વિક્રમરૂપ છે. બાહુબળ વધારવા ગદા વડે નીચે જેવી વિવિધ પ્રકારની કસરતો કરાય છે.

ગદાની કસરતો : કરેલા અને ગદાની કસરતો લગભગે સરખી જ હોય છે, પરંતુ ગદાના ગોળાનું



ગદાની કસરતો

વજન તેના છેક છેડા ઉપર આવેલું હોવાથી કસરતો કરતી વખતે તેને ફેરવવામાં થોડી મુશ્કેલી પડે છે. ગદાની કસરતોથી ખજાના સ્નાયુઓ, કાંડાં અને હાથનાં આંગળાં મજબૂત બને છે.

(૧) રૂમાલીના દાવ :-

પ્રથમ ચિત્ર-૧માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથ વડે ગદા પકડીને ઊભા રહેવું. પછી ગદાને ઊંચકીને હાથની મુઠ્ઠી નાક સામે આવે તે પ્રમાણે ઉપર લાવવી. ત્યારબાદ ચિત્ર-૨ મુજબ ગદાને શરીરની જમણી બાજુએ થઈ પાછળ તરફ લઈ જવી; અને તે જ ઝોલાના માતલ્ય સાથે ચિત્ર-૩માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ડાબી બાજુએ થઈને ચિત્ર-૧ની સ્થિતિમાં પાછા આવવું.

આ પ્રમાણે ફેટલીક વાર કર્યા બાદ ગદાને ડાબી બાજુએ થઈને જમણી તરફ લઈ જવાની ક્રિયા કરવી.

(૨) દુહેરી મુઠ્ઠે ઢાલ :-

ચિત્ર-૪ મુજબ બે હાથમાં બે ગદાઓ લઈ ભારે બોડીના 'દુહેરી મુઠ્ઠે ઢાલ'ના દાવ પ્રમાણે ફેરવી શકાય છે. પહેલાં બંને હાથ વડે જમણી બાજુથી લઈ, પાછળ તરફ થઈ, ડાબી બાજુ અને તે જ પ્રમાણે ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તરફ ફેરવી શકાય છે. ગદા ફેરવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવું કે ગદા ફરતી હોય ત્યારે શરીરને અડકવી જોઈએ નહિ; તેમજ બે ગદાઓ હોય તો બંને એક બીજા સાથે અચડાય નહિ, તેની પલ્લ કાળજી રાખવી.

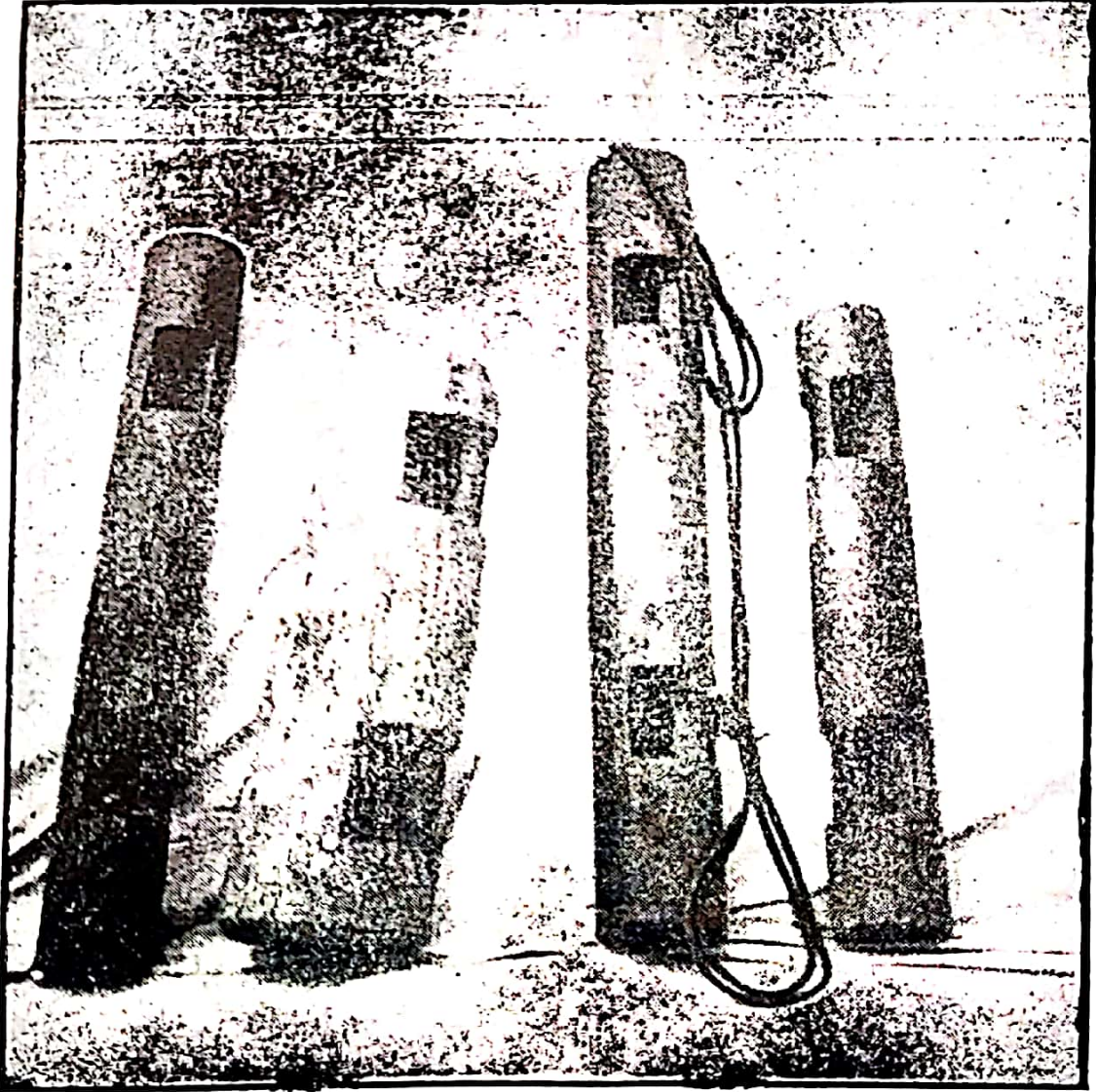


૧૯. કાષ્ઠનાં ભારે સાધનોવાળો ભારતીય વજન વ્યાયામ

સંતોલા

આપણામાં એક લઘુતાગ્રંથિ ઘર કરી બેઠી છે કે માત્ર વિદેશી વસ્તુઓ-સાધનો જ શ્રેષ્ઠ હોય છે. વ્યાયામ ક્ષેત્રે પણ આપણે આ લઘુતાગ્રંથિનો ભોગ બન્યા છીએ; જેમકે, વજન વ્યાયામ માટે 'બારબેલ્સ' જેવાં વિદેશી સાધનોને શ્રેષ્ઠ સમજી તેનો આશ્રય લઈએ છીએ, પરંતુ આપણા ઘર આંગણે જૂના સમયમાં શરીરસામર્થ્ય વધારવા 'સંતોલા'

નામનું એક દેશી સાધન વપરાતું, તેને ભૂલી ગયા છીએ માત્ર જૂનું જૂના લોકો કદાચ આ સાધન વિશે પરિચિત હશે. બારબેલ્સની સાફક જ સંતોલાનો ઉપયોગ પણ શરીરસામર્થ્ય વધારવાના કામમાં ઉત્તમ પ્રકારે થઈ શકે છે. બારબેલ્સમાં વજન બંને છેડે હોય છે, જ્યારે સંતોલામાં વજન સપ્રમાણ વહેંચાયેલું હોય છે. બારબેલ્સમાં એક જ સળીયા ઉપર પ્લેટ્સ વધારી, ઘટાડી વજનમાં વધારો,

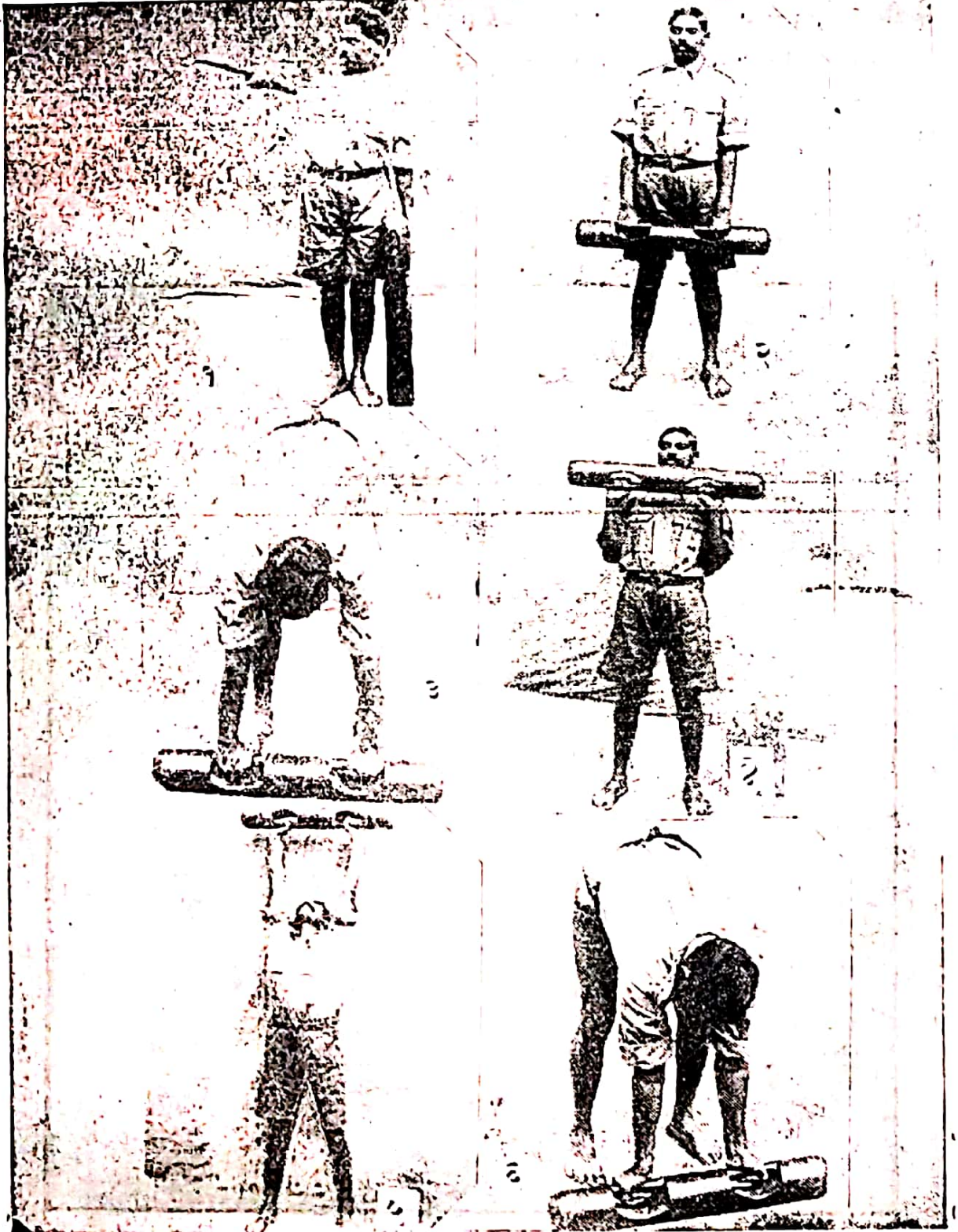


નાના મોટા આકાર તથા વજનના સંતોલા

ઘટાડો કરી શકાય છે, જ્યારે સંતોલા દરેક વજન માટે અલગ અલગ હોય છે.

સંતોલાનો શબ્દાર્થ જોઈએ તો-‘સં’ એટલે સમાન, સરખું અને ‘તોલા’ એટલે તોલ, વજન,-

‘સરખું વજન’ એવો થાય. સંતોલા બનાવવા માટે બાવળ, રાયણુ જેવા મજબૂત લાકડાના જૂદી જૂદી લાંબાઈ અને જડાઈના ટુકડા લઈ તેને છોલી બાબુએથી ગોળાકાર બનાવાય છે. આવા ટુકડાને બન્ને છેડે સપ્રમાણ જગ્યા છોડી ૬-૬ ઈંચ લાંબા



‘સંતોલા’ની કસરતો : દાવ-૨

એ ખાડા લાકડાને કોરીને એવી રીતે બનાવવા કે તેમાં હાથનો પંને ઘાલીને સંતોલાને પકડી શકાય.

સંતોલાનો ઉપયોગ કુસ્તીના ખાડામાં માટી સરખી કરવા માટે પણ કરવામાં આવતો હતો.

સંતોલાની કસરતો સમૂહગત તેમજ વ્યક્તિગત, એમ બંને પ્રકારે થઈ શકે છે.

વિદ્યાર્થીઓને સમૂહમાં સંતોલાના દાવ કરાવવાના હોય ત્યારે યોગ્ય અંતરે ઊભા રાખવા માટે, ચિત્ર-૧ પ્રમાણેની સ્થિતિમાં ઊભા રાખી યોગ્ય અંતર લેવડાવવું; ત્યાર બાદ દાવ કરાવવા.

દાવ-૧ (પ્રકાર પહેલો)

સજ્જની સ્થિતિ : ચિત્ર-૨ મુજબ બંને હાથમાં સંતોલા પકડી ઊભા રહેવું.

૧. ચિત્ર-૩ મુજબ કમરમાંથી આગળ તરફ ઝૂકી સંતોલાને પગના પંજ પાસે લઈ જવો; પગના ઘૂંટણ ટકાર રાખવા.
૨. ચિત્ર-૪ મુજબ ટકાર થઈ સંતોલાને છાતી નજીક દાઢી સામે લાવવો.
૩. ચિત્ર-૫ મુજબ માથા ઉપર હાથ સીધા કરી સંતોલાને ઉપર લઈ જવો.
૪. ચિત્ર-૪ મુજબ કમ-૨ ની સ્થિતિમાં ફરીથી આવવું.
૫. ચિત્ર-૨ મુજબ સજ્જની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી.

દાવ-૧ (પ્રકાર બીજો)

સજ્જની સ્થિતિ : આગળના દાવ પ્રમાણે (ચિત્ર-૨ મુજબ)

૧. ચિત્ર-૪ મુજબ સંતોલાને છાતી નજીક દાઢી સામે લાવવો.

૨. ચિત્ર-૫ મુજબ સંતોલાને માથા ઉપર હાથ સીધા રહે તે પ્રમાણે લઈ જવો.

૩. ચિત્ર-૩ પ્રમાણે કમરમાંથી આગળ ઝૂકી સંતોલાને પગના અંગુઠા પાસે લઈ જવો; ઘૂંટણ ટકાર રાખવા.

૪. ચિત્ર-૨ મુજબ સજ્જની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી.

ઉપરના બંને પ્રકારના દાવ આઠ-દસ વખત કરાવવા. તે જ પ્રમાણે ચિત્ર-૬ મુજબ હાથ વડે સંતોલાને પકડીને પણ દાવ કરાવી શકાય.

દાવ-૨

સજ્જની સ્થિતિ : આગળના દાવના ચિત્ર-૨ મુજબ બંને હાથમાં સંતોલાને પકડીને ઊભા રહેવું.

૧. આગળના દાવના ચિત્ર-૩ મુજબ કમરમાંથી આગળ ઝૂકી સંતોલાને પગના અંગુઠા પાસે લઈ જવો.
૨. ચિત્ર-૧ મુજબ છાતી સામે હાથ સીધા રહે તે પ્રમાણે સંતોલાને લાવવો.
૩. ચિત્ર-૨ મુજબ જમણો હાથ નીચે અને ડાબો હાથ ઉપર તરફ રહે તે પ્રમાણે સંતોલાને ઊભો કરવો.
૪. ચિત્ર-૩ મુજબ કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને પગ વચ્ચે સંતોલાને લઈ જવો.
૫. ચિત્ર-૨ મુજબ કમ ત્રણની સ્થિતિમાં ફરીથી આવવું.
૬. ચિત્ર-૧ મુજબ કમ બેની સ્થિતિમાં આવવું.
૭. ચિત્ર-૩ મુજબ કમ એકની સ્થિતિમાં આવવું.
૮. સજ્જની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી.

દાવ-૩

સજ્જની સ્થિતિ : આગળના દાવ મુજબ બન્ને હાથમાં સંતોલાને પકડીને ટટાર ઊભા રહેવું.

૧. ચિત્ર-૪ મુજબ કમરમાંથી ડાબી બાજુએ ફરી

સંતોલાને ઝેલા સાથે ઉપર લઇ જવો.

૨. ઉપર પ્રમાણેની ક્રિયા જમણી બાજુએ ફરીને કરવી.

આ પ્રમાણે આઠ-દસ વખત આ કસરત કરવી.



‘સંતોલા’ની કસરતો : દાવ-૨, ૩ તથા ૪

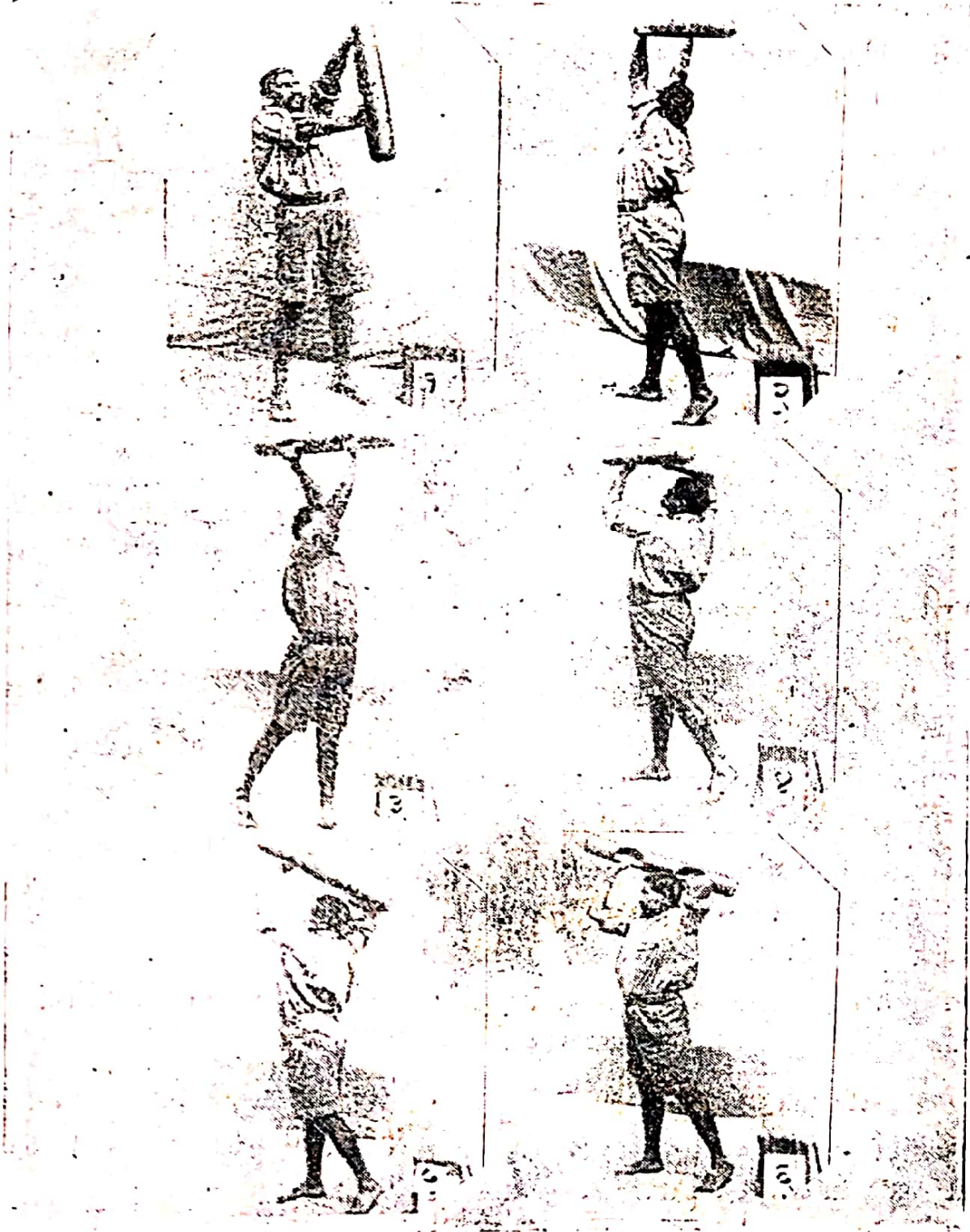
દાવ-૪

સજ્જની સ્થિતિ : આગળના દાવ મુજબ બન્ને હાથમાં સંતોલાને પકડી ટટાર ઊભા રહેવું.

૧. ચિત્ર-૫ પ્રમાણે જમણી બાજુ ફરી સંતોલાને

ખભાની સીધમાં સામે લઈ જવો.

૨. ચિત્ર-૬ પ્રમાણે સંતોલાને છાતી પાસે લાવવો.
૩-૪-૫-૬. ક્રમ ૧ તથા ૨ મુજબ સંતોલાને આગળ તથા પાછળ લાવવા. ડાબી તરફ ફરી સંતોલાને ઝોલા સાથે ડાબી બાજુએ ક્રમ ૧થી ૬ પ્રમાણે કરવું.



‘સંતોલા’ની કસરતો : દાવ-૫ તથા ૬

દાવ-૫

સજ્જની સ્થિતિ : આગળના દાવ મુજબ બંને હાથમાં સંતોલો પકડી ટટાર ભલા રહેવું.

૧. જરા ડાબી તરફ ફરી સંતોલોને ચિત્ર-૧ મુજબ જોયે પકડી રાખવો.
૨. સંતોલોને ડાબી તરફથી જમણી તરફ ઝુલાવીને લઘ જઘ જોયે રાખવો.
૩. કાંડામાંથી હાથ વાળીને ચિત્ર-૨ પ્રમાણે સંતોલોને જરા પાછળ નાખવો.
૪. કાંડા સીધાં કરવાં.
૫. જમણી તરફથી ડાબી તરફ ઝોલો લઈને સંતોલોને જોયે લઈ હાથ વાળીને ચિત્ર-૩ પ્રમાણે જરા પાછળ નાંખવો.
૬. હાથને સીધા કરવા.

આ પ્રમાણે આ દાવ બંને બાજુએ ૮-૧૦ વખત કરવો.

દાવ-૬

સજ્જની સ્થિતિ : આગળના દાવ મુજબ બંને હાથમાં સંતોલો પકડી ટટાર ભલા રહેવું.

૧. ઝોલો લઈને સંતોલોને ડાબી બાજુએ ચિત્ર-૪ પ્રમાણે જોયે લઈ જવો.
૨. ઝોલો લઈને સંતોલોને ડાબી તરફથી જમણી તરફ ચિત્ર-૨ પ્રમાણે જોયે લઈ જવો.
૩. ચિત્ર-૫ પ્રમાણે હાથને વાળીને સંતોલોને ઉપરને ઉપર જ રાખીને જમણી તરફથી ડાબી તરફ ચિત્ર-૬ પ્રમાણે આણવો.
૪. સંતોલોને આજ રીતે ડાબી તરફથી જમણી તરફ આણવો. ૫ થી ૮, આજ પ્રમાણે બીજી બાજુ.

મોટા સંતોલો

નાના સંતોલો વડે જે બુદ્ધ બુદ્ધ દાવ થાય છે, તે મોટા સંતોલોથી પણ કરાય છે. આવા ભારે સંતોલોને જીવકતાં આંચકા આપવો પડે છે. નમુના રૂપ ખાસ દાવ નીચે આપ્યા છે.



‘ મોટા સંતોલો ’ની કસરતો

દાવ-૧

સજ્જની સ્થિતિ : ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ચત્તા સૂઈને સંતોલોને માથાની પાછળ મુકીને પકડવો.

૧. સંતોલોને હાથ વાળ્યા વિના જીંચકીને ચિત્ર-૨ પ્રમાણે છાતી સામે જોયે લાવવો.
૨. હાથને ઢાણીમાંથી વાળીને સંતોલોને છાતી પાસે લાવવો.
૩. હાથને ટટાર ફરી સંતોલોને જોયે લઘ જવો.
૪. સજ્જની સ્થિતિમાં સંતોલોને માથા પાછળ જમીન પર લઘ જવો.

સજ્જની સ્થિતિ : ચિત્ર-૧ પ્રમાણે પીઠ ઉપર ચત્તા સૂઈ પાછળ તરફ હાથ લાંબાવી સંતોલોને પકડવો.

૧. ચિત્ર-૨ પ્રમાણેની સ્થિતિમાં સંતોલોને લાવવો.
૨. ચિત્ર-૩ પ્રમાણેની સ્થિતિ મુજબ બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી પગનાં તળિયાં ઉપર સંતોલોને મૂકવો.
૩. પગનાં તળિયાં ઉપર સંતોલોનું સમતોલન રાખી પગને ઉપર તરફ સીધા કરવા.

૪. પગને ઘુટણમાંથી વાળી કમ-૨ની સ્થિતિમાં લાવવા. આ પ્રમાણેની કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી આ સિવાય બારબેલ્સ વડે જ આધુનિક કસરતો કરીએ છીએ તે તમામ કસરતો સંતોલા વડે પણ કરી શકાય છે.

જડ જોડી (ભારે મગદળ)

મુદ્દ શરીર બનાવવા માટે જેટલી આવશ્યકતા દાંડ પીલવાની છે, તેટલી જ આવશ્યકતા સુગઠિત શરીર બનાવવા માટે જોડીની છે. જોડીની કસરતોથી ખભા, હાથ, કાંડાં, પીકના સ્નાયુઓ, જાતીના સ્નાયુઓ



બનારસમાં વિખ્યાત કોંડલદે નાનાની વ્યાયામશાળામાં જડ જોડીના દાવ કરતા વ્યાયામવીરો.

અને પગ સવિશેષ મજબૂત થાય છે. સાગ, સીસમ, ખેર ઈત્યાદિના લાકડામાંથી મુખ્ય બે પ્રકારની જોડી બનાવવામાં આવે છે. ૧. જૂના સમયની વ્યાયામ-શાળાઓમાં વપરાતી ભારે વજનની જોડી; ૨. હાલ શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને સમૂહ વ્યાયામ કરાવવા

વપરાતી હલકા વજનની જોડી. ભારે વજનની જોડી (જડ જોડી) ૨૦ કીલોથી માંડી ૪૦ કીલો વજન સુધીની બનાવવામાં આવે છે, જ્યારે શાળાઓમાં વપરાતી જોડી વજનમાં વધુમાં વધુ ત્રણ કીલો સુધીની હોય છે.

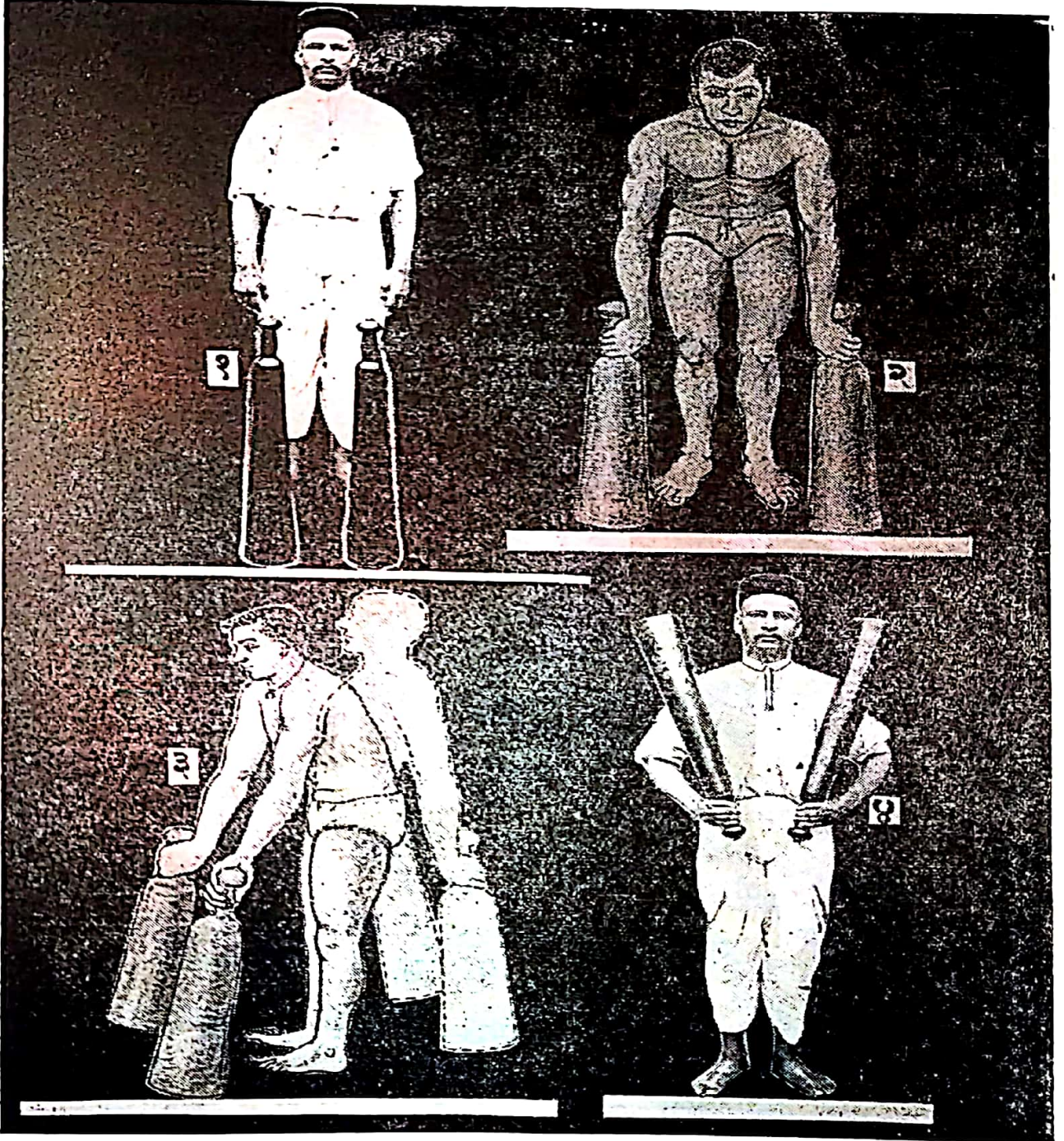


બનાવવામાં શ્રી દેવી ડોંગના અખાડામાં વપરાતી વિવિધ પ્રકારની જોડીઓ જેવી કે અણીરાળા ખીલા જડેલી જોડી, તલવારની ધારવાળાં પાનાં જડેલી જોડી, માટી લગાડીને વધારે વજનદાર બનાવેલી જોડી ઈત્યાદિ સાથેનું શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ ડોંગનું ચિત્ર.

દેશી વ્યાયામ પદ્ધતિમાં જડ ભેડીની કસરતો વિશેષ પ્રચલિત છે. ખાસ કરીને દાંડ-બેઠકનો વ્યાયામ કરતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે ભારે મગદળની કસરતો કરવાનો રિવાજ જૂના સમયમાં પ્રચલિત હતો. એમ મનાતું કે જ્યારે દાંડ કરવાથી હાથના

સ્નાયુઓ ભરાઈ જાય અને હાંફ ચઢે ત્યારે ભારે મગદળ ફેરવવાથી હાથના સ્નાયુઓ અને શ્વાસો-ચ્છવાસની ક્રિયાને રાહત મળે છે.

ખાસ કરીને બનારસ તરફ વજનવાળી ભેડીઓ ફેરવવાનો રિવાજ વિશેષ પ્રચલિત છે. બનારસમાં



ભારે ભેડીની કસરતો : ભેડી ઊંચકાને ખાલુઓ ઉપર લેવી

ક્રોડબટ નાનાનો અખાડો અને દેવી ડાંગના અખાડામાં વિવિધ વજન અને પ્રકારની જોડીઓ ફેરવવાનો વ્યાયામ હજીએ પ્રચલિત છે. આ સાથેના ચિત્રોમાં બંને વ્યાયામશાળાઓમાં વપરાતી જડ જોડીઓના વિવિધ પ્રકારોનાં ચિત્રો પ્રસ્તુત છે.

ખાલા તેમજ તલવારની ધારવાળાં પાનાં

લગાડેલી જોડીઓ ફેરવતી વખતે વિશેષ કૌશલ્યની આવશ્યકતા રહે છે. કારણ કે આવી જોડી ફેરવતાં જો તે શરીરને સ્પર્શી જાય તો ભારે ઈજાઓ થવાની શક્યતા છે.

જડ જોડીના દાવ

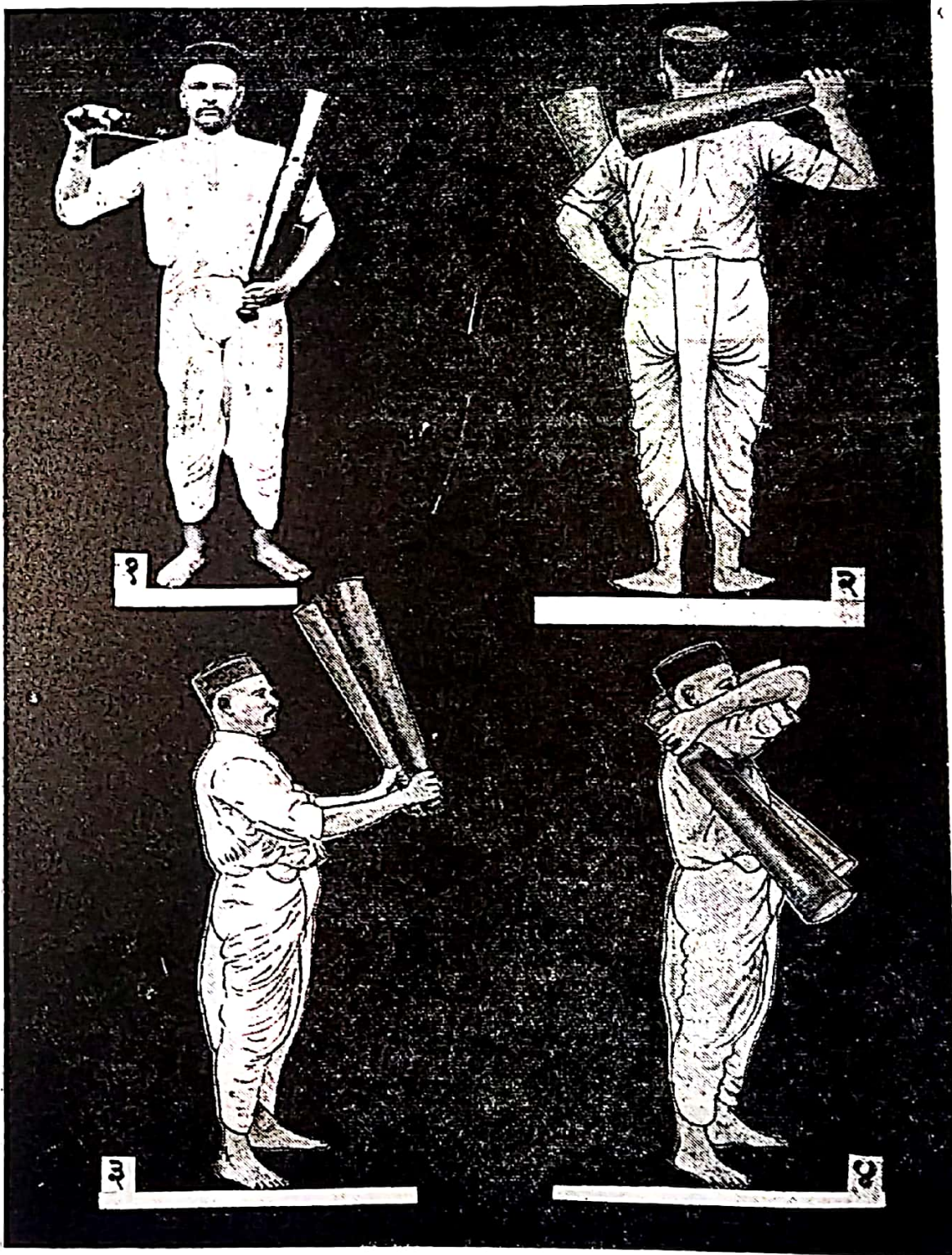
જોડીઓ ઊંચકીને બાહુઓ ઉપર લેવી :



ભારે જોડીની કસરતો : બગલી

સૌ પ્રથમ પૃષ્ઠ ૧૭૩ માં ચિત્ર-૧ માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જોડી સામે બંને પગ વચ્ચે ૪૫ સેન્ટીમીટર જેટલું અંતર રાખી ટટ્ટાર ઊભા રહેવું. (જોડીના દાવ કરતી

વખતે ચઢી અને બનિયનનો પોષાક વિશેષ સગવડ-રૂપ છે.) ત્યાર બાદ ચિત્ર-૨ પ્રમાણે આગળ તરફ ઝૂકી જોડી પકડવી અને ચિત્ર-૩ માં બતાવ્યા



ભારે જોડીની કસરતો .

પ્રમાણે ઝોલા સાથે જોડી પાછળ જવા દેવી; તેમજ તેના અનુસંધાનમાં જ જોડીને આગળ ઝોલા સાથે લાવી ચિત્ર-૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે બાહુઓ ઉપર લાવવી.

બગલી (દાવ પહેલો) :- આ દાવમાં બગલની નીચે થઈને મગદળ આગળ આવતો હોવાથી તેને ' બગલી ' કહેવાય છે.

આ દાવ શરૂ કરવા માટે જોડીઓને બાહુ ઉપર લીધા બાદ પૃષ્ઠ ૧૭૪ માં ચિત્ર-૧ પ્રમાણે જમણા હાથ વડે સામે લાંબવી. ત્યાર બાદ જોડીને છેડો ચિત્ર-૨ પ્રમાણે જરા પાછળ નમાવીને ખભા ઉપર થઈને પાછલી બાજુએ લાવવો. પછી ચિત્ર-૩ પ્રમાણે તે છેડો બગલની નીચે લાવી આગળની બાજુએ લાવવો. આ ક્રિયા પાછી ઉલટા ક્રમમાં કરવી. જોડીને પાછળ લઈ જઈએ ત્યારે માથા કે શરીરને સ્પર્શે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું. તેમજ હાથના સ્નાયુઓ ઢીલસ રાખવા, જ્યારે મૂકની પકડ મજબૂત રાખવી. ત્યાર બાદ કાબા હાથ વડે પણ ઉપર પ્રમાણેની ક્રિયા કરવી.

બંને હાથ વડે બગલીની ક્રિયા બરાબર થવા માંડે એટલે પછી ચિત્ર-૧ પ્રમાણે હાથ આગળ ન લાવતાં બાહુ ઉપરથી સીધા જ પાછળ લઈ જઈ દાવ શરૂ કરવો.

મુઢે ઢાલ : (દાવ બીજો) આ દાવ કરતી વખતે પીઠની જાણે ઢાલ બનાવી તેનાથી અટકાવ કરતા હોઈએ તેવો દેખાવ થતો હોવાથી તેમજ ખભાના (મુઢાના) સ્નાયુઓને સવિશેષ કસરત મળતી હોવાથી તેને ' મુઢે ઢાલ ' દાવ કહે છે. શરૂઆતમાં તૈયારની સ્થિતિમાં બંને બાહુ ઉપર જોડી રાખી ઊભા રહી, જમણા હાથનો મગદળ પૃષ્ઠ ૧૭૫ માં ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ઊંચો લઈ તેનો છેડો માથા પાછળ ડાબી બાજુએ લઈ જવો. પછી જમણા હાથની મુઢી જમણા ખભા ઉપર રહે તે પ્રમાણે મગદળ

પકડી ડાબી તરફથી જમણી તરફ અર્ધવર્તુળાટારે ફેરવી ચિત્ર-૨ પ્રમાણે લાવવો. મગદળ પાછળ ફરતી વખતે માથા કે શરીરને અડકે નહિ તે ધ્યાનમાં રાખવું. શરૂઆતમાં જમણા હાથે આ ક્રિયા વારંવાર કરવી; ત્યાર બાદ ડાબા હાથ વડે મગદળ ફેરવવો. પછી વારાફરતી બંને હાથ વડે મગદળ ફેરવવા.

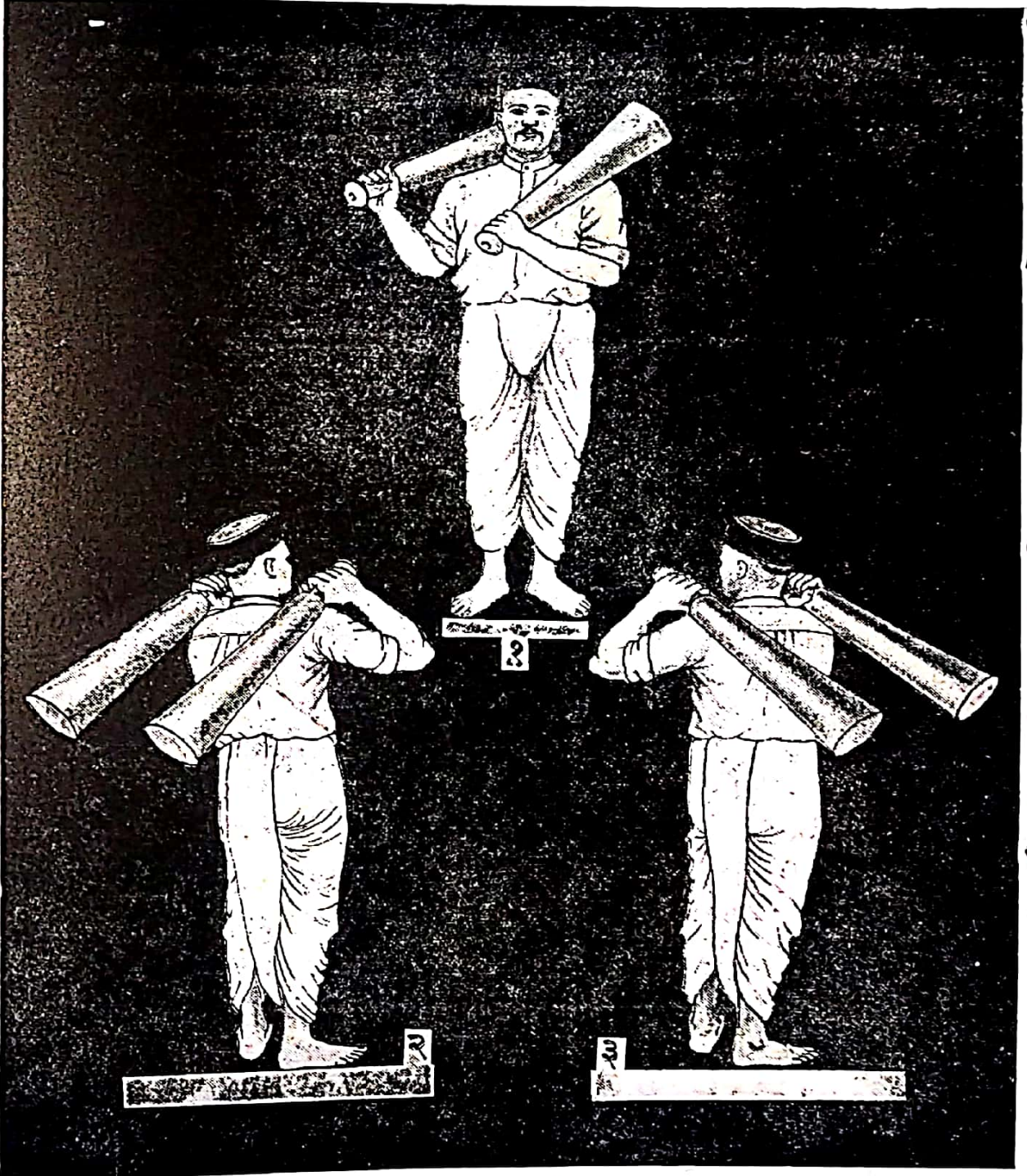
ઢાહાતી બગલી (દાવ ત્રીજો) પૃષ્ઠ ૧૭૫ માં ચિત્ર-૩ પ્રમાણે બંને હાથ વડે મગદળ આગળ લાવવું. પછી બગલી પ્રમાણે ચિત્ર-૪ મુજબ બંને હાથનાં મગદળ પાછળ લઈ જઈ બગલો નીચે થઈ આગળ લાવવા; તેમજ ઊલટી ક્રિયા કરી પાછા મૂળ જગ્યાએ લાવવા.

ઢાહાતી મુઢે ઢાલ (દાવ ચોથો) આ દાવ મુઢે ઢાલ દાવ કરતાં વધારે અધરો છે. પ્રથમ છાતી ઉપર જોડી રાખીને 'તૈયાર'ની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું પછી શરીરનો કમર ઉપરનો ભાગ જમણી તરફ ફેરવી મગદળ જરા ઊંચે લઈ તેના છેડા પૃષ્ઠ ૧૭૬ માં ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ડાબી તરફ રાખી મગદળ પાછળ તરફ લઈ જઈ પાછળનું અર્ધવર્તુળ ચિત્ર-૨ તથા ૩ પ્રમાણે ફેરવ્યા પછી મૂળ જગ્યાએ લાવવા. આ દાવ કરતી વખતે ડાબા હાથની મુઢી ડાબા ખભા ઉપર અને જમણા હાથની મુઢી જમણા ખભા ઉપર ચિત્ર-૨ તથા ૩ પ્રમાણે રહે છે. મગદળને પાછળથી ફેરવીને ઊંચે આણતી વરખતે ચિત્ર-૩ પ્રમાણે કમર ઉપરનો શરીરનો ભાગ ડાબી બાજુએ ફેરવવો અને મગદળને આગળ લાવીને તૈયારીની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું. આ પ્રમાણેની ક્રિયા વારંવાર કરવી. દાવ કરતી વખતે મગદળ એક બીજને સમાંતર રહેવા જોઈએ. ત્યાર બાદ આજ દાવ જમણી તરફથી ડાબી તરફ મગદળ ફેરવીને કરવો.

બંને બાજુથી દાવ કરતાં આવડે એટલે એક-વાર ડાબી તરફથી અને એકવાર જમણી તરફથી-એમ વારાફરતી બંને તરફથી દાવ કરવો.

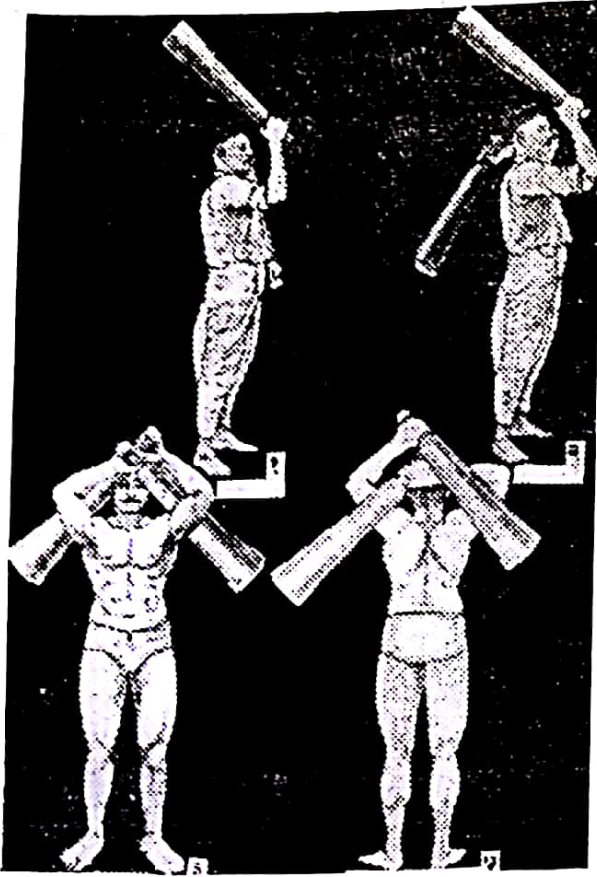
શ્માલી (દાવ પાંચમો) : માથા ઉપર શ્માલ બાંધતી વખતે જોવી હાથની ક્રિયા થાય તેવી ક્રિયા મગદળ ફેરવતી વખતે થતી હોવાથી આ દાવને ' શ્માલી ' કહે છે. સૌ પ્રથમ જોડીને છાતી ઉપર ટેકવીને 'તૈયાર'ની સ્થિતિમાં બેસા રહેવું. ત્યાર

બાદ પૃષ્ઠ ૧૭૮માં ચિત્ર-૧ પ્રમાણે જમણા હાથ બંધો કરી તેની મુઠ્ઠા કપાળની સામે આવે તે પ્રમાણે મગદળને રાખવો. પછી તેને પાછળ નાખી પીઠ પાછળ થઈ ડાબી તરફથી જમણી તરફ ફેરવીને મૂળ જગ્યાએ લાવવો. આ પ્રમાણે પ્રથમ જમણા



ભારે જોડીની કસરતો : દોહાતી મુઠ્ઠે ઢાલ

કરેલા



ભારે જોડીની કસરતો : રૂમાલી તથા મુઢ્ઢાદાવ

હાથ વડે મગદળ ફેરવવાનો મહાવરો કરવો. ત્યાર બાદ ડાબા હાથ વડે મહાવરો કરવો. બંને હાથ વડે બરાબર ફેરવતાં આવડી જાય પછી જમણા, ડાબા એ પ્રમાણે વારાફરતી બંને હાથ વડે જોડી ફેરવવી. આ પ્રમાણે બંને હાથ વડે જોડી ફેરવીએ ત્યારે ચિત્ર-૨ પ્રમાણે દેખાશે.

મુઢાનો દાવ (દાવ છટ્ટો) : સૌ પ્રથમ જોડી છાતીને ટેકવીને 'તૈયાર'ની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ જમણા હાથમાંનો મગદળ ડાબા ખભા ઉપર અને ડાબા હાથમાંનો મગદળ જમણા ખભા ઉપર ચિત્ર-૩ પ્રમાણે રાખીને ઊભા રહેવું. પરંતુ આ વખતે હાથની મુઢ્ઢી ચિત્ર-૩ પ્રમાણે ન રાખતાં છાતી સામે રાખવી. પછી બંને હાથ ચિત્ર-૩ પ્રમાણે ઊંચા લઈ બંને મગદળને પાછળ તરફ લઈ જવા. ડાબા હાથવાળા મગદળનું જમણી તરફથી અને જમણા હાથમાંના મગદળનું ડાબી તરફથી ચિત્ર-૪ પ્રમાણે ચક્ર લેવું—અને જોડી મૂળ જગ્યાએ લાવવી. આ કસરત વારંવાર કરવી.

મગદળને જમાનો વીતી જવા સાથે તેના પ્રમાણમાં એક હલકું સાધન અસ્તિત્વમાં આવ્યું, તે ' કરેલા '. જે કે આજની પેઢી માટે તે ' કરેલા ' એ પણ અતીતની વાત બની ગઈ છે. પરંતુ કેટલાક જૂના અખાડાઓમાં વ્યાયામ માટેનાં અનેક ઉપકરણોમાં ' કરેલા ' એક મહત્વનું સાધન હતું. કરેલા બાવળ, સાગ, સીસમ, ખેર, રાયણુ ઈત્યાદિ મજબૂત વૃક્ષોના લાકડામાંથી બનાવાય છે. કરેલા જૂદા જૂદા આકારનાં હોય છે. કેટલાંકને પકડવા માટે પાસે પાસે બે મૂક રાખેલી હોય છે. કેટલાંક ગોપુચ્છના આકારનાં હોય છે. કેટલાંક મૂઢાંથી નીચે સરી ના જાય તેટલા માટે તેમાં મૂઢની નીચે પાંચ સેન્ટીમીટરનો ગોળાકાર ડટ્ટો બેસાડવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે મૂઢની પકડ પાસે ૧૦ થી ૧૫ સેન્ટીમીટર પરિઘ, જ્યારે સામે છેડા નજીક ૭૫ થી ૮૦ સેન્ટીમીટર પરિઘ અને ૯૦ થી ૯૫ સેન્ટીમીટર ઊંચાઈના કરેલા બનાવાય છે.

કરેલાના વ્યાયામથી છાતી, ગરદન, ખભા, બાહુ, પાંસળાઓ, કાંડાં આંગળીઓ ઈત્યાદિને કસરત મળે છે. શ્વસ્વાતમાં ઓછા વજનનું કરેલું ફેરવવું અને જેમ જેમ કાંડામાં શક્તિ આવે તેમ તેમ વધારે વજનના કરેલાંથી વ્યાયામ કરવો.

કરેલાના દાવ :

દાવ-૧ : પ્રથમ પગ કુદરતી રીતે ખુલ્લા રાખી, જમણા હાથમાં કરેલાને સીધું પકડીને ઊભા રહેવું. પછી પૃષ્ઠ ૧૮૦માં ચિત્ર-૧ પ્રમાણે સ્થેજ ડાબી તરફ ઝૂકાવવું. ત્યાર બાદ-ચિત્ર-૨ પ્રમાણે શરીરની પાછળની બાજુએ થઈ ડાબી તરફથી જમણી તરફ ચિત્ર-૩ મુજબ લઇ જવું. અને ચિત્ર-૪ મુજબની સ્થિતિમાં આવે એટલે નીચે આણી ચિત્ર-૫ મુજબ નાભિ આગળ મૂક લાવી ડાબા હાથમાં કરેલાને પકડવું. પછી જે પ્રમાણે જમણા હાથે દાવ કર્યો

હતો તેનાથી ઊલટી દિશામાં ડાબા હાથે કરવો; અને છેવટે ડાબા હાથને નાલિ સામે લાવવો. આ પ્રમાણે વારાફરતી બન્ને હાથ વડે થાકતાં સુધી દાવ કરવો.

દાવ-૨ : અમૂક અંશે આ દાવ પહેલા દાવને મળતો છે. ચિત્ર-૧ પ્રમાણે કરેલાને ડાબી બાજુએ થઇ પીઠ તરફ લઇ જઈ ચિત્ર-૨ અને ૩ પ્રમાણે ફેરવ્યા બાદ ચિત્ર-૪ ની સ્થિતિમાં કારેલું આવે એટલે તેને તરતજ તે ક્રિયાના અનુસંધાનમાંજ ઊલટી દિશામાં એટલે કે જમણી તરફથી ડાબી તરફ થઇને ચિત્ર-૧ પ્રમાણે મૂળ જગ્યાએ લાવવું.

અને તે જ પ્રમાણેની ક્રિયા ડાબા હાથ વડે પણ ઊલટી દિશામાં કરવી. આ પ્રમાણેની ક્રિયા વારંવાર કરવી.

દાવ ૩ : બન્ને હાથમાં કરેલાને પકડી નાલિ સામે સીધું રાખવું, પછી ચિત્ર-૫ મુજબ ડાબી તરફથી પાછળની બાજુએ લઈ જઈ જમણી તરફ લાવી મૂળ જગ્યાએ લાવવું. તે જ પ્રમાણે જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ થઈ મૂળ જગ્યાએ લાવવું આવી ક્રિયા વારંવાર કરવી.

દાવ-૪ : બન્ને હાથમાં કરેલાને પકડી ચિત્ર-૫ મુજબ ડાબી તરફથી જમણી બાજુ પીઠ તરફ થઈને

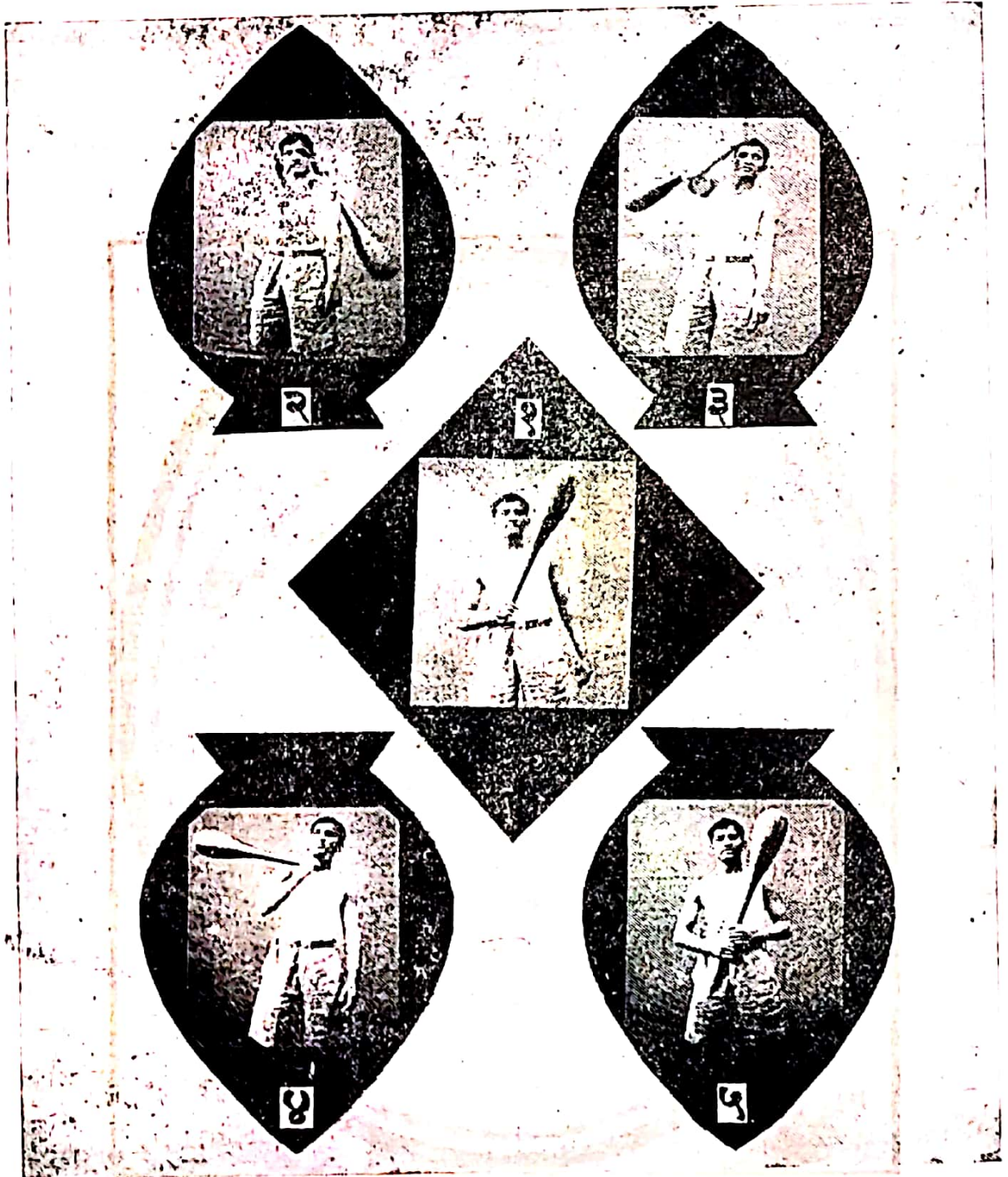


ભારે વજનના કારેલાનો વ્યાયામ

લઘ જલુ; અને જમણા ખલા ઉપર બન્ને હાથની મૂઠ આવે એટલે તરતજ પાછા ઊભટી ક્રિયા કરી ડાબા ખલા ઉપર થઇને મૂળ જગ્યાએ લાવવું. એજ પ્રમાણે જમણી બાજુ તરફથી પણ ઊભટી ક્રિયા કરવી.

દાવ-૫ : બન્ને હાથ વડે કરેલાને પકડી

ચિત્ર-૫ મુજબ ડાબી તરફથી શરીરની પાછળની બાજુએ થઈ જમણી તરફ લાવી અને મૂઠ નાક સામે આવે તે પ્રમાણે બીજુ ચક્ર પણ લેવું. એજ પ્રમાણે જમણી બાજુએ થઈ ઊભટી દિશામાં જે ચક્ર લઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આવી ક્રિયા વારાફરતી વારંવાર કરવી.



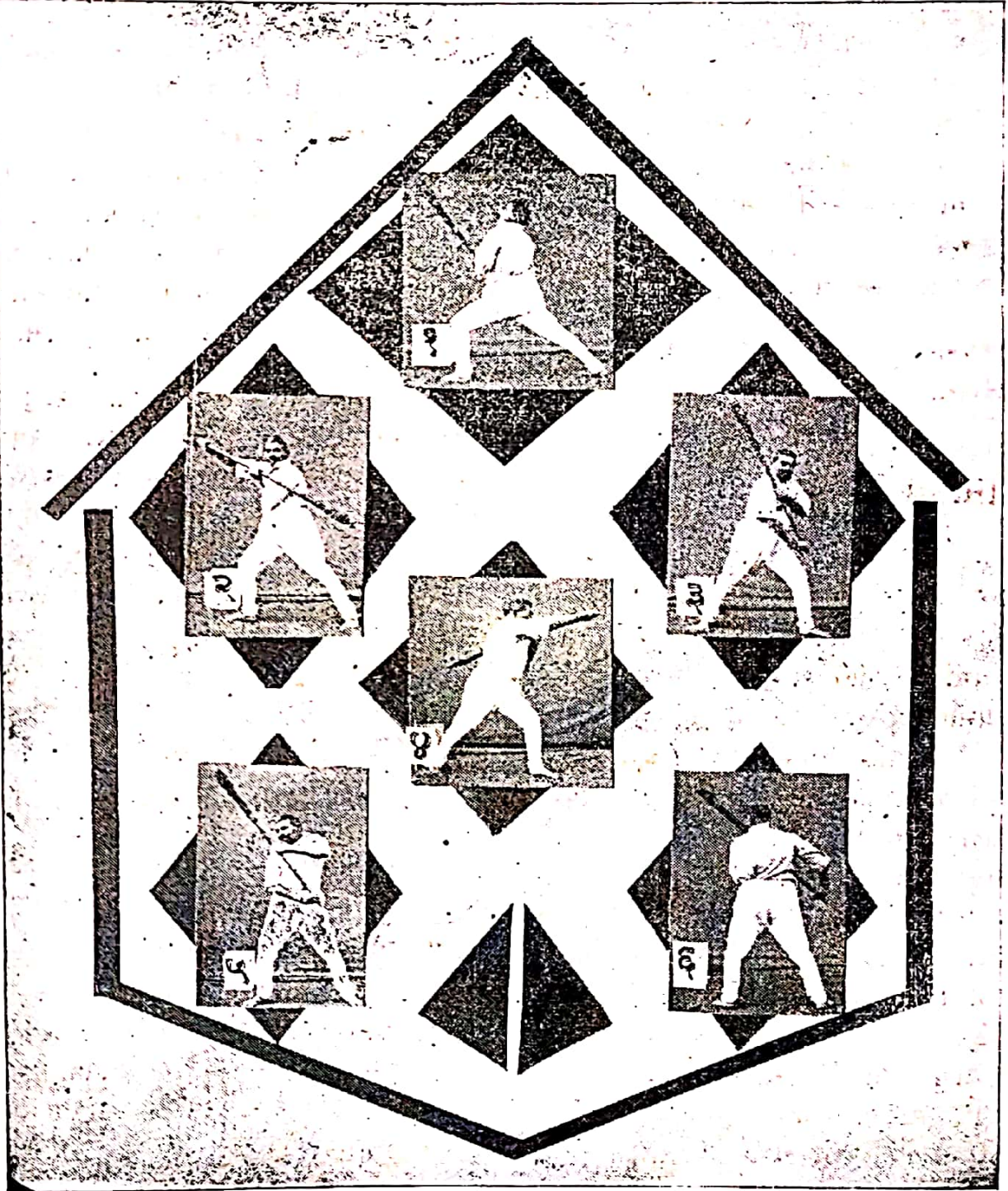
કરેલાની કસરતો : દાવ ૧ થી ૫

જડ લાઠી (ભારે લાઠી)

છે. પ્રત્યેક વ્યાયામશાળા અને શાળાઓમાં હજીયે લાઠીનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

દેશી વ્યાયામ પ્રકારોમાં જે હાલમાં થોડા ધણા જીવંત પ્રકારો હોય તે તે લાઠી અને લેઝીમ

લાઠી શીખનારાઓએ હલકા વજનની લાઠીથી



જડ (ભારે) લાઠીની કસરતો

શરૂઆત કરી ધીમે ધીમે વધારે વજનની લાઠીથી દાવ કરવા જોઈએ.

ભારે વજનની લાઠી મજબૂત વાંસની, હ કીલો નેટલા વજનની અને જમીનથી કાનની ઘુટ સુધી પહોંચે તેટલી લાંબી હોવી જોઈએ, જ્યારે તેનો પરિઘ ૫ સે. મી. નેટલો હોવો જરૂરી છે કે જેથી સારી રીતે પકડ લઈ શકાય. લાઠીના જડા ભાગ તરફ લોખંડની જડી સળી વીંટાળવામાં આવે છે. સળી સરકી ન જાય તે માટે સળી નીચે લોખંડના જડા પતરાનો ચાપડો ખેસાડવામાં આવે છે, જ્યારે હાથ વડે પકડવાના ભાગ ઉપર પિત્તળનો ચાપડો ખેસાડવામાં આવે છે.

ભારે વજનની લાઠી ફેરવવાથી હાથના સ્નાયુઓ તેમજ શરીરના અન્ય અંગોને પણ વ્યાયામ મળે છે.

જડ લાઠીના દાવ :

વેલ : (પ્રકાર પહેલો) : ડાબો પગ આગળ મૂકી ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ઊભા રહેવું. પછી જમણો પગ આગળ મૂકી લાઠીને ઉપરથી નીચે લાવી ચિત્ર-૨ પ્રમાણે ડાબી બાજુ ફેરવવી. પછી ચિત્ર-૩ પ્રમાણે પાછળ તરફ મોઢું ફેરવી લાઠીને ઉપર તરફ આણી જમણી બાજુથી ગોળ ફેરવીને ચિત્ર-૪ પ્રમાણે ડાબી બાજુ પાછળ લાવવી. પછી તે બાજુનું વર્તુળ ફેરવીને લાઠી ઉપર આવે કે તરત મોઢું ફેરવીને ચિત્ર-૫ પ્રમાણે લાઠીને આણવી. ત્યાર બાદ જમણી બાજુ લાઠી નાખીને તેને નીચેથી ઉપર લાવવી અને ચિત્ર-૬ મુજબ રાખવી. પછી ડાબી બાજુથી લાઠીને નીચેથી ઉપર વર્તુળાકાર ફેરવવી અને ઉપર આવે કે ઉપરથી પાછળની બાજુ લાઠીને નાખીને તેજ બાજુનું વર્તુળ ફેરવવું. ત્યાર બાદ જમણી બાજુએ ઉપરથી પાછળ લાઠી નાખીને અને જમણી બાજુનું ચક્ર ફેરવીને પાછળ મોઢું કરી ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

વેલ (પ્રકાર બીજો) : સૌ પ્રથમ ચિત્ર-૧ પ્રમાણે લાઠીને પકડીને ઊભા રહેવું. પછી ડાબી તરફથી લાઠીને ઉપરથી નીચે લાવી ચિત્ર-૨-૩ પ્રમાણે ક્રિયા કરવી. ત્યાર બાદ લાઠીને પાછળથી નીચે નાખવી અને તેજ વખતે આગલો ડાબો પગ પાછળની બાજુએ મૂકવો તથા જમણી બાજુનું ચક્ર ફેરવવું. પછી ડાબી બાજુનું ચક્ર ફેરવવું અને તે ફેરવતાં ડાબો પગ આગળ મૂકવો અને પાછળ મોઢું ફેરવીને જમણી બાજુનું આગળ ચક્ર ફેરવવું. તેજ પ્રમાણે પાછળ મોઢું રાખીને ડાબી બાજુનું ચક્ર ફેરવવું; તે સાથે જમણો પગ ઉઠાવીને પાછળ મૂકવો; તેમજ લાઠીને વાર પાછળથી આગળ નાખી, પાછળ મૂકેલા જમણા પગને આગળ લાવવો અને મોઢું ફેરવીને ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

આ પ્રકારમાં પ્રથમ ડાબી તરફનું આગળનું અને જમણી તરફનું પાછળનું ચક્ર ફેરવવું પડે છે. પછી ડાબી તરફથી પાછળનું જમણી તરફથી આગળનું ચક્ર ફેરવવું પડે છે. અને અંતે, તે પછી ડાબી તરફથી પાછળનું અને જમણી તરફથી પણ પાછળનું ચક્ર ફેરવવું પડે છે. એ રીતે એકંદરે છ ચક્ર ફેરવવાં પડે છે.

આ વેલ ચૌમુખી કે અષ્ટમુખી પ્રમાણે કરવાથી સરસ કસરત મળે છે.

જડ લેઝીમ (ભારે લેઝીમ)

જૂના સમયમાં યુદ્ધો વખતે ધનુષ્ય-બાણનો ઉપયોગ થતો. બાણ દૂર સુધી મોકલી શકાય તે હેતુથી જડું, મજબૂત પણ વળી શકે તેવું ધનુષ્ય વપરાતું. આવું ધનુષ્ય વાપરી શકાય તે માટે હાથના સ્નાયુઓને વિશેષ રૂપે તૈયાર કરવાની જરૂર પડતી. આજે સામર્થ્ય હાથમાં લાવવા માટે ભારે લેઝીમના વિવિધ દાવ કરવામાં આવતા.

‘ લેઝીમ ’ એ ફારસી ભાષાનો શબ્દ છે; તેનો અર્થ ‘ લોખંડના તાર લગાડેલું ધનુષ્ય, ’ એવો થાય છે.

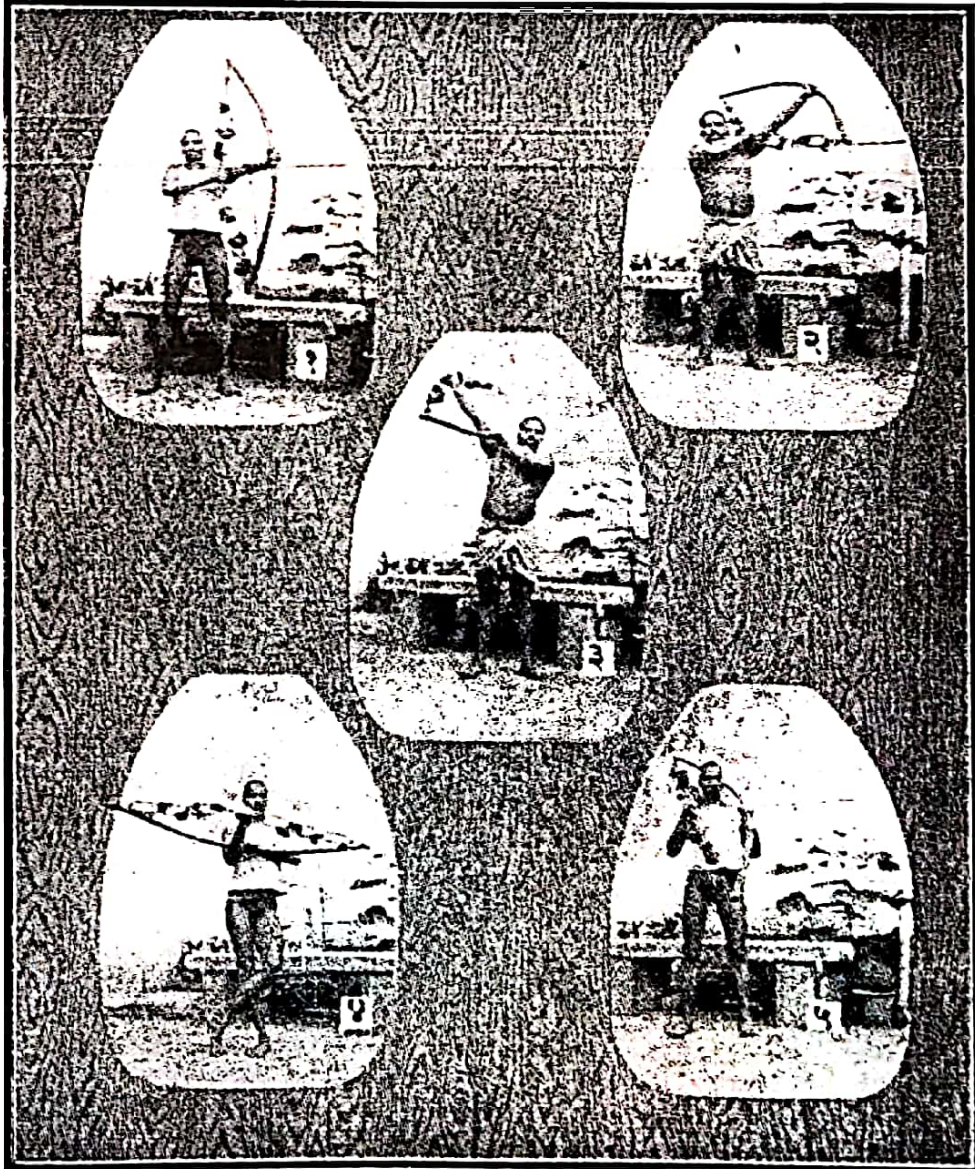
હાલમાં જે લેઝીમ યનાવવામાં આવે છે તેની દાંડી, વળી ન શકે તેવા લાકડાની યનાવાય છે. તેથી સાંકળ ગમે તેટલી ખેંચીએ તો પણ દાંડી વળતી નથી. જૂના જમાનામાં દાંડી વળી શકે તેવી યનાવવામાં આવતી હતી. દાંડીની સ્થિતિ-સ્થાપકના ખલાસ ન થઈ જાય તે માટે ધનુષ્યની દોરીને જેમ ઉતારી નાખવામાં આવે છે, તેમ લેઝીમની સાંકળ પણ એક છેડેથી ઉતારી લઈ શકાય તેવી ગોઠવણ કરવામાં આવતી.

હાલમાં સંઘ વ્યાયામમાં જે લેઝીમ વપરાય છે તે પ્રમાણમાં બહુજ નાનું અને હલકા વજનનું હોય

છે. પરિણામે સ્નાયુઓને જે વ્યાયામ મળવે તેમણે તે મળતો નથી, પરંતુ લયબદ્ધતાનો લાભ મળે છે.

જડ લેઝીમના દાવ :

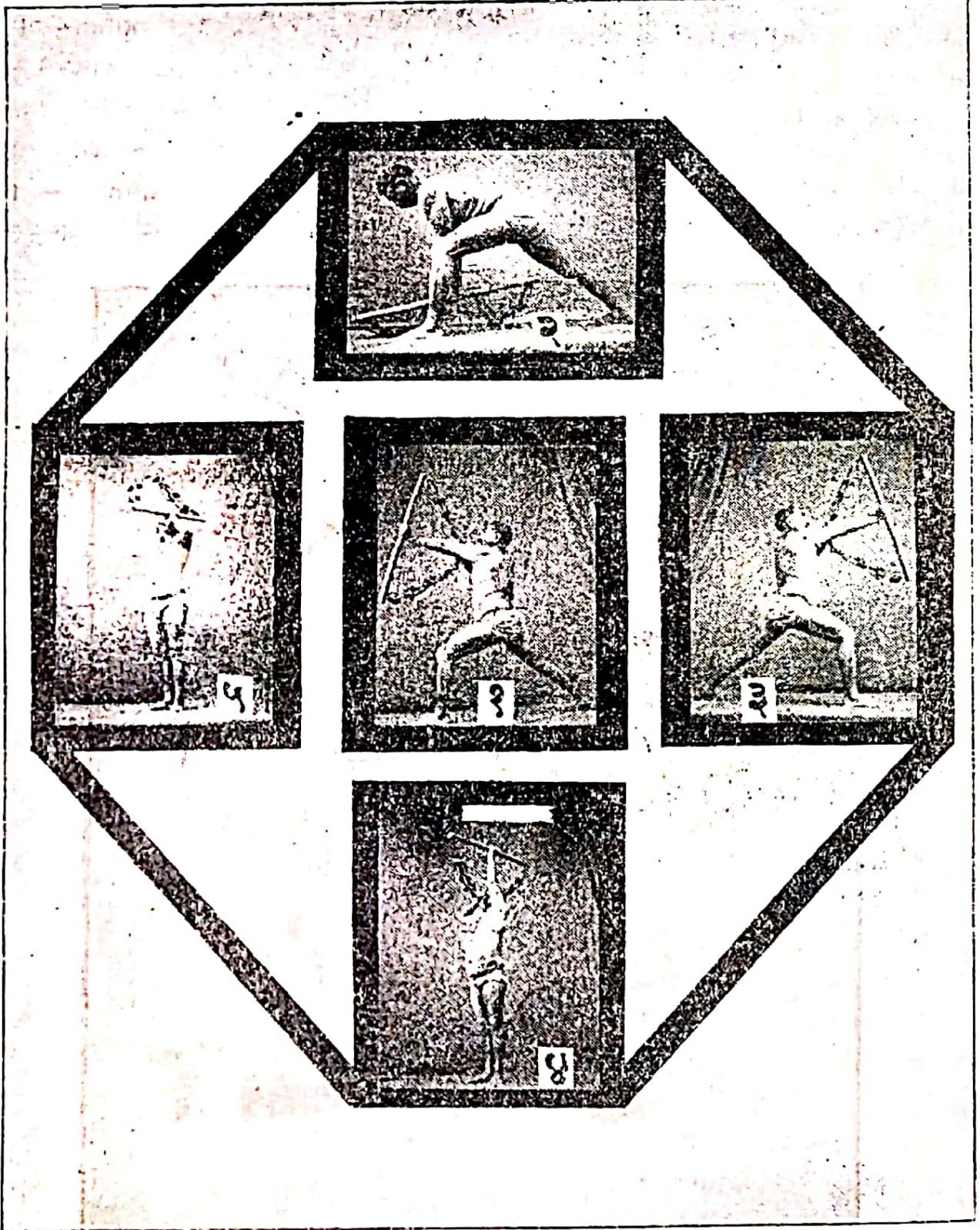
ખેંચ પહેલી : સૌ પ્રથમ પૃષ્ઠ ૧૮૪ માં ચિત્ર-૧ પ્રમાણે 'લેઝીમ પવિત્રા' સાથે હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહેવું. પછી ચિત્ર-૨ પ્રમાણે મૂકી લેઝીમ ડાબા પગની ઘૂંટી પાસે લાવવું અને દાંડી અને દડીને ભેગી કરવી. ત્યાર બાદ પાછળનો જમણો પગ ઊંચકી આંગળ મૂકી ડાબા પગની આગળ સવા હાથના અંતરે મૂકવો. પછી પાછળનો ડાબો પગ ઊંચકીને જમણા



જૂના જમાનાની જડ લેઝીમના વિવિધ પ્રકારો

પગની પાછળ મૂકવો અને શરીરને ડાબી તરફથી પાછળ વાળવું. આ રીતે પગની અદલાબદલી થાય ત્યાં સુધી ચિત્ર-૨ પ્રમાણે ઝૂકેલા રહેવું. પછી કમરમાંથી ટટાર થઇ જમણા પગ આગળ લાવી પવિત્રા ઉપર ચિત્ર-૩ પ્રમાણે

લેઝીમ જેવી ઊભા રહેવું. (ચિત્ર૦૩ માં લેઝીમની ઢાંડી જમણા હાથમાં પકડેલી છે તે ડાબા હાથમાં નોંઠાએ.) ત્યાર બાદ એકદમ નીચે ઝૂકવું અને ચિત્ર-૨ પ્રમાણે લેઝીમ પકડવું. અને ડાબા પગ આગળ મૂકી જમણા પગને શક્ય તેટલો



જિયો લઈ જમણી તરફથી શરીરને પાછળ ફેરવવું તેમજ જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ મૂકવો તથા ટટ્ટાર થઈને ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

ખેંચ ખીલ : પ્રથમ ચિત્ર-૧ પ્રમાણે ઊભા રહેવું. પછી ચિત્ર-૨ પ્રમાણે ઝૂકીને લેઝીમ ડાબા પગની ઘૂંટી પાસે લાવવું અને દાંડી અને કડી ભેગી કરવી. ત્યાર બાદ પાછળનો જમણો પગ આગળ લાવી ડાબા પગ સાથે મેળવી 'સાવધાન'ની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી અને લેઝીમને ચિત્ર-૪ પ્રમાણે માથા ઉપર લઈ જવું. નજર લેઝીમની દાંડી તરફ રાખવી. પછી ડાબા હાથ વડે દાંડીના ભાગને નીચે લાવીને અને જમણા હાથ વડે કડીને ઉપર ખેંચીને ચિત્ર-૫ ની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી. ત્યાર

બાદ બન્ને હાથને ઉપર સીધા ઊંચા કરી દાંડી અને કડી ભેગી કરવી. અંત ચિત્ર-૧ પ્રમાણેની સ્થિતિમાં આવી જવું.

ખેંચ ત્રીજી : પ્રથમ ચિત્ર ૧-૨-૪-૫-૧ અને ૨ પ્રમાણેની સ્થિતિ ક્રમાનુસાર કરવી. ત્યાર બાદ ચિત્ર-૫ પ્રમાણે લેઝીમને ખેંચવું. પછી બન્ને હાથ સાથે ઝુકાવીને ચિત્ર-૨ પ્રમાણે લેઝીમને નીચે ખેંચવું. ત્યાર બાદ ઝોલો લઈને ચિત્ર-૩ પ્રમાણે પાછળ મોઢું ફેરવી લેઝીમને સામે ખેંચવું. ત્યાર બાદ ચિત્ર ૪-૫ પ્રમાણે ક્રિયાઓ કરવી. અને ચિત્ર-૧ પ્રમાણેની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી.

આ દ્વિમુખી ખેંચ થઈ. તેજ પ્રમાણે ચીમુખી ખેંચ પણ કરી શકાય.



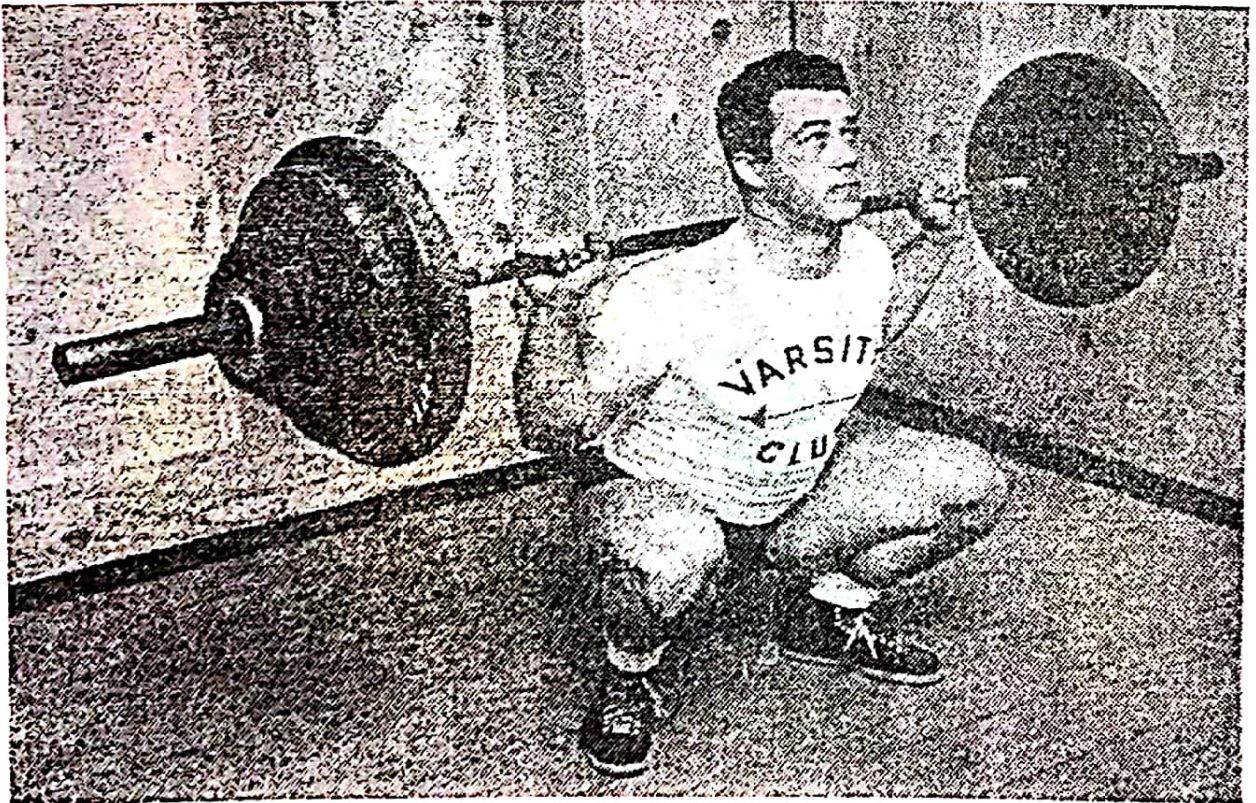
૨૦. પાશ્ચાત્ય વજન વ્યાયામ

વેઈટ ટ્રેનિંગ

શરીરના સ્નાયુઓને શક્તિશાળી અને કાર્યક્ષમ બનાવવા તથા શરીરના બાંધને સુડોળ બનાવવા શારીરિક કસરતો કરવી અનિવાર્ય છે. વિવિધ સાધનોનો ઉપયોગ કરીને તથા કોઈપણ સાધનનો ઉપયોગ કર્યા વિના ઘણી કસરતો સૂચવવામાં આવેલી છે. અહીં આપણે સાધનવાળી કસરતો પૈકી “વજન ઉચક”ની કેટલીક કસરતો વિશે વિચાર કરીશું. વેઈટ ટ્રેનિંગ, પાવર લીફ્ટિંગ, બોડી બિલ્ડિંગ, ઓલિમ્પિક લીફ્ટિંગ વગેરેનો વજન સાથેની કસરતોમાં સમાવેશ થાય છે.

વેઈટ ટ્રેનિંગમાં શરીરના સ્નાયુઓ વજનના અવરોધ સામે કાર્ય કરે છે, અને કસરતો દરમિયાન

ધીરે ધીરે વજનની માત્રા તથા આવર્તન વધારવામાં આવે છે, જેના ક્ષીણે સ્નાયુઓના કદમાં તથા શક્તિમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થાય છે. કેટલાક લોકો વેઈટ ટ્રેનિંગનાં પરિણામોથી તથા કસરત કરવાની સાચી રીતોથી બિલકુલ અજાણ હોવાથી તથા કેટલાક પોતાની જાતને નિષ્ણાત સમજી ખોટી રીતો દ્વારા વેઈટ ટ્રેનિંગ કરવાના પરિણામે નુકશાન થતાં પોતાની ભૂલ ન સમજતાં ટ્રેનિંગ પ્રકારનો દોષ કાઢે છે. અને વેઈટ ટ્રેનિંગ દ્વારા સ્નાયુઓ જડ, અક્કડ તથા નિષ્ક્રમ બની જાય છે કે ગંઠાઈ જાય છે, અથવા તો ચરબીમાં રૂપાંતર પામે છે, અને શરીરને બેડોળ બનાવે છે, તેવો ભ્રામક પ્રચાર કરવા લાગી જાય છે. પરંતુ આ તદ્દન અસત્ય છે. વેઈટ ટ્રેનિંગ અને વેઈટ લીફ્ટિંગ કરનાર લગભગ ૬૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓનો અભ્યાસ કરી ડૉ. કાર્પોવીચ



વિખ્યાત વેઈટ લીફ્ટર અને બોડી બિલ્ડર : જિમ પાર્ક (અમેરિકા)

અને શ્રી ઓર્બસે તારણ કાઢી એ સાબિત કર્યું છે કે જે વ્યક્તિ પદ્ધતિસર વેઇટ ટ્રેઇનીંગ કરે તે તેમના સ્નાયુઓ પર કાઈ વિપરીત અસર થતી નથી; પરંતુ સ્નાયુઓ શક્તિશાળી, સુડોળ અને ચપળ બને છે તથા સ્થિતિ સ્થાપકતાના ગુણુમા વધારો થાય છે. વેઇટ ટ્રેઇનીંગ માટે ડૉ. કાર્પેવીચે યોજેલા બેળ હોફમેનના પ્રવચન અને નિદર્શન દરમ્યાન વિખ્યાત લીફ્ટર્સ શ્રી જહોન ગ્રીમીક અને જહોન ડેવીસનાં શરીર કેટલાં ચપળ છે તે બતાવવા માટે ચપળતાની વિવિધ કસરતોનું નિદર્શન કરી હાજર રહેલી વ્યક્તિઓને હસાવીને લોથપોથ કરી મૂકી હતી અને ખાત્રી કરાવી આપી હતી કે વેઇટ ટ્રેઇનીંગ દ્વારા સ્નાયુઓ અક્કડ કે જડ બની જતા નથી. વેઇટ ટ્રેઇનીંગ દ્વારા ફક્ત હૃદયના સ્નાયુઓ તથા સામાન્ય સહનશક્તિનો જ વિકાસ થઈ શકતો નથી; આથી વેઇટ ટ્રેઇનીંગ કરનાર વ્યક્તિએ વેઇટ ટ્રેઇનીંગ ઉપરાંત જોગીંગ, દોરડાં ફેદ, સાઈકલીંગ તથા તરણ જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ, જેથી તેના શરીરનો સર્વાંગી વિકાસ થઈ શકે.

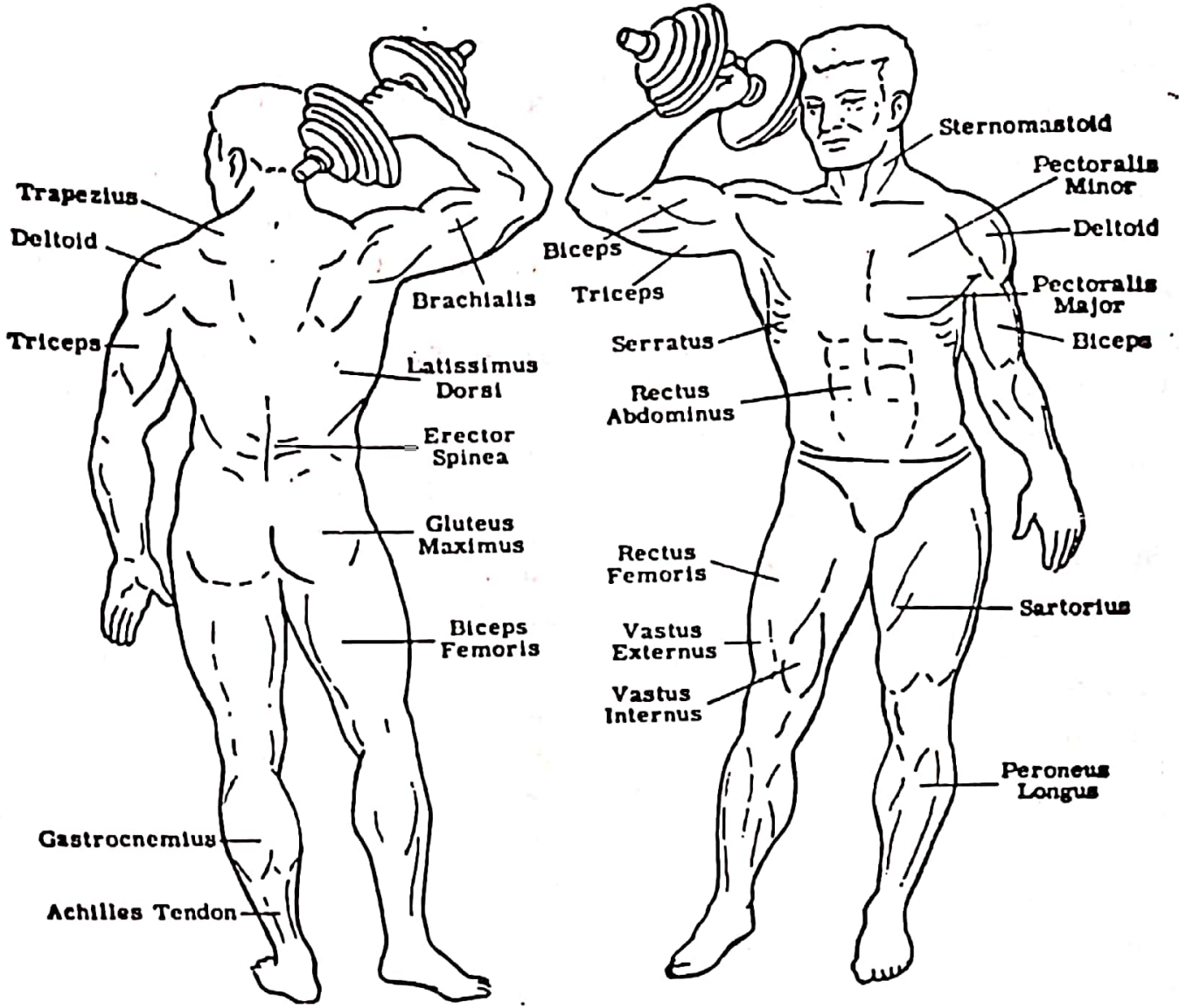
વેઇટ ટ્રેઇનીંગ દ્વારા શરીરની કાર્યશક્તિ તથા તાકાત વધારવાનો ખ્યાલ અને વિવિધ રમત-ગમત માટે શરીરના સ્નાયુઓને શક્તિશાળી બનાવવા વેઇટ ટ્રેઇનીંગનો ઉપયોગ કરવાનો વિચાર પ્રાચીન ઓલિમ્પિક વિજેતા અને ગ્રીક કુસ્તીબ જ માઇલોની દૈનિક પ્રવૃત્તિનો અભ્યાસ કરતાં આવ્યો. માઇલોની અદ્ભુત શક્તિનું કારણ એ હતું કે તે તેના આળપણથી જ નાના વાહરડાને દરરોજ ઊંચકીને ફરતો. આ વાહરડો પુખ્ત ઉંમરે પહોંચ્યો, પરંતુ માઇલો તે તેને સહજ રીતે જ તેને ઊંચકીને ફરતો, કારણ કે વાહરડાના વજનમાં થતા વધારા સામે માઇલોના સ્નાયુઓમાં શક્તિ વિકસતી ગઈ. આજે પણ વેઇટ ટ્રેઇનીંગમાં માઇલોના આ સિદ્ધાંત [ધીરે ધીરે વજનની માત્રા વધારતાં વજન ઊંચકવાની પ્રથા]નો ઉપયોગ કરી વિવિધ રમત-ગમત માટે તથા વ્યક્તિની સામાન્ય શારીરિક યોગ્યતા માટે વેઇટ

ટ્રેઇનીંગને દૈનિક કસરતોના કાર્યક્રમમાં સ્થાન આપેલું છે.

વેઇટ ટ્રેઇનીંગનું મહત્વ

આજે દુનિયામાં રમતી મોટા ભાગની સ્પર્ધાત્મક રમતો માટે તથા શારીરિક સ્વસ્થતા માટે શરીરના વિવિધ સ્નાયુઓ તથા સાંધાઓને શક્તિશાળી બનાવવા “ વેઇટ ટ્રેઇનીંગ ”નો ઉપયોગ કરવાની દુનિયાના મોટા ભાગના નિષ્ણાત રાહબરો સલાહ આપે છે. વેઇટ ટ્રેઇનીંગ દ્વારા શરીરના ખાસ ભાગોને જે તે રમત માટે વિશિષ્ટ કસરત આપી તૈયાર કરી શકાતા હોવાથી દરેક સારા ખેલાડી વેઇટ ટ્રેઇનીંગ કાર્યક્રમ અપનાવે છે. મોટી રમતના ખેલાડીઓ માટે શરીરના લગભગ અધા જ સ્નાયુઓ શક્તિશાળી તથા ચપળ બનાવવા જોઈએ. કમ્બા, ખોખો, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ ચોલીબોલ, સોફ્ટબોલ, હોકી જેવી રમતોમાં કમ્બા સિવાયની રમતોમાં દોડવાનું વધારે હોય છે, તેથી પગના સ્નાયુઓ વધારે મજબૂત થવા જરૂરી છે. વિવિધ રમતોમાં ખાસ ઉપયોગી હોય તેવા સ્નાયુઓને નીચે જણાવેલ કસરત દ્વારા મજબૂત બનાવી શકાય છે.

ફૂટબોલની રમત માટે ગરદનના સ્નાયુઓ “ રેસલર્સ બ્રીજ ” નામના કસરત પ્રકારથી વિકસાવી શકાય છે. સ્કંધ અને ભૂજના સ્નાયુઓ “ પ્રેસ ” પ્રકારથી પેક્ટોરીયલ્સ સ્નાયુઓ “ સુપાઇન-પ્રેસ ” પ્રકારથી પીડના સ્નાયુ “ કલીન ” પ્રકારથી, બંધ અને થાપાના સ્નાયુઓ “ સ્કવોટ ” પ્રકારથી તથા કાફ મસલ્સ બારબેલ સાથે “ રાઈઝ-ઓન-ટોઝ ” નામના પ્રકારથી શક્તિશાળી બનાવી શકાય છે. બાસ્કેટબોલની રમતના ખેલાડીઓ પોતાના ડેટાઇઝ સ્નાયુઓને “ પ્રેસ, લેટરલ-રેઈઝ તથા ફ્રેન્ચ રેઈઝ ” કસરતપ્રકારથી, ભૂજઓના સ્નાયુઓને “ પ્રેસ તથા કલ્ ” પ્રકારથી, લોઅર-બેકના સ્નાયુઓ “ કલીન ” પ્રકારથી, બંધ અને થાપાના સ્નાયુઓને “ સ્કવોટ ” પ્રકારથી, કાફ-



સ્નાયુતંત્ર (પાછળનો દેખાવ)

સ્નાયુતંત્ર (આગળનો દેખાવ)

મસલ્સને “ રાઈઝ-ઓન-ટોઝ ” પ્રકારથી વિકાસવી શકાય છે. બોક્સબોલની રમતના ખેલાડીઓએ પોતાના શરીરના સ્નાયુઓના વિકાસ માટે બાસ્કેટ-બોલ પ્રમાણેની કસરતો ઉપરાંત હાથના સ્નાયુઓને શક્તિશાળી બનાવવા “ રોસ્ટ કર્લી ” પ્રકારની કસરત કરવી જોઈએ. કબડ્ડીના ખેલાડીઓ માટે પગ, જાંઘ, થાપાના, પીઠના તથા ભૂજના સ્નાયુઓ અનુક્રમે “ રાઈઝ-ઓન-ટોઝ, સ્કવોટ, સુપાઈન પ્રેસ, કર્લી અને ક્લીન તથા પુલ-ઓવર ” જેવા કસરત પ્રકારો અપનાવી શક્તિશાળી બનાવી શકાય છે.

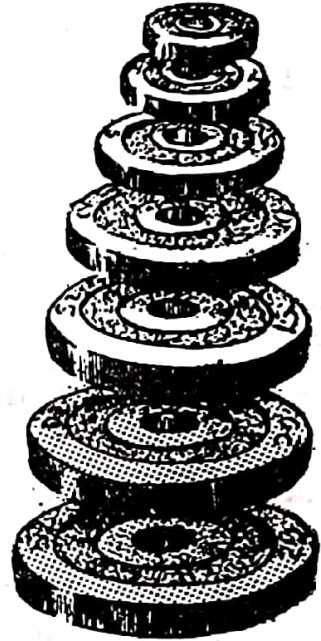
ખેલકૂદ માટે પણ દોડ, કૂદ કે ફેંકની પ્રવૃત્તિ

મુજબ ખેલાડી પોતાના સ્નાયુઓને વેઈટ ટ્રેઈનીંગ દ્વારા શક્તિશાળી બનાવી પોતાનો આંક સુધારી શકે છે. દોડવીરો માટે ખાસ કરીને સ્કંધ અને ભૂજના સ્નાયુઓ, પીઠના સ્નાયુઓ, જાંઘના સ્નાયુઓ અને કાફ-મસલ્સને શક્તિશાળી બનાવવા અનુક્રમે “ પ્રેસ, ક્લીન, સ્કવોટ, અને રાઈઝ-ઓન-ટોઝ ” કસરતપ્રકારો ઉપયોગી છે. છાતીની સંકોચન-પ્રસરણની શક્તિ વધારવા માટે “ પુલ-ઓવર ” કસરતપ્રકાર ખૂબ જ અસરકારક છે. કુસ્તીબાજો, બોક્સર્સ, તરવૈયા, ગોલ્ફ ખેલાડીઓ, પટ્ટાબાજના ખેલાડીઓ વગેરે માટે પણ વેઈટ

ટ્રેઇનીંગ ઉપયોગી છે. તદુપરાંત કેટલાક સાધાઓમાં થયેલી ઈજ્જતોને પણ મટાડી શકાય છે. દા. ત. ઘુંટણમાં થયેલી ઈજ્જત મટાડવા પગમાં ભારે સેન્ડલ પહેરી, ટેબલ અથવા ખુરશી પર બેઠક લઈ પગને જાંચો-નીચો કરવો આથી ઈજ્જત મટે છે. આમ રમત-ગમત માટે શરીરના વિવિધ સ્નાયુઓને શક્તિશાળી બનાવવામાં “વેઇટ ટ્રેઇનીંગ” મહત્વનો ફાળો આપે છે.

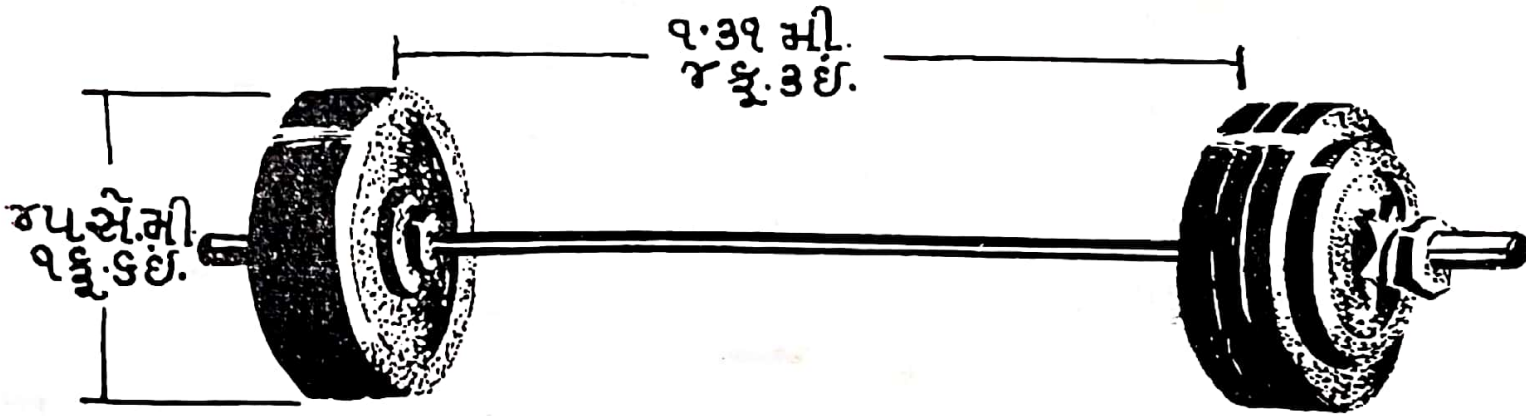
સાધનો :

ભારતના વ્યાયામવીરો પોતાના શરીરના વિકાસ માટે ૧૯મી સદીમાં ભારે વજનના પથ્થરો તથા ભારે મગદળનો ઉપયોગ કરતા હતા. આ સાધનોનું ભૌતિક મૂલ્ય કાંઈ જ ન હતું. પરંતુ આજે પથ્થરનાં સાધનોને બદલે લોખંડ (સ્ટીલ) નાં આકર્ષક સાધનો ઉપયોગમાં લેવાય છે. વેઇટ ટ્રેઇનીંગ માટે ખારબેલ તથા ડમ્બેલ્સનો ઉપયોગ મુખ્ય છે. લોખંડના મજબૂત અને નક્કર ૧.૫ મીટર થી ૨.૦ મીટર લાંબા ગોળ સળિયાના છેડા પર લોખંડની ગોળ પ્લેટો ભરાવવામાં આવે છે. લોખંડની ગોળ પ્લેટો વચ્ચે સળિયાની બહાર જોડણી કાણું રાખવામાં આવે છે. લોખંડની પ્લેટો આગળ-પાછળ ન સરકે તે માટે અંદર તથા બહાર લોખંડના કોલર (સ્ક્રૂવાળા) રાખવામાં આવે છે. લોખંડની ગોળ પ્લેટો ૧ કિ. ગ્રામથી ૧૫ કિ. ગ્રામ સુધી વજનની રાખી શકાય. લોખંડના નાના સળિયાના બંને



પ્લેઇટ્સ

છેડા પર લોખંડની પ્લેટો લગાવી હાથમાં પકડી શકાય તેવા ખારબેલ તૈયાર કરી શકાય. આ ઉપરાંત લોખંડનાં ડમ્બેલ્સનો પણ ઉપયોગ થાય છે. “બેન્ચ પ્રેસ” જેવી કસરતો માટે “પાટલી” અગત્યનું સાધન છે. તે સામાન્ય રીતે જમીનથી ૪૫ થી ૬૦ સે. મી. જાંચી, ૩૦ સે. મી. પહોળી તથા ૧ મીટર જેટલી લાંબી હોય છે. જેના એક છેડા પરના બંને પાયા પાટલી ઉપર ૬૦ થી ૭૫ સે. મી. જેટલા જાંચા એવી રીતે રાખેલા હોય છે કે જેના પર ખારબેલ મૂકી શકાય, જેથી બેન્ચ પ્રેસ જેવી કસરત માટે પાટલી પર પીઠ પર સૂઈ



ખારબેલ

સરળતાથી બારબેલ પકડી કસરત કરી શકાય છે. આ ઉપરાંત લેગ પ્રેસ માટે પાટલી તથા પુલી વગેરે સાધનો વેઈટ ટ્રેઈનીંગ માટે જરૂરી બને છે.

કસરતો :

વેઈટ ટ્રેઈનીંગ કાર્યક્રમમાં નીચેની કસરતો જરૂરિયાત પ્રમાણે નિયમિત રીતે કરવામાં આવે છે.

(૧) વોર્મ-અપ (warm-up) : કોઈ પણ ભારે શ્રમવાળી પ્રવૃત્તિ કરતાં પહેલાં સ્નાયુઓમાં ઉબ્બા પ્રેરી તૈયાર કરવાની પ્રયાજી પ્રવૃત્તિ છે. બારબેલ સાથે કસરતો કરતાં અગાઉ વોર્મ-અપ કસરત કરવી જરૂરી છે. આ કસરત કરવા માટે બારબેલ પાસે બે પગ વચ્ચે ખલા નેટલું અંતર રાખી બેલા રહેવું; પછી પૂકને નીચે નમાવી હથેળી પગ તરફ રહે તેમ બારબેલ પર પકડ લેવી. પીકને સીધી રાખી વજન ઉચ્ચકવું શરીરને ટટાર રાખવું તથા હાથ સીધા રાખી બારબેલ જમીનને સમાંતર રહે તેમ ગ્રંથ પાસે રાખો; પછી નીચે નમી બારબેલને જમીન પર મૂકો. આ ક્રિયા ત્રણ થી પાંચ વખત કરો. ત્યાર બાદ બારબેલને છાતી સુધી

ઉચ્ચકો અને પગના ઘૂંટણ સુધી લાવો. આ ક્રિયા પણ ત્રણ થી પાંચ વખત કરો. પછી બારબેલને છાતી પાસે લાવી માથા પર ઉચ્ચે ત્રણ થી પાંચ વખત ઉચ્ચકો. આમ શરૂઆતથી અંત સુધીમાં ઉપરના ત્રણ ઘટકોમાં કુલ નવ થી પંદર વખત વજન ઉચ્ચકવાની ક્રિયા થતાં શરીરના સ્નાયુઓ ક્રિયાશીલ બને છે.

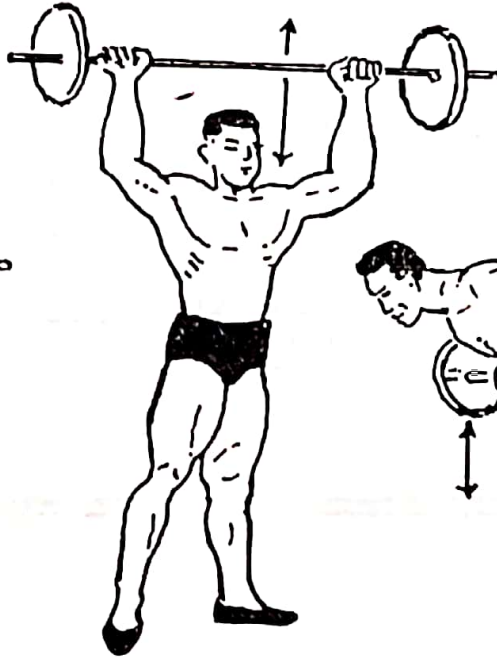
કસરત કરનાર વ્યક્તિની શક્તિમર્યાદા પ્રમાણે ધીમે ધીમે વજન તથા આવર્તન વધારતા જઈ કસરત કરવી. જમીન પરથી બારબેલને ઉચ્ચકી છાતી પાસે અને ત્યાંથી માથા પર ઉચ્ચકી જમીન પર મૂકવો. આમ દશ આવર્તન કરવાં.

સ્નાયુઓને ક્રિયાશીલ (ગરમ-તૈયાર) કરવા માટે બીજી પણ એક કસરત છે. બારબેલને જમીન પરથી ઉચ્ચકી માથા પર એવી રીતે લાવો કે જેથી બારબેલ શરીરથી હાથની લંબાઈ નેટલો દૂર રહે.

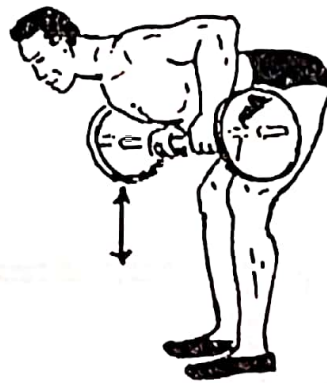
(૨) કલ્ : [Curl] : આ કસરત દ્વારા હાથના તથા હુલ્લના દ્વિમસ્તક સ્નાયુઓ વિકસે



કલ્



પ્રેસ



રોઈંગ



સ્કવોટ

છે. આ કસરત કરવા હથેળી આકાશ તરફ આવે તેમ રાખી બારબેલ પર પકડ લેવી, અને સીધા ઊભા રહી બંધ મુઠ્ઠા બા-બેલને ઊંચકવો. કસરત કરવા માટે હાથને કાણીમાંથી વાળી બારબેલને છાતી તરફ ઊંચકા અને બંધ પાસે પાછો લઈ ખવ. બારબેલની ગતિ ચાપ આકારે થશે. આ ક્રિયાનાં આઠ થી બાર આવર્તન કરવા.

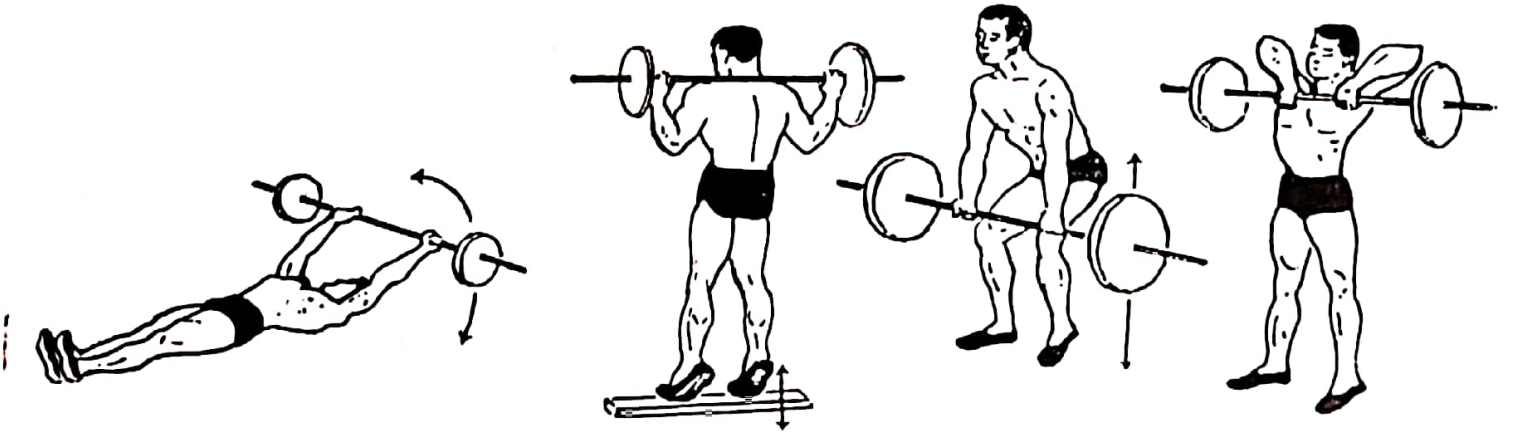
આ જ કસરત બારબેલ પર હાથની હથેળી આકાશ તરફ આવે તેમ રાખી પકડ લઈ કરતાં “ રીવર્સ કર્લ ” (Reverse Curl) તરીકે ઓળખાય છે. રીવર્સ કર્લ માટે પ્રમાણમાં બારબેલનું વજન ઓછું રાખવું.

૩) પ્રેસ : (Press) : ખંભાના અને હાથના ત્રિમસ્તક સ્નાયુઓના સામાન્ય વિકાસ માટે આ કસરત કરવામાં આવે છે. કસરત કરવા માટે પગ સાધારણ ખૂણા રાખી બારબેલ પાસે ઊભા રહેવું. હથેળી પગ તરફ રહે તેમ બારબેલની બંને હાથે પકડ લેવી. પૂઠના ભાગને નીચે લાવી સીધા ઊભા થતાં વજન (બારબેલ) ને બંને હાથ વડે ઊંચકા. બારબેલ છાતી પાસે આવે ત્યારે માથાને સહેજ પાછળ નમાવી બારબેલને માથા પર લઈ જવો. આ વખતે બંને હાથ માથા પર સીધા થવા જોઈએ. ત્યાર બાદ હાથને કાણીમાંથી વાળી બારબેલને છાતી પાસે લાવી, ફરીથી હાથ સીધા કરી બારબેલને માથા પર લઈ જવો. આમ આ ક્રિયા સતત આઠ થી બાર વખત કરવી.

આ કસરતમાં બારબેલ પર હાથની પકડ લેતાં બે હાથ વચ્ચે ખભા જેટલું અંતર રાખવામાં આવે છે. પરંતુ આ કસરત કરતાં બારબેલને માથા પરથી નીચે છાતી પાસે લાવવાને બદલે માથા પાછળથી ખભા પર લાવી કસરત કરી શકાય છે. પરંતુ આ રીતે કસરત કરવા બારબેલ પર હાથની પકડ લેતાં બે હાથ વચ્ચે ખભા કરતાં સહેજ વધારે અંતર રાખવું.

(૪) રોઇંગ : (Rowing) : પીઠ પરના સ્નાયુઓને તથા હાથના સ્નાયુઓને કસવા આ કસરત ઉપયોગી છે. પગ સાધારણ ખૂણા રાખી બંને પગ ઘૂંટણમાંથી લગભગ સીધા રાખી, કમરમાંથી કાટખૂણે આગળ ઝૂકવું. હથેળી પગ તરફ રહે તેમ પકડ લેા અને બારબેલને જમીનથી સહેજ ઊંચકા. કસરત કરવા માટે હાથને કાણીમાંથી વાળી, બારબેલને છાતી પાસે પેક્ટોરીઅલ-મસલ્સના નીચેના ભાગને સ્પર્શ કરે ત્યાં સુધી લાવો. પછી હાથને કાણીમાંથી સીધા કરી બારબેલને પ્રથમની જેમ જમીનને સમાંતર રહે તેમ લટકતો કરો. આ ક્રિયા સતત આઠ થી બાર વખત કરવી. આ સમગ્ર ક્રિયા દરમિયાન હાથ સિવાય શરીરના બીજા કોઈ ભાગનું જરા પણ હલન-ચલન થવું જોઈએ નહીં. શરીરને સ્થિર રાખવા પુરશી અથવા અન્ય કોઈ અનુકૂળ જડ વસ્તુના પાટિયા પર કપાળ ટેકવી આ કસરત કરી શકાય.

(૫) સ્કવોટ [Squat] : સાથળ અને થાપાના સ્નાયુઓ તથા ઘૂંટણના સાંધાને મજબૂત કરવા આ કસરત વધારે અસરકારક છે. આ કસરત કરવા બારબેલ પર સીધી પકડ રાખી તેને ખભા પર મૂકવામાં આવે છે. પગ સાધારણ ખૂણા રાખી સીધા ઊભા રહેવું. કેટલીક વખત એડી નીચે ૩ થી ૫ સે. મી. જડી લાકડાની પાટલી મૂકવામાં આવે છે. આ સ્થિતિમાંથી કસરત શરૂ કરવા શરીરને આગળ ઝુકાવ્યા સિવાય, ઘૂંટણમાંથી તથા કમરમાંથી વાળી પગ પર બેઠક લેવામાં આવે છે. બેઠક લેતાં ધડને ભાગ સીધો રહેવો જોઈએ. શરીરને સીધું રાખી સીધા ઊભા થવું. આમ આ ક્રિયાનાં જરૂરિયાત જેટલાં આવર્તન કરવાં. આ કસરતમાં પગના આખા તળિયા પર બેઠક લેવાને બદલે, પંજ પર બેઠક લઈને પણ આ કસરત કરી શકાય છે. પરંતુ પંજ પર બેઠક લઈ કસરત કરવાની હોય ત્યારે પ્રમાણમાં વજન ઓછું રાખવું અને પગના પંજ સહેજ બહારની બાજુ રહે તેમ પગ ભેગા રાખવા. આ કસરતનાં દસથી પંદર આવર્તન કરવાં.



સ્ટ્રેટ આર્મ પુલ ઓવર

રાઈઝ ઓન ટોઝ

ડેડ લીફ્ટ

અપ્રાઈટ સ્ક્વેટ

(૬) પુલ ઓવર (Pull Over) : છાતીના સંકોચન-પ્રસરણ (શ્વાસોચ્છવાસ) સાથે ઓછા વજનના બારબેલથી આ કસરત કરવામાં આવે તો જ ફાયદો થાય છે. ખાસ કરીને ભારે શ્રમવાળી પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી આ કસરત કરવાથી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાને ઝડપથી સામાન્ય ધનાવવામાં ઉપયોગી થાય છે. આ કસરત જમીન પર ચત્તા (પીઠ પર) સૂઈ જઈને કરવાની હોય છે. ચત્તા સૂઈ હાથ માથા પાછળ સીધા કરી બારબેલ પર હથેળી આકાશ તરફ રહે તેમ પકડ લેવી. હાથ વચ્ચે ખભા જેટલું અંતર રાખવું. કસરત શરૂ કરતાં ફેક્સમાં હવા ભરો. ત્યાર બાદ ધીરે ધીરે ઉચ્છવાસ બહાર કાઢતાં, હાથને સીધા રાખી વજનને ચાપ આકારે માથા ઉપરથી પસાર કરી છતી પર લાવો. આ વખતે હાથ જમીનને કાટખૂણે અને સીધા રહેવા જોઈએ. અહીંથી ફરીથી શ્વાસ લેતાં, વજનને મૂળ સ્થિતિમાં (માથા પાછળ) લઈ જવું. આમ આ ક્રિયા દશથી પંદર વખત કરવી. શરૂઆતમાં વજન ખૂબજ ઓછું રાખવું. માત્ર બારબેલનો લોખંડનો સળિયો પણ પૂરતો થઈ પડે. ધીરે ધીરે વજન વધારતાં આ કસરત કરવી.

(૭) રાઈઝ - ઓન - ટોઝ (Rise - on - toes) : પત્ની પીંડીના સ્નાયુઓ (કાફ મસલ્સ)ને શક્તિશાળી બનાવવા હોય તો ભારે વજનના પ્રતિકાર સામે સ્નાયુઓનું સંપૂર્ણ પ્રસરણ તથા

સંકુચન યલું જરૂરી છે, જે માત્ર આ કસરત દ્વારા જ થાય છે. કસરત કરવા માટે ૫ સે.મી. કે થોડી વધારે જાડાઈની લાકડાની પાટલી પર પગના પંજ મૂકી બિભા રહેવું. પંજ ત્રણ પ્રકારે ગોઠવી કસરત કરી શકાય છે. બંને પંજ સહેજ બહારની તરફ રાખવા; બંને પંજને સમાંતર રાખવા; અને બંને પંજ સહેજ અંદરની બાજુ રાખી પાટલી પર બિભા રહેવું. આ ત્રણેય પ્રકારનો ઉપયોગ કરી કસરત કરવી. બારબેલને બંને ખભા પર (બોચી પર) મૂકવામાં આવે છે. શરીર સીધુ રાખી પંજ પર ઊંચા થઈ શરીરને ઉપર તરફ ખેંચવામાં આવે છે. પછી ઓડી નીચે મૂકવામાં આવે છે. આમ દશથી પંદર આવર્તન કરવાં.

(૮) ડેડ લીફ્ટ (Dead Lift) : કરોડ તથા પીકના નીચેના ભાગના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા આ કસરત ખૂબજ અગત્યની છે. આ કસરતથી હાથની પકડ, ધડ, પગ તથા ચાપાના સ્નાયુઓ પણ મજબૂત બને છે. કસરત કરવા માટે પગ સાધારણ ખૂલ્લા રાખી બારબેલ પાસે બિભા રહેવું. પછી નીચા નમી બારબેલને બિચકો. શરીર સંપૂર્ણ સીધુ રાખવું જરૂરી છે. હાથ સીધા રાખી બારબેલને બંધની બિચાઈએ લટકતો રાખવો. બારબેલ પર હાથની બિલટ-સૂલટ પકડ રાખીને પણ આ કસરત કરી શકાય છે. કમર, ઘૂંટણ તથા ચાપાને નીચે નમાવી બારબેલને નીચે લઈ જવ. આમ આઠથી બાર આવર્તન કરવાં.

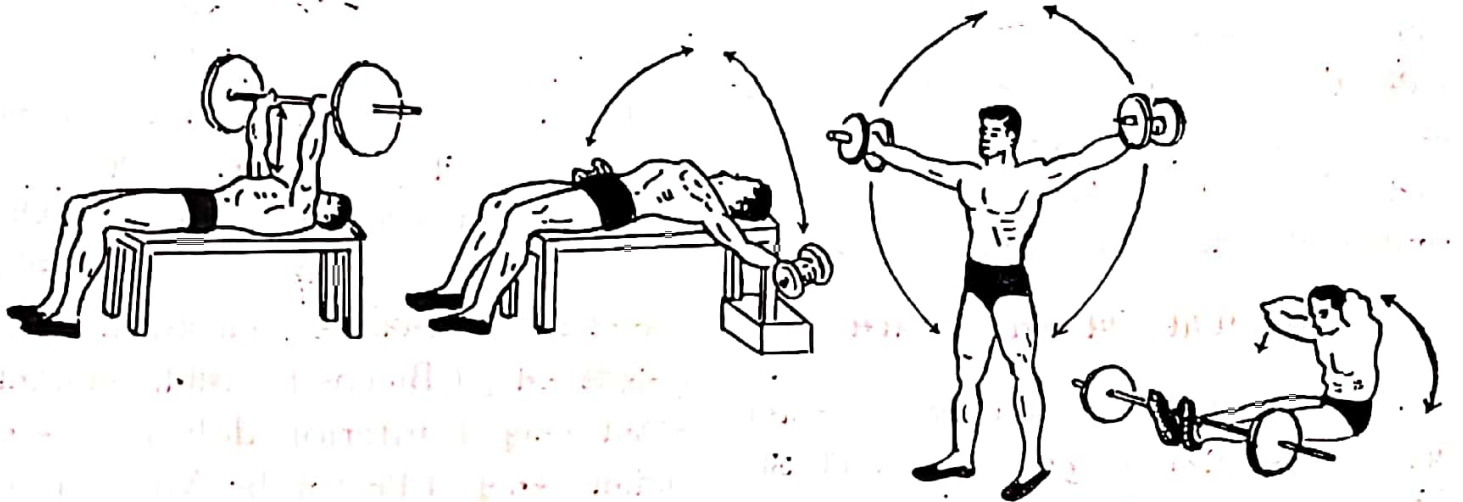
(૯) અપ રાઈટ રોઈંગ : (Up right Rowing) : ટ્રેપેઝિયસ ડેવેલપ્સ અને પીકના સ્નાયુઓને વિકસાવવા આ કસરત કરવી. પગ સાધારણ ખૂલ્લા રાખી બારબેલ પાસે ઊભા રહેવું. શરીરને કમરમાંથી આગળ નમાવી બારબેલ પર હથેળી પગ તરફ રહે તેમ, નજીક રાખી પકડ લેવી. શરીરને સીધું કરી બારબેલને જાંઘ સુધી ઊંચકો. કસરત શરૂ કરવા હાથને ડાણીમાંથી વાળી બારબેલને છાતી સુધી ઊંચે લાવો. બારબેલ પેદા, છાતી, ગળા કે દાઢી સુધી આવે ત્યારે દરેક વખતે હાથની ડાણી બારબેલ કરતાં ઊંચે રહેવી જોઈએ. બારબેલને ધીમે ધીમે નીચે લાવી કસરતનું આવર્તન પૂરું કરો. આમ આ કસરતનાં આઠથી બાર આવર્તન કરવાં.

ડાણીમાંથી વાળી બારબેલને છાતી નજીક લાવો, પછી હાથ સીધા કરી બારબેલને ઉપર ઊંચકી આવર્તન પૂરું કરો. આમ આઠ થી બાર આવર્તન કરવાં. પાટલીની સગવડ ન હોય તો જમીન પર ચતા સૂઈ આ કસરત કરી શકાય.

(૧૧) બેન્ડ આર્મ લેટરલ રેઈઝ-લાઈંગ : (Bent arm Lateral raise-Lying) : છાતીના સ્નાયુઓ વિકસાવવા આ કસરત ખૂબ જ ઉપયોગી છે, કસરત કરવા બેન્ચ પર ચતા (પીક પર) સૂઈ જવું. બન્ને હાથમાં એક એક ડમ્બેલ્સ લેવો. બન્ને હાથને છાતી પર સીધા રાખી સ્થિતિ લેવી. કસરત કરવા, ઊંડો શ્વાસ લેતાં હાથને બાજુ પર નીચા લાવી, જમીન તરફ શક્ય તેટલા વધારે ખેંચો; ત્યાર બાદ શ્વાસ બહાર કાઢતાં હાથને સીધા રાખી, ડમ્બેલ્સ છાતી ઉપર લાવી ક્રિયા પૂરી કરવી. આમ આઠ થી બાર આવર્તન કરવાં. ધીમે ધીમે ડમ્બેલ્સનાં વજન તથા આવર્તનની સંખ્યા વધારી આ કસરત કરવામાં આવે છે.

(૧૦) પ્રેસ ઓન બેન્ચ : (Press on Bench) : છાતીના સ્નાયુઓ તથા હાથના ત્રિમસ્તક અને ડેવેલપ્સ સ્નાયુઓને કસવા માટે આ કસરત વધુ અસરકારક છે. આ કસરત પાટલી પર ચતા (પીક પર) સૂઈને કરવામાં આવે છે. કસરત કરવા પાટલી પર ચતા સૂઈ જવું અને બારબેલ પર હથેળી બહાર તરફ આવે તેમ પકડ લઈ, હાથ શરીરને કાટખૂણે રહે તેમ સીધા રાખી, બારબેલને છાતી ઉપર રાખો. કસરત શરૂ કરવા હાથને

(૧૨) લેટરલ રેઈઝ-સ્ટેન્ડીંગ : (Lateral raise-Standing) ખભાના ડેવેલપ્સ સ્નાયુઓને વિકસાવવા આ કસરત ઉપયોગી છે. કસરત કરનારે પગ સાધારણ પહોળા રાખી ટટાર ઊભા રહેવું તથા બન્ને હાથમાં એક એક ડમ્બેલ્સ પકડવો. કસરત કરવા



પ્રેસ ઓન બેન્ચ

બેન્ડ આર્મ લેટરલ રેઈઝ-લાઈંગ

લેટરલ રેઈઝ -સ્ટેન્ડીંગ

સીટ અપ

બંને હાથને ડંબેલ્સ સાથે, સીધા રાખી બાજુ પરથી કાન પાસે થઈ, માથા પર લાવો. પછી હાથ સીધા રાખતાં, ડંબેલ્સને બાજુ પરથી જ નીચે સાવધાનની સ્થિતિમાં લાવો. ડંબેલ્સની ગતિ ચાપ આકારે થશે. આ કસરતનાં આકારથી બાર આવર્તન કરવાં.

(૧૩) સીટ-અપ : (Sit-up) : પેઢાના (એગ્ઝોમીનલ્સ) સ્નાયુઓ મજબૂત બનાવવા આ કસરત ખૂબ જ ઉપયોગી છે. જમીન પર ચત્તા (પીક પર) સૂઈ જવું. બંને હાથમાં વજનની પ્લેટ રાખી બેચી પર (માથા પાછળ) મૂકો. પગ જમીન પર જ સ્થિર રાખી ધડને ઉપર ઊંચકી બેઠકમાં આવવું; અને ત્યાંથી કમરમાંથી આગળ ઝૂકવું. ત્યાર બાદ ચત્તા સૂવાની સ્થિતિમાં પાછા આવવું. આમ આ કસરતનાં દસથી પંદર કે વીસ આવર્તન કરવાં.

(૧૪) લેગ-રેઈઝ : (Leg-raise) : ' સીટ-અપ 'ની જેમ આ કસરત દ્વારા પણ પેઢાના સ્નાયુઓ મજબૂત બનાવી શકાય છે. કસરત કરવા જમીન પર ચત્તા સૂઈ જવું. બંને પગને ભેગા રાખી તથા ઘૂંટણમાંથી સીધા રાખી કમરમાંથી આકાશ તરફ ધીમે ધીમે ઊંચકવા. ધડને કાટખૂણે આવે ત્યાં સુધી પગ ઊંચકો. પછી ધીમે ધીમે પગને સીધા રાખી જમીન પર લાવો. આમ આ કસરત દસથી પંદર કે વીસ વખત કરવી. નિયમિત કસરત કરતાં આવર્તનસંખ્યા વધારવી. કેટલીક વખત પગના પંજ પર વજન (બારબેલ અથવા લોખંડનાં સેન્ડલ) મૂકી આ કસરત કરવામાં આવે છે.

વજનવાળા ડંબેલ્સનો વ્યાયામ

ભારે વજનવાળા ડંબેલ્સથી કસરત કરવાનો પ્રકાર યુરોપમાં ઘણો જ જુનો છે. રાણી ઇલિઝાબેથના સમય દરમ્યાન ભારે વજનના ડંબેલ્સ કસરત માટે ઉપયોગમાં લેવાતા હતા, એવો ઉલ્લેખ મળે છે. ધણાં વર્ષો પહેલાં સીસાનાં ભારે વજનો દ્વારા

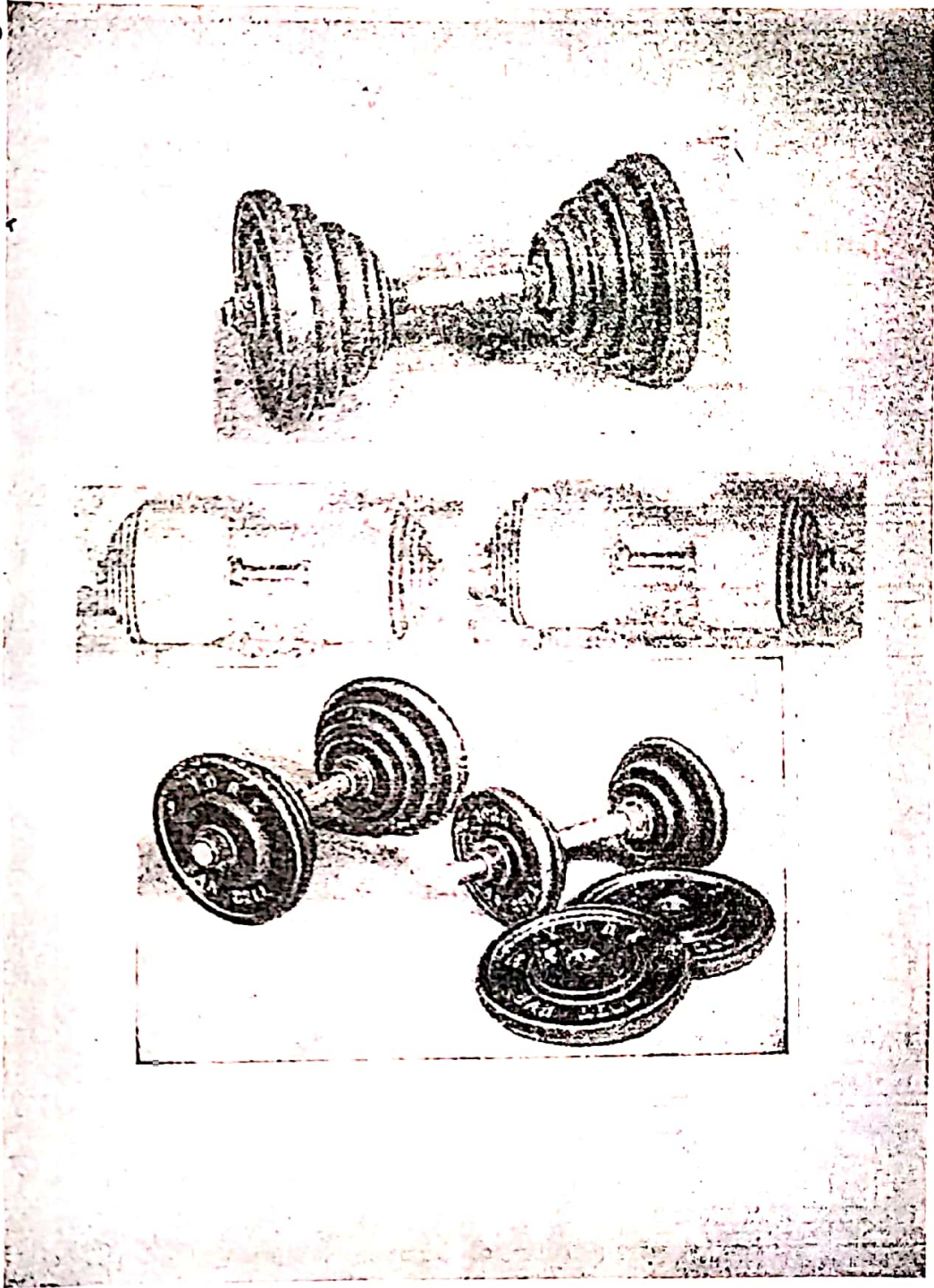
કસરતો કરવામાં આવતી હતી. પ્રો. સેન્ડોએ પણ ભારે ડંબેલ્સના ઉપયોગ દ્વારા શરીરસામર્થ્ય મેળવ્યું હતું.

પહેલાં આ પ્રકારની કસરત કરવા માટે જુદા જુદા વજનના અનેક ડંબેલ્સ રાખવા પડતા હતા. પરંતુ હવે બારબેલ પ્રમાણે ઝોછા વત્તા વજનની પ્લેટસ લોખંડી દાંડાને લગાડીને, ઝોછા વત્તા વજનના ડંબેલ્સ બનાવવાની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે. ઇંગ્લેન્ડમાં ટેરી (TERRY) કંપની અને અમેરિકામાં યોર્ક બારબેલ કંપની (YORK BAR-BELL CO.) આવી સગવડવાળા ડંબેલ્સ બનાવે છે, તેમજ કસરતોના જુદા જુદા પ્રકારના ચાર્ટ પણ ત્યાંથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

કસરત-૧ : બંને હાથમાં ડંબેલ્સને પકડીને તેમજ હાથને સાથળની બાજુએ લટકતા રાખીને સીધા ઊભા રહેવું. પછી બંને હાથને ખભાની ઊંચાઈએ શરીરની આગળ કાટખૂણે સીધા લાવવા અને તે જ પ્રમાણે હાથ ટટ્ટાર રાખી નીચે લાવવા. આ પ્રકારને ફોર્વર્ડ રેઈઝ (Forward Raise) કહે છે (ચિત્રાંક-૧). આ કસરતથી ખભાના સ્નાયુઓ સારા તૈયાર થાય છે.

કસરત-૨ : બેકિસંગ કરતી વખતે કાણીમાંથી હાથને વાળીને ઊભા રહે છે, તે જ પ્રમાણે ડંબેલ્સને પકડીને ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ ડાબા હાથને ચત્તો રાખી ઠોસો (Punch) મારતી વખતે હાથની ક્રિયા જે પ્રમાણે થાય છે, તે પ્રમાણે હાથ આગળ લાંબો કરવો અને પાછળ લેવો. જમણા હાથથી પણ તે જ પ્રમાણે ક્રિયા કરવી. આ ક્રિયાને પંચિંગ મુવમેન્ટ કહે છે. (ચિત્રાંક-૨) આ પ્રકારથી હાથના દ્વિમસ્તક સ્નાયુ (Biceps), ખભાના આગળના ભાગના સ્નાયુ (anterior deltoid) અને છાતીના સ્નાયુ (Pectoralis Minor) ને સારી કસરત મળે છે.

કસરત-૩ : હાથને ચત્તા, સાથળની બાજુએ

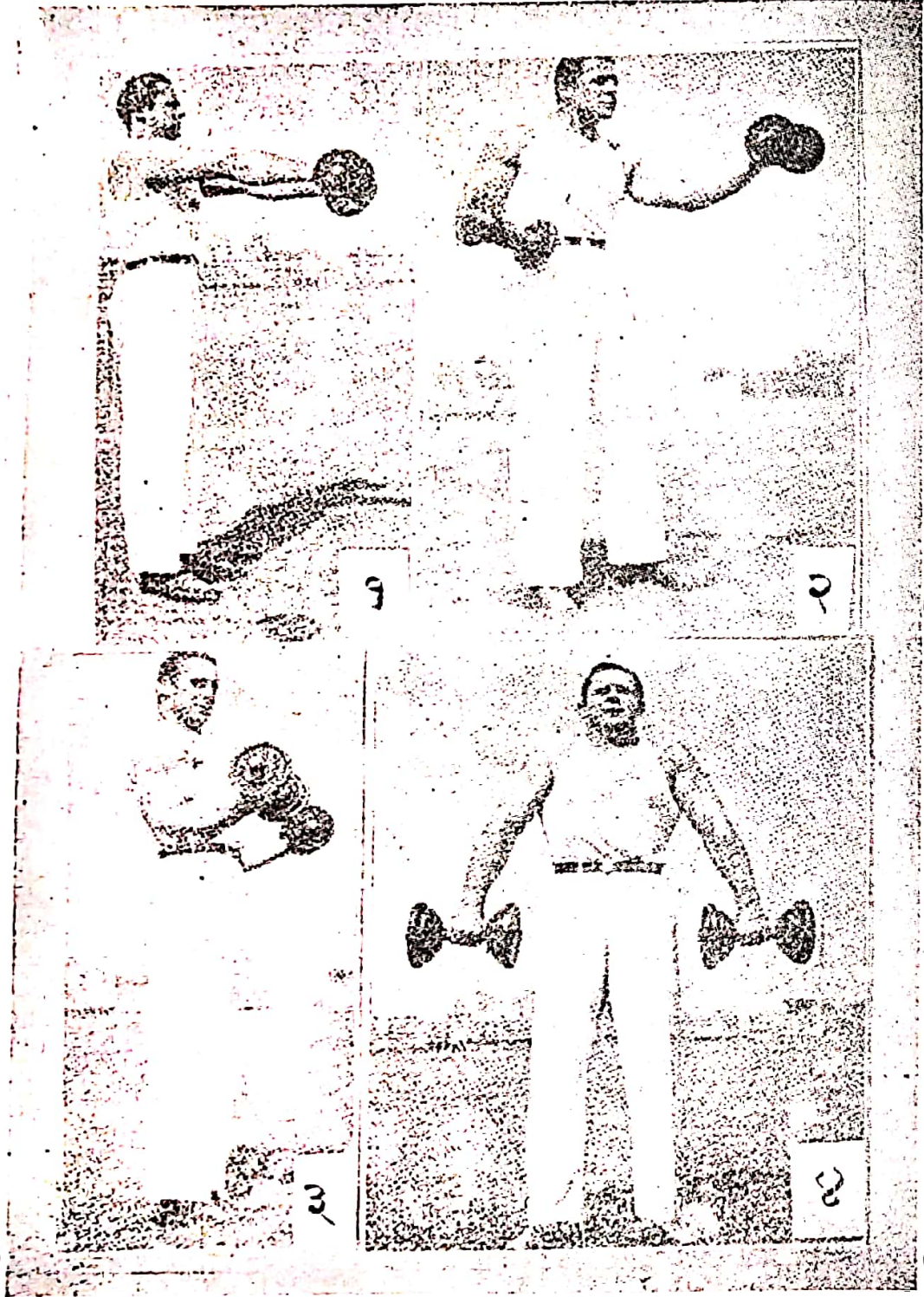


ભારે વજનવાળા ડંબેલ્સ

લટકતા રાખીને ઊભા રહેવું. પછી બન્ને હાથને કોણીમાંથી વાળીને, આગળથી ઉપર તરફ કમરની સીધમાં લાવવા અને પુનઃ હાથને મૂળ સ્થિતિએ લઈ જવા. આ કસરતને 'ટુ આર્મ રેગ્યુલર ક્લે' કહે છે. (ચિત્રાંક-૩) આ કસરતથી દ્વિમસ્તક

સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે.

કસરત-૪ : બંને હાથને હથેળી પાછળની બાજુ રહે તે રીતે, સીધા બાજુ પર રાખી ઊભા રહેવું. પછી ચિત્રાંક-૪માં બતાવ્યા પ્રમાણે ખભાને ઊંચા નીચા કરીને કસરત કરવી. આ કસરતને 'શોલ્ડર



ભારે ડંબેલ્સનો વ્યાયામ : કસરત ૧ થી ૪

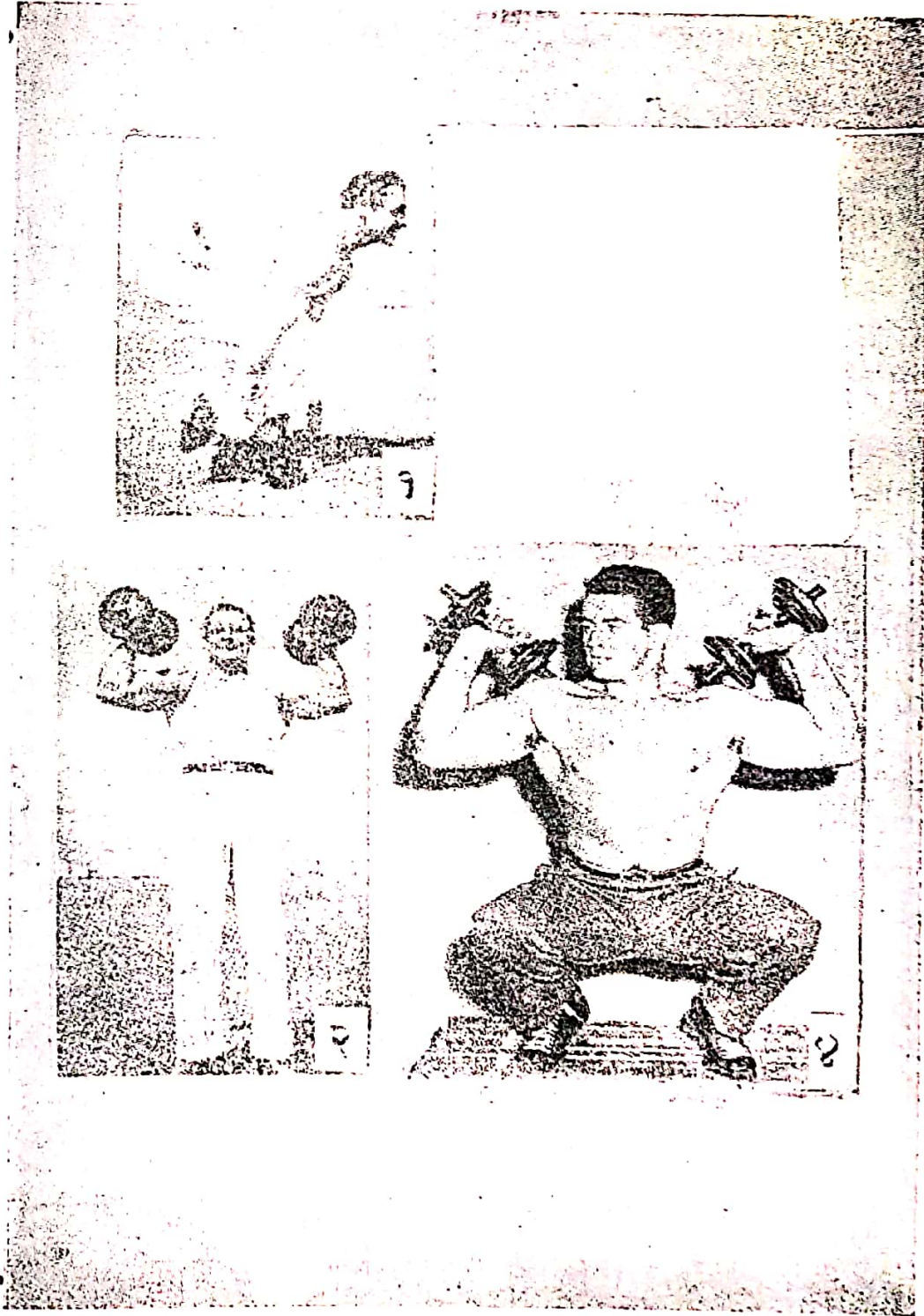
શ્રગ' કહે છે, આ કસરતથી પીઠના ઉપરના ભાગના સ્નાયુઓ (ટ્રેપેઝિયસ) ને કસરત મળે છે અને છાતી આગળ તથા પાછળ પહોળી બને છે.

કસરત-૫ : ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘૂંટણમાંથી

પગ વાળીને આગળ ઝૂકીને બંને હાથમાં ડંબેલ્સ પકડીને ઉભા રહેવું. ત્યાર બાદ બંને હાથને એક સાથે, વચમાં અટક્યા વગર જીએ લઈ જવા, અને ચિત્રાંક-૨માં બતાવ્યા પ્રમાણે સીધા જીલા રહેવું; અને બંને હાથને કોણીમાંથી ટદાર કરી માથા

ઉપર લાવવા. આ ક્રિયાને 'કન્ટિન્યુઅસ કલીન એન્ડ પ્રેસ' કહે છે. પ્રથમ ડંબેલ્સને ખભા સુધી જ ઊંચા લાવવા અને પછી તેને વધારે ઊંચા લેવા. છેવટે પુનઃ ઉલટ ક્રિયા કરીને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.

કસરત-૬ : આગળ ઝૂકી બે હાથને કાણીમાંથી વાળી ડંબેલ્સ પકડી ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ બંને હાથથી એક સાથે હોડી ચલાવતા હોય, તે પ્રમાણેની ક્રિયા કરવી. આ ક્રિયાને 'રોઈંગ મોશન' કહે છે. આ કસરતથી પીઠના ઉપરના

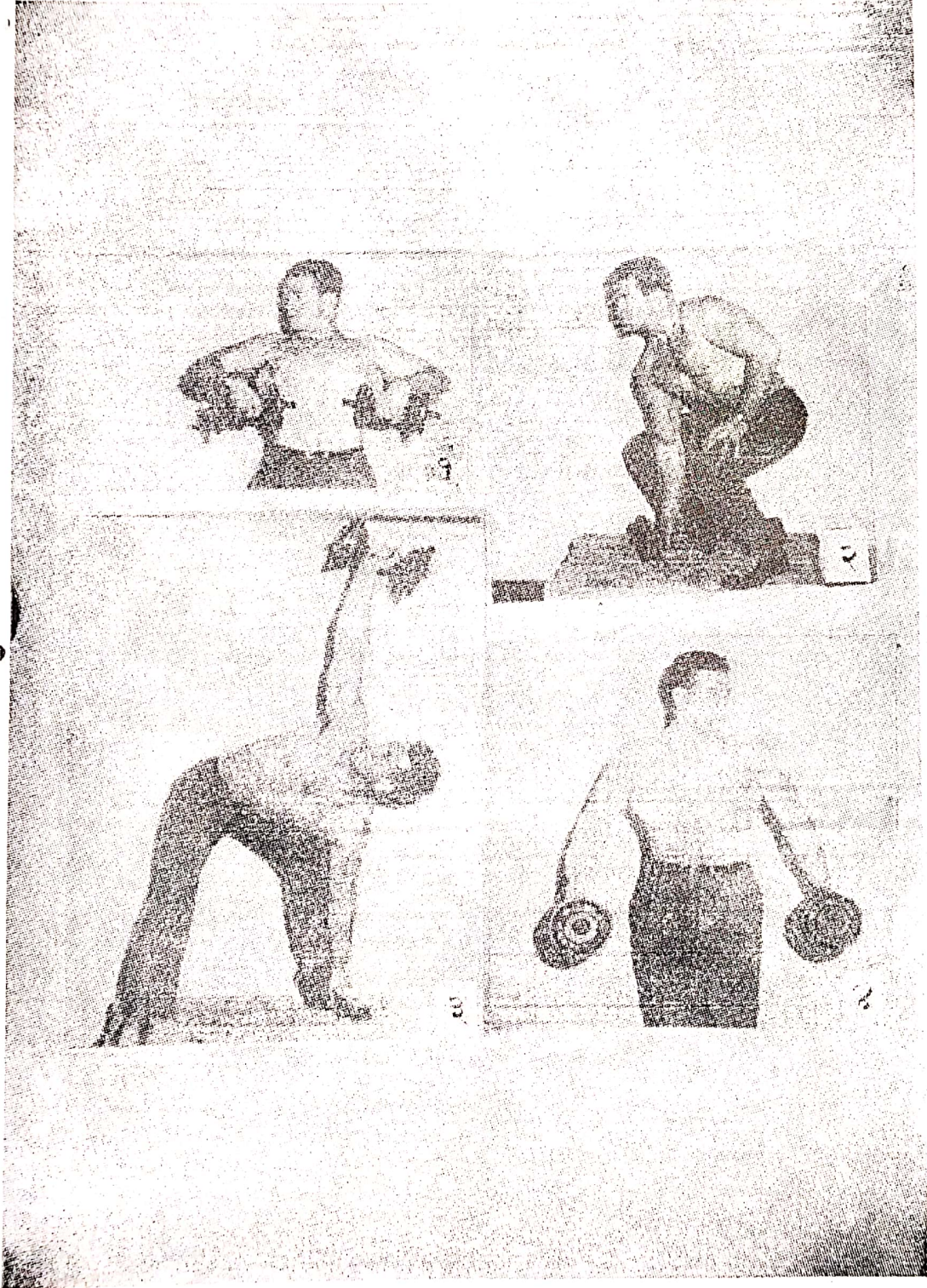


ભારે ડંબેલ્સનો વ્યાયામ : કસરત ૫ થી ૭

ભાગના સ્નાયુઓ (ટ્રેપેઝિયસ) મજબૂત બને છે.

કસરત-૭ : ચિત્રાંક-૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે ડંબેલ્સને ખભા ઉપર રાખીને ઊભા રહેવું. ત્યાર-બાદ બન્ને પગની એડીઓ ઊંચી કરવી અને પંજા ઉપર ઊભા રહેવું. ત્યાર પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પંજા ઉપર ઘેઠક લેવી અને પુનઃ ઊભા થવું.

કસરત-૮ : બંને હાથને સીધા રાખી ઊભા રહેવું. બન્ને હાથ ડંબેલ્સ સાથે સાથળ ઉપર રાખી હથેળી શરીર તરફ રહે તેમ પકડ લેવી. ત્યાર બાદ બન્ને હાથને ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ઉપર લેવા અને પુનઃ નીચે લાવવા આ ક્રિયા હોડી ચલાવવા જેવી થાય છે. માટે તેને 'રોઈંગ મોશન' કહે છે. આ ક્રિયા સીધા ઊભા રહીને જ કરવાની હોય છે.



કસરત-૯ : ચિત્રાંક-૨માં ગતાવ્યા પ્રમાણે બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને જોડા રહેવું. ત્યાર બાદ જમણા હાથમાં ડબ્બેલને પકડીને એકદમ સામેથી જોડે લાવી, માથા ઉપર હાથ સીધા લાવવો અને સાથે સાથે પગને ઘૂંટણમાંથી સીધા કરવા. આ ક્રિયાને 'વન ડેન્ડ સ્વીંગ' કહે છે. ઉપર પ્રમાણે ક્રિયા કર્યા બાદ ફરી મૂળ સ્થિતિમાં આવીને આજ પ્રમાણેની ક્રિયા ડાબા હાથ વડે કરવી. આ પ્રમાણે હાથને બદલીને આ કસરત ચારંવાર કરી શકાય છે.



ભારે ડબ્બેલસની કસરત-૧૩

કસરત-૧૦ : પગ ખૂંસા રાખીને જોડા રહેવું. ડબ્બેલને જમણા હાથમાં પકડી રાખવો. ચિત્રાંક-૩ માં ગતાવ્યા પ્રમાણે ડાબી બાજુ ઝૂંટીને, ડબ્બો હાથ ડાબા પગના અંગુઠા ને અડકાડવો અને આ સાથે જ જમણો હાથ ડબ્બેલ સાથે જોડે લઈ જવો. ત્યારબાદ મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. પછી ડાબા હાથમાં ડબ્બેલને પકડી, જમણી બાજુ ઝૂંટી ઉપર પ્રમાણે ક્રિયા કરવી.

ડાબા હાથને ડાબી તરફ ખભાની સીધી રેખામાં લાવવા. પછી પુનઃ બંને હાથને મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા. આ પ્રમાણે ૭-૮ વખત કસરત કરવી. તે દરમિયાન કમરમાંથી આગળ ઝૂંકેલા જ રહેવું. આ કસરતને 'લેટરલ રેઇઝ વ્હાઈલ બેન્ડીંગ' કહે છે. આ કસરતથી પીઠની ઉપરના ભાગના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

કસરત-૧૧ : ચિત્રાંક-૪માં ગતાવ્યા પ્રમાણે ડબ્બેલ પકડી જોડા રહેવું. ત્યાર બાદ બંને હાથને બાજુએ ખભાની જોડાઈએ લાવવા. હાથને કોણીમાંથી ટટાર રાખવા. પછી પુનઃ હાથને નીચે લાવવા. આને 'લેટરલ રેઇઝ' કહે છે.

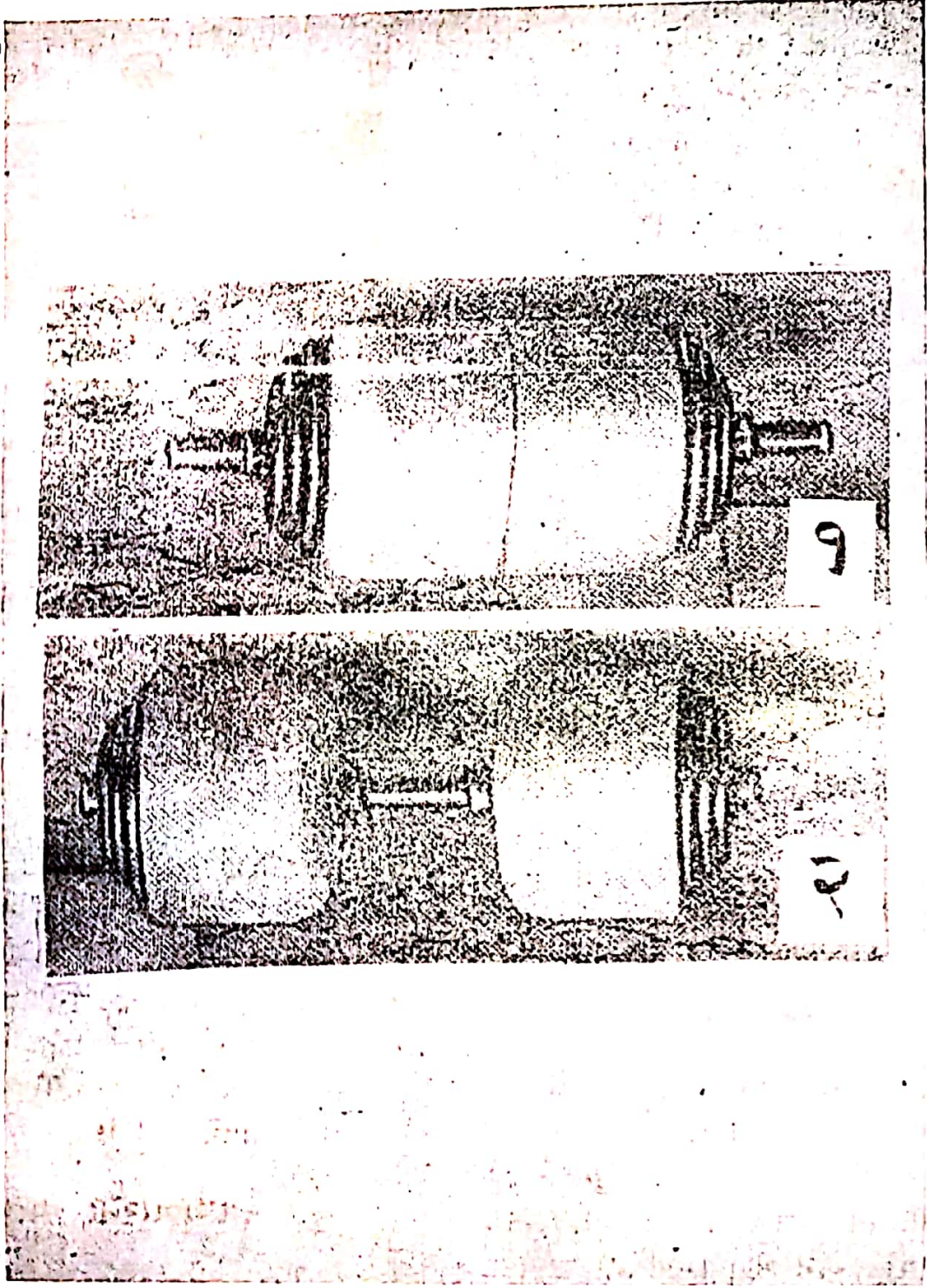
કસરત-૧૪ : મૂંઠા કે ટેબલ પર બેસીને બંને હાથમાં ડબ્બેલ પકડી, હાથ કોણીમાંથી વાળી ખભા ઉપર રાખવા. ત્યાર બાદ બંને હાથને ઉપર સીધા કરવા અને ફરી નીચે મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા. આ ક્રિયાને 'ટુ આર્મ પ્રેસ વ્હાઈલ સીટીંગ' કહે છે. આ કસરત બેસીને કરવાથી હાથના સ્નાયુને વધારે શ્રમ આપવો પડે છે.

કસરત-૧૨ : બંને હાથમાં ડબ્બેલ પકડી ટાટર જોડા રહેવું. ત્યાર બાદ ડાબા હાથને કોણીમાંથી વાળી ખભા ઉપર જોડે લાવવો અને પુનઃ મૂળ સ્થિતિમાં લાવવો. ત્યાર બાદ જમણા હાથને એજ પ્રમાણે જોડે લાવવો અને મૂળ સ્થિતિમાં લાવવો. આ પ્રકારને "ઓસ્ટરનેટ ક્લ" કહે છે. આ કસરતથી ડિમ્સ્ટક સ્નાયુઓ (Biceps) સારા તૈયાર થાય છે.

સ્વિંગબારનો વ્યાયામ

કસરત-૧૩ : ચિત્રમાં ગતાવ્યા પ્રમાણે કમરમાંથી ઘોડા આગળ ઝૂંટીને જોડા રહેવું. પછી ઘૂંટણમાંથી ટટાર રાખવા અને બંને હાથને આગળ લટકતા રાખવા. ત્યાર બાદ જમણા હાથને જમણી તરફ અને

ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે સ્વિંગબાર (જોલા લઈને કસરત કરવાનો બારબેલ) નામનું એક સાધન અમેરિકાની યોર્ક બારબેલ કંપનીએ બનાવ્યું છે. આ સાધનનો દાંડો લોખંડનો હોય છે; અને તેની બહાઈ ૧ ઈંચ તથા લંબાઈ ૧૮ ઈંચની હોય છે. આ દાંડામાં બે મોટી દેખાતી ચકતીઓ નવીન તરેહના સિમેન્ટ પથ્થરના પાકા મિશ્રણથી બનાવેલી હોય છે, જે સ્વિંગબાર તરીકે ઓળખાય છે. આ



સ્વિંગબાર

દરેક ચક્રતીનું વજન ૧૫ રતલ હોય છે. આ ચક્રતીઓ કસરત કરતી વખતે નીકળી ન જાય તેમજ ખસીને હાથ ઉપર ન આવે, તે માટે પોલાંદી કમાનોનો ઉપયોગ કરી દાંડા સાથે જડેલી રાખવામાં આવે છે. સ્વિંગબારમાં વજનનો વધારો કરવા

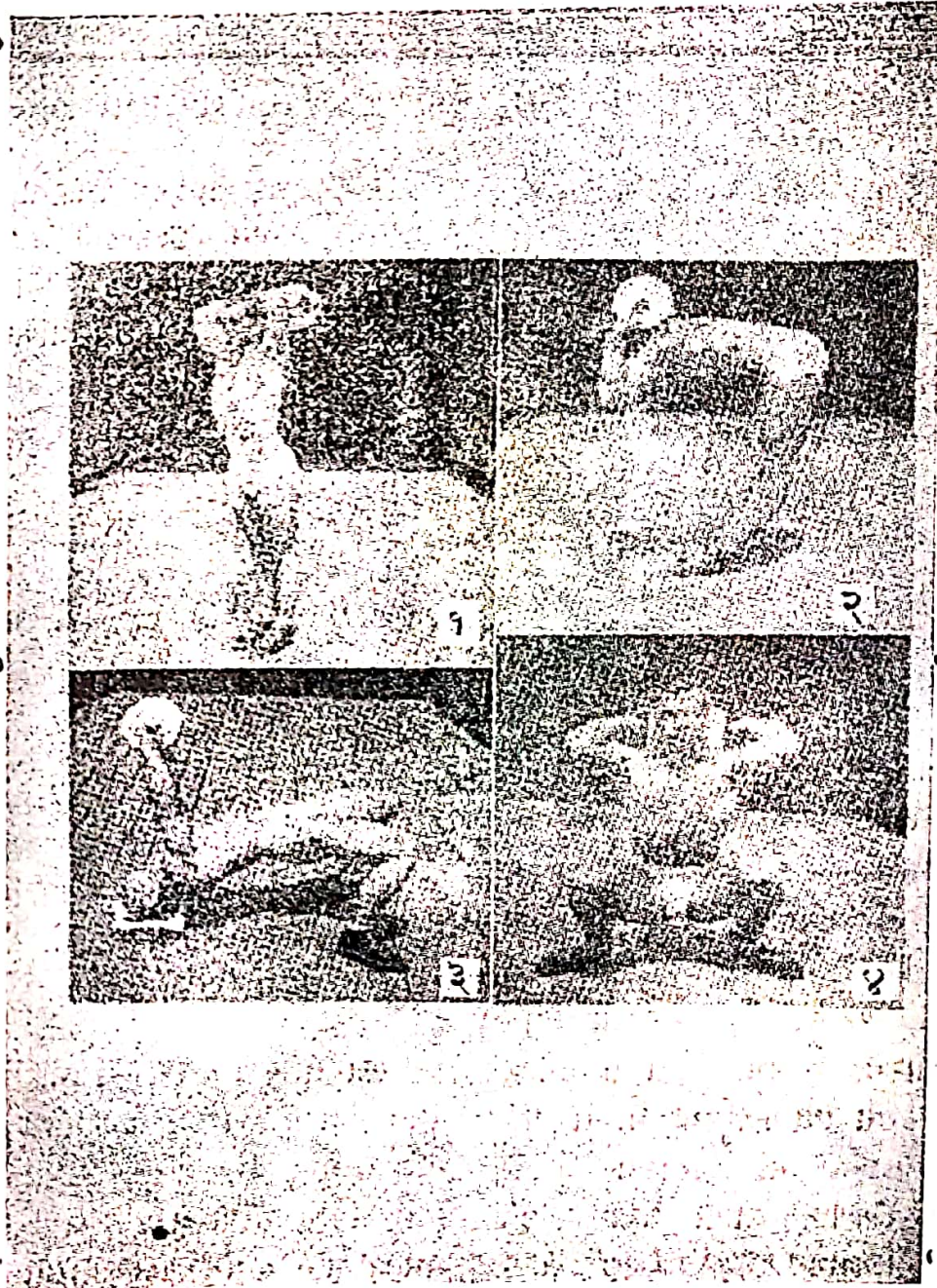
માટે આ સાથે અઢી રતલી, પાંચ રતલી, અને સાડાસાત રતલી એવી બે-બે ચક્રતીઓ જુદી રાખવામાં આવે છે, જે સ્વિંગબાર સાથે જોડી દેતાં દાંડાનું વજન ૩૦ રતલ સુધી વધારી શકાય છે. આમ બે ચક્રતીઓનું વજન ૩૦ રતલ, દાંડાનું

વજન ૫ રતલ અને આ છૂટી ચકતીઓનું ૩૦ રતલ વજન ઉમેરતાં એકંદરે ૬૫ રતલ વજનનો આ સ્વિંગબાર કહી શકાય.

આ દાંડાથી જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો કેવી રીતે કરવી તે અંગેની સંપૂર્ણ માહિતી સભર નકશો (ચાર્ટ) પણ તૈયાર મળે છે. તેમાં ૪૮ પ્રકારની

કસરતો આપેલી છે. આ ચાર્ટ અમેરિકાના “ સ્ટ્રેન્ગ્થ એન્ડ હેલ્થ ” નામના માસિકના સંપાદક બોબ હોફમેન તૈયાર કરેલ છે. બીજા કોઈ પણ ઉપકરણોથી જે સ્નાયુઓને ધરાળર કસરત મળતી નથી, તેને આ પ્રકારેથી સારી કસરત મળે છે.

સ્વિંગબારમાં બીજી એક વિશેષ સગવડ છે.



સ્વિંગબારની કસરતો : ૧ થી ૩

તેની મોટી બે ચકતીઓ સાથે રાખેલી છે. તેને છૂટી કરીને બે છેડે પણ બેડી શકાય છે; એટલે કે ડબ્બેલ બની જાય છે (ચિત્રાંક-૨). આમ થવાથી ભારે વજનના ડબ્બેલની અનેક કસરતો પણ કરી શકાય છે; અને ચકતીઓ ઉમેરીને આ ડબ્બેલનું વજન પણ વધારી શકાય છે.

સ્વિંગબારની કસરતથી પેટના અને કમરના સ્નાયુઓ સારા તૈયાર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ જુદા જુદા અવયવોની કામગીરી પણ સુધરે છે; તેમજ જુદી જુદી ગ્રંથિઓના કાર્યને પણ સારી મદદ થાય છે. હૃદય તથા ફેફસાં મજબૂત થાય છે. હર્નિઆ થવાનો સંભવ ઓછો રહે છે; અને રૂધિરાભિસરણ સારી રીતે ચાલે છે, તેથી પાચન શક્તિ પણ વધે છે.

કસરત-૧ : સીધા ઊભા રહીને દાંડાને ડોકની પાછળ રાખવો (ચિત્રાંક-૧). પછી તેને તેજ સ્થિતિમાં રાખી ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે કમરમાંથી આગળ ઝૂકવું; પીઠ સીધી રાખવી. પછી પુનઃ કમરમાંથી ટટાર થઈને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરતપ્રકારને 'બેન્ડ ઓવર' કહે છે.

કસરત-૨ : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે 'કુસ્તીબાજો નો પુલ' (wrestler's bridge) બનાવીને ચલાવેલું. આ ક્રિયામાં માથું અને પગ ટેકવીને કમાન બનાવવાની હોય છે. માથાને ઈજન ન થાય તે માટે માથા નીચે ઓશીકું રાખવું અને સ્વિંગબારને છાતી ઉપર રાખવો. ત્યાર બાદ હાથને ટટાર કરી સ્વિંગબારને, ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે છાતી ઉપર ઊંચો કરવો તથા મૂળસ્થિતિમાં લાવવો.

કસરત-૩ : ચિત્રાંક-૪ માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ગરદનની પાછળ સ્વિંગબારને રાખી ઊભા રહેવું. બંને પગની વચ્ચે લગભગ ૧ ફીટ જેટલું અંતર રાખવું. ત્યાર બાદ આ સ્થિતિમાંથી બેઠક લેવી અને પુનઃ ઊભા થવું.

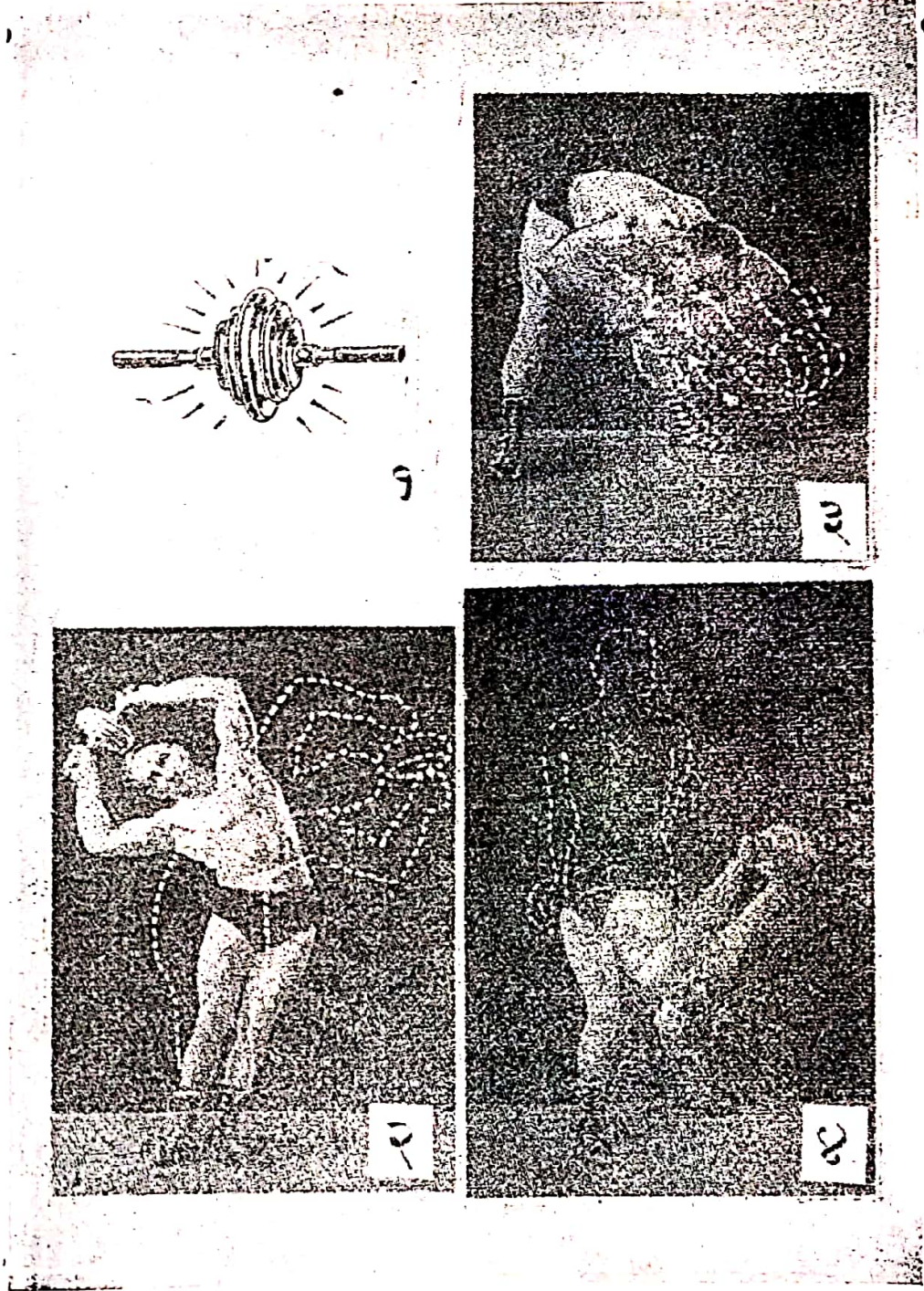
સૂચના :- સ્વિંગબારની કોઈ પણ હિલચાલ આંચકો મારીને કે બહુ ધીમે ધીમે પણ કરવી નહીં. સહજ મધ્યમ ગતિથી દાંડાને સફાઈપૂર્વક જવા દેવો. આ દરેક કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી અને મહાવરો વધતાં ૧૬ સુધી પહોંચવું. એજ પ્રમાણે લાંબા મહાવરા બાદ જો શ્વાસ ન ચડે તો ક્રમે ક્રમે સ્વિંગબારનું વજન વધારવું. શરૂઆતમાં સહજ કરી શકાય તેટલું જ વજન લેવું.

સ્વિંગબેલનો વ્યાયામ

સ્વિંગબેલ : સ્વિંગબારના જેવું. 'સ્વિંગબેલ' નું સાધન ઇંગ્લેન્ડની 'જ્યોર્જ ગ્રોસ લિમિટેડ, લંડન' નામની કંપનીએ તૈયાર કરેલું છે. તેનો લોખંડી દાંડો ૧૫ ઇંચ લાંબો અને ૨ ઇંચ જાડો હોય છે (ચિત્રાંક-૧). આમાં પણ બારબેલ પ્રમાણે ઓછાવત્તા વજનની લોખંડી ચકતીઓ જરૂર પ્રમાણે બેડી શકાય છે; તેથી આ સાધન દરેક વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ઉપયોગમાં લઈ શકે છે. આ સાધનને જુદી જુદી રીતે ફેરવીને તેની જુદી જુદી કસરતો બનાવવામાં આવી છે, જે પૈકી કેટલીક નીચે પ્રમાણે છે.

કસરત-૧ : સ્વિંગબેલને બંને હાથ વડે માથા ઉપર રાખીને સીધા ઊભા રહેવું. પછી ચિત્રાંક-૨માં બતાવ્યા પ્રમાણે એક વખત જમણી બાજુએ તો તો બીજી વખત ડાબી બાજુએ (સ્વિંગબેલ હાથમાં રાખીને જ) કમરમાંથી વળવું. આ પ્રમાણે ૧૦ વખત કરવું.

કસરત-૨ : ચિત્રાંક-૩ માં બતાવ્યા પ્રમાણે પગને પહોળા રાખી, કમરમાંથી આગળ ઝૂકી બંને હાથમાં સ્વિંગબેલ રાખીને ઊભા રહેવું. આજ સ્થિતિમાંથી ત્રૂટક રેખાથી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથને શક્ય તેટલા આગળ લાંબા કરવા અને પુનઃ મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવવું. આ પ્રમાણે ૧૦ વખત કરવું.



સ્વિંગબેલની કસરતો : ૧ થી ૩

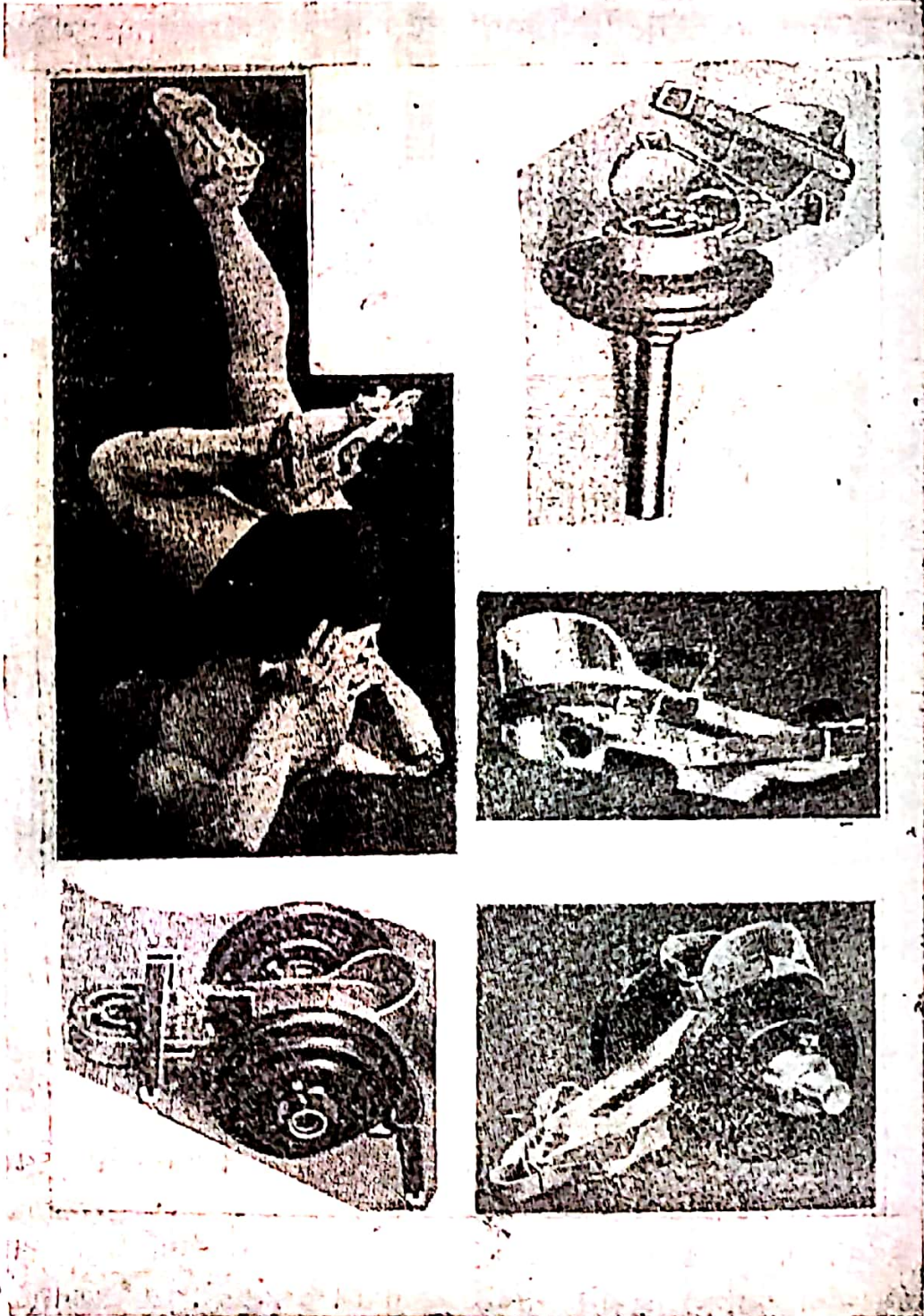
કસરત-૩ : ચિત્રાંક-૪માં ત્રુટક રેખા દ્વારા બતાવેલ છે, તે પ્રમાણે સ્વિંગબેલને પીઠની પાછળ રાખીને ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ તે આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે કમરમાંથી આગળ ઝૂકીને હાથને શક્ય તેટલા આગળ લાવવા અને પછી પુનઃ સીધા ઊભા રહેવું. આ પ્રમાણે ૧૦ વખત કરવું.

લેગબેલ્સનો વ્યાયામ

યુરોપ અને અમેરિકાના વ્યાયામ પ્રેમી તથા વ્યાયામ તબીબોને લક્ષ પગના સ્નાયુઓને તૈયાર કરવા તરફ વધુ રહ્યું છે. શરૂઆતમાં તેઓને ધ્યાન કમરની ઉપરનો ભાગ ડેળવવા તરફ હતું. પરંતુ

શરીરસામર્થ્યની દ્રષ્ટિએ તેઓને પગના સ્નાયુઓનું મહત્ત્વ પણ વધુ લાગવાથી, પગના સ્નાયુઓને ઉત્તમ રીતે તૈયાર કરવા લોખંડી ખૂટ બનાવીને તેમાં વજનદાર ડબ્બેસ બંસાડવાની યોજના કરી હતી. અમેરિકાની ' યોક' બારબેસ કંપની ' એ

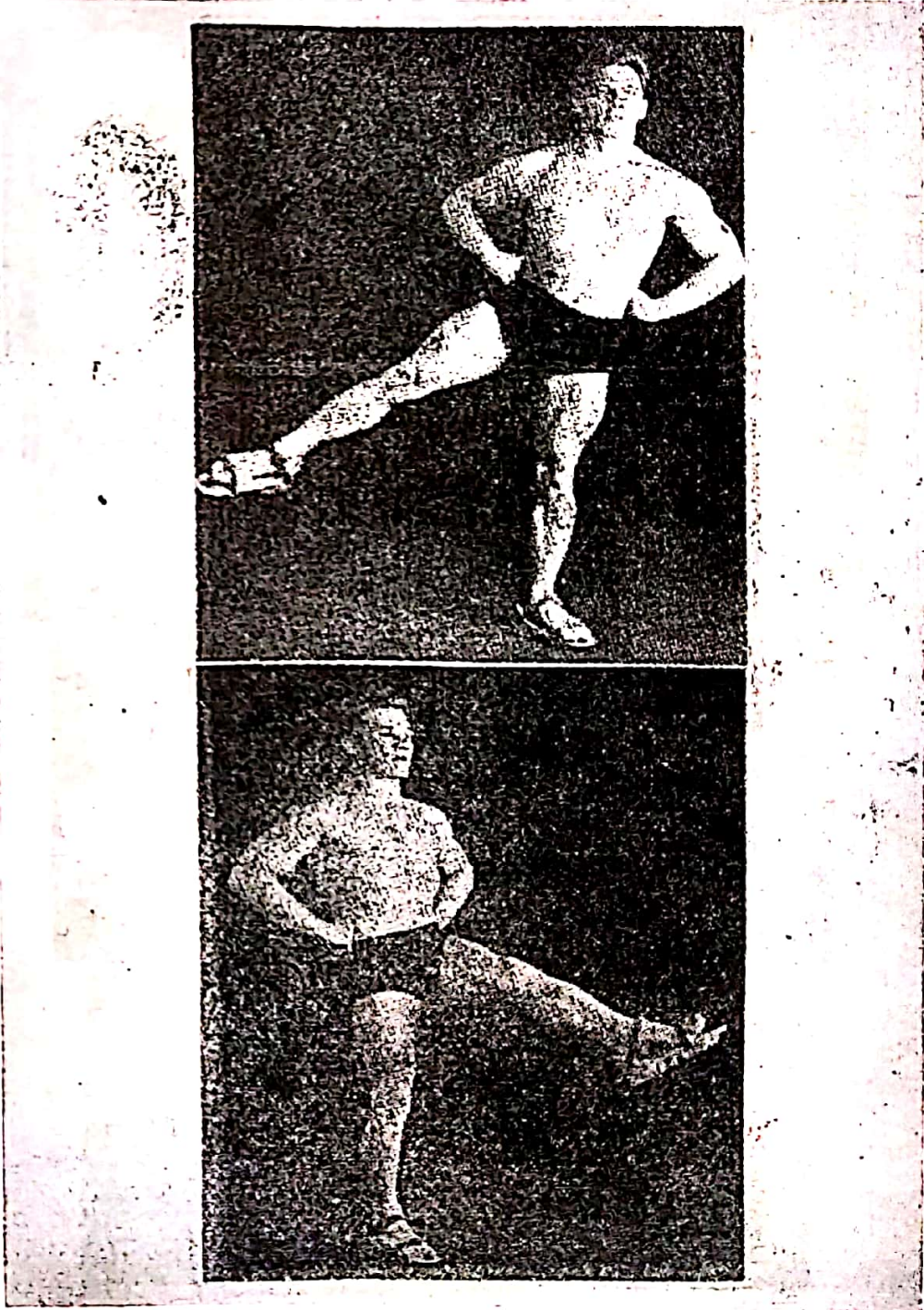
આવા ખૂટ તથા તેના વડે થતી બુદ્ધિ બુદ્ધિ કસરતોનો ચાર્ટ પણ તૈયાર કર્યો છે. ઇંગ્લેન્ડમાં પણ મિ. ટ્રુવારે આ પ્રકારના લેગબેસ તથા તેના ચાર્ટ તૈયાર કર્યા હતા. તેમાં વિશિષ્ટતા એ છે, કે ખૂટમાં બેસાડેલા લોખંડી વજનને વનુ ઓછું કરવાની પણ સગવડ રાખેલી છે.



લેગબેસ

કસરત-૧ : પગમાં લેગ-બેલ પહેરીને બિલા રહેવું. પછી બન્ને હાથને ચિત્રમાં ઉપરની તરફ બતાવ્યા પ્રમાણે ડમર ઉપર રાખવા. પછી જમણા પગને શક્ય તેટલો જમણી બાલુએ હાથે લેવો અને પુનઃ નીચે મુળ સ્થિતિમાં લાવવો. (આ રીતે ૧૦ વખત કરવું) આ ક્રિયા દરમિયાન ડાબા

પગને ટટ્ટાર રાખવો અને શરીરને ડાબી બાજુ ઝુકાવવું. આજ પ્રમાણે કસરત ડાબા પગે પણ કરવી. આ કસરતથી સાથળના આગળની બાજુના સ્નાયુઓ (quadriceps femoris) ને સારી કસરત મળે છે.

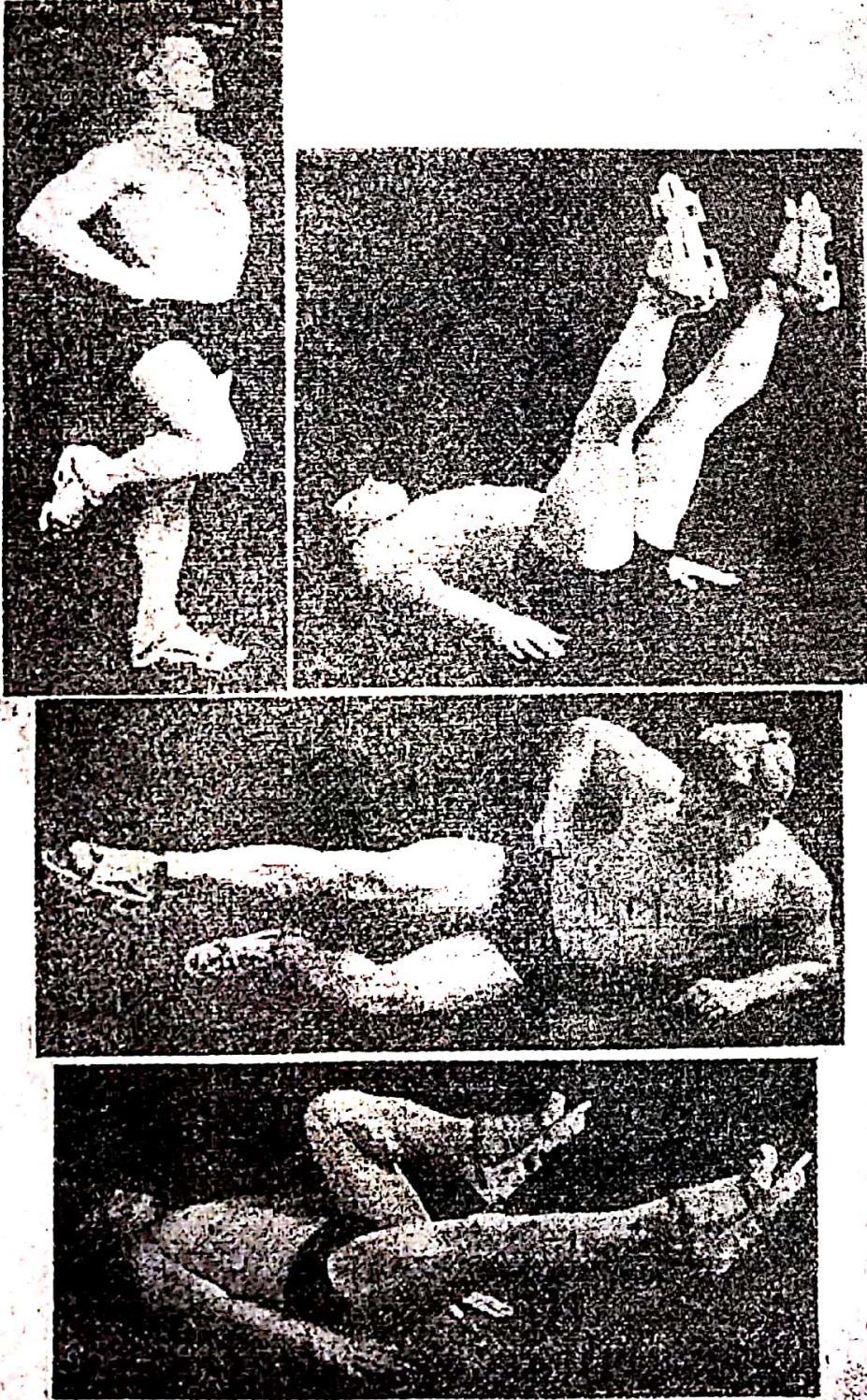


લેગબેલ્સની કસરતો-૧ તથા ૨

કસરત-૨ : ચિત્રમાં નીચેની તરફ બતાવ્યા પ્રમાણે કમર પર હાથ રાખીને ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબા પગને ઘુંટણ-માંથી ટટ્ટાર રાખી આગળ ઊંચો કરવો અને પુનઃ નીચે લાવવો. આ રીતે ૧૦ વખત કસરત કરવી;

અને ૧૦ વખત આજ પ્રમાણેની ક્રિયા જમણા પગે કરવી.

કસરત-૩ : ચિત્રમાં ઉપર ડાબી બાજુ બતાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથને કમર ઉપર રાખી જમણા



લેગ બેસની કસરતો-૩ થી ૬

પગને ઘૂંટણમાંથી વાળીને શક્ય તેટલો પાછગ ઊંચે લેવો; અને પુનઃ નીચે લાવી જમીન ઉપર રાખવો (મૂળ સ્થિતિમાં આવવું) ત્યાર બાદ ડાબા પગને પણ એજ પ્રમાણે ઘૂંટણમાંથી વાળીને પાછગ ઊંચે લેવો અને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. એ રીતે બંને પગની ક્રિયા ૧૦-૧૦ વખત કરવી. આથી કમરની નીચેના ભાગના બધા સ્નાયુઓને સારી કસરત મળે છે.

કસરત-૪ : ચિત્રમાં ઉપર જમણી બાજુ બતાવ્યા પ્રમાણે જમીન ઉપર ચત્તા સૂઈ જઈને બંને પગને ઊંચે લેવા. પછી એક એક પગને શક્ય તેટલા મોટા ગોળાકારમાં વારાફરતી ફેરવવા. પ્રત્યેક પગથી આ પ્રમાણે ૧૦-૧૦ ચક્કર લેવાં. આ કસરતથી સાથળના અંદરના ભાગના સ્નાયુઓ (સાર્ટોરિયસ અને ગ્રેસિલિસ) ને તથા પેટની નીચેના ભાગના સ્નાયુઓને સારી કસરત મળે છે.

કસરત-૫ : ચિત્રમાં મધ્ય ભાગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબા પડખા ઉપર સૂઈ જઈને જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી ટકાર કરી ઊંચો કરવો અને ૧૦ વખત ગોળાકાર ફેરવવો. ત્યાર બાદ જમણા પડખા ઉપર સૂઈ જઈને ડાબા પગે પણ તે જ પ્રમાણે ૧૦ વખત ક્રિયા કરવી. આ કસરતથી સાથળના બહારના ભાગના સ્નાયુઓ (વેસ્ટસ એક્સટર્નસ)ને સારી કસરત મળે છે.

કસરત-૬ : ચિત્રમાં છેક નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે ચત્તા સૂઈ જવું. પછી બંને પગને જમીનથી ઉપર ઊંચકી રાખવા. એ વખતે ઘૂંટણમાંથી પગ ટકાર રાખવા. પછી ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી છાતીની નજીક લાવવો અને પુનઃ લાંબો કરવો. પછી જમણા પગથી પણ એજ પ્રમાણે ક્રિયા કરવી. દરેક પગથી આ ક્રિયા ૧૦-૧૦ વખત કરવી. આ કસરતથી સાથળની અંદરના ભાગના સ્નાયુઓને તથા પેટની નીચેના ભાગના સ્નાયુઓને સારી કસરત મળે છે.

હિડસ્ટ્રોપનો વ્યાયામ

અમેરિકાની યોક બારબેલ કંપનીએ ગરદનના સ્નાયુઓને જુદા જુદા પ્રકારની કસરત મળે તે માટે માથામાં પહેરવાનો એક સાધનો પટ્ટો બનાવેલો છે. એ પટ્ટાને લોખંડની સાંકળ લગાડેલી હોય છે. તેની સાથે બારબેલની જુદા જુદા વજનની ચકતીઓ જોડીને અથવા જુદા જુદા વજનના ડંબેલ્સ લગાડીને કસરત કરી શકાય છે. ચિત્રાંક-૧, ૨, ૩ (પૃષ્ઠ-૨૦૮) જોવાથી આ સાધનોનો ખ્યાલ સ્પષ્ટ થશે. આ પહેલાં ગરદનના સ્નાયુઓ માટે કસરતનાં કોઈ સાધનો ન હતાં.

આ સાધનોથી જુદા જુદા કસરતપ્રકારો કેવી રીતે કરી શકાય તેની માહિતી ચિત્રાંક-૧-૨-૩ ઉપરથી મળી રહે છે.

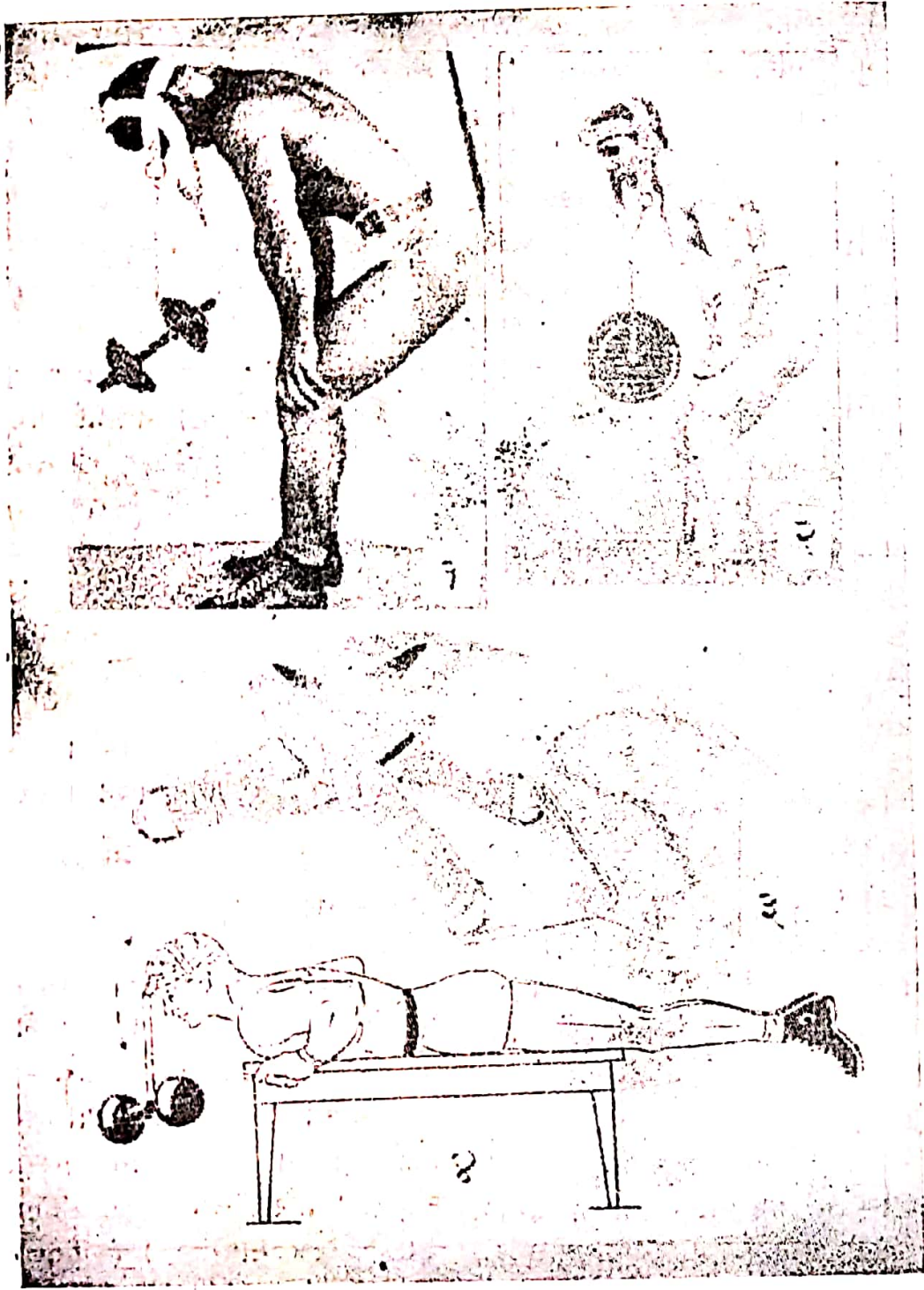
ગરદનના આ સ્નાયુઓ મજબૂત થવાથી શરદીનો કે કંઠનળીના સોજાનો વિકાર થતો નથી.

આ ઉપરાંત મગજને પૂરતું રક્ત મળે છે તથા અવાજ પણ સુધરે છે.

ચિત્રાંક-૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે માથાનો પટ્ટો પહેરીને એક લાંબી બેન્ચ ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું. પછી ગરદનને ઉપર નીચે કરીને આ કસરત થઈ શકે છે. આ પ્રકારની કસરતથી ગરદનની પાછળના ટ્રોપેઝિયસ સ્નાયુઓને કિતમ કસરત મળે છે. એ ઉપરાંત ' ટેરિસ મેજર ' (Terres Major) તથા ' ટેરિસ માયનોર ' (Terres Minor) ને એટલે કે પીઠની ખપાટ ઉપરના સ્નાયુઓને પણ કસરત મળે છે.

આયર્ન શૂ, બાયન્ટ કશર, એબ્ડોમિનલ બોર્ડ
ગ્રિપ ડેવલપર્સ તથા માસ્ટર ગ્રિપ

ચિત્રાંક-૧ તથા ૨ (પૃષ્ઠ-૨૦૮) ઉપરથી આયર્ન શૂ કેવા પ્રકારનો હોય છે અને તેનાથી કેવા પ્રકારની કસરતો કરી શકાય તેની કલ્પના આવશે. આમાં



હેડસ્ટ્રેપ અને તેની કસરતો

પણ ઝોછા વત્તા વજનની કમાનો ખેસાડવાની સગવડ હોય છે. એટલે જુદી જુદી શક્તિના માણસો એનાથી મહેનત કરી શકે છે.

ચિત્રાંક-૩ ઉપરથી જા્યન્ત કુશરની કહપના આવી શકશે. એની મૂઠ ઠાંખીને અને તેને એક ખીજાંની

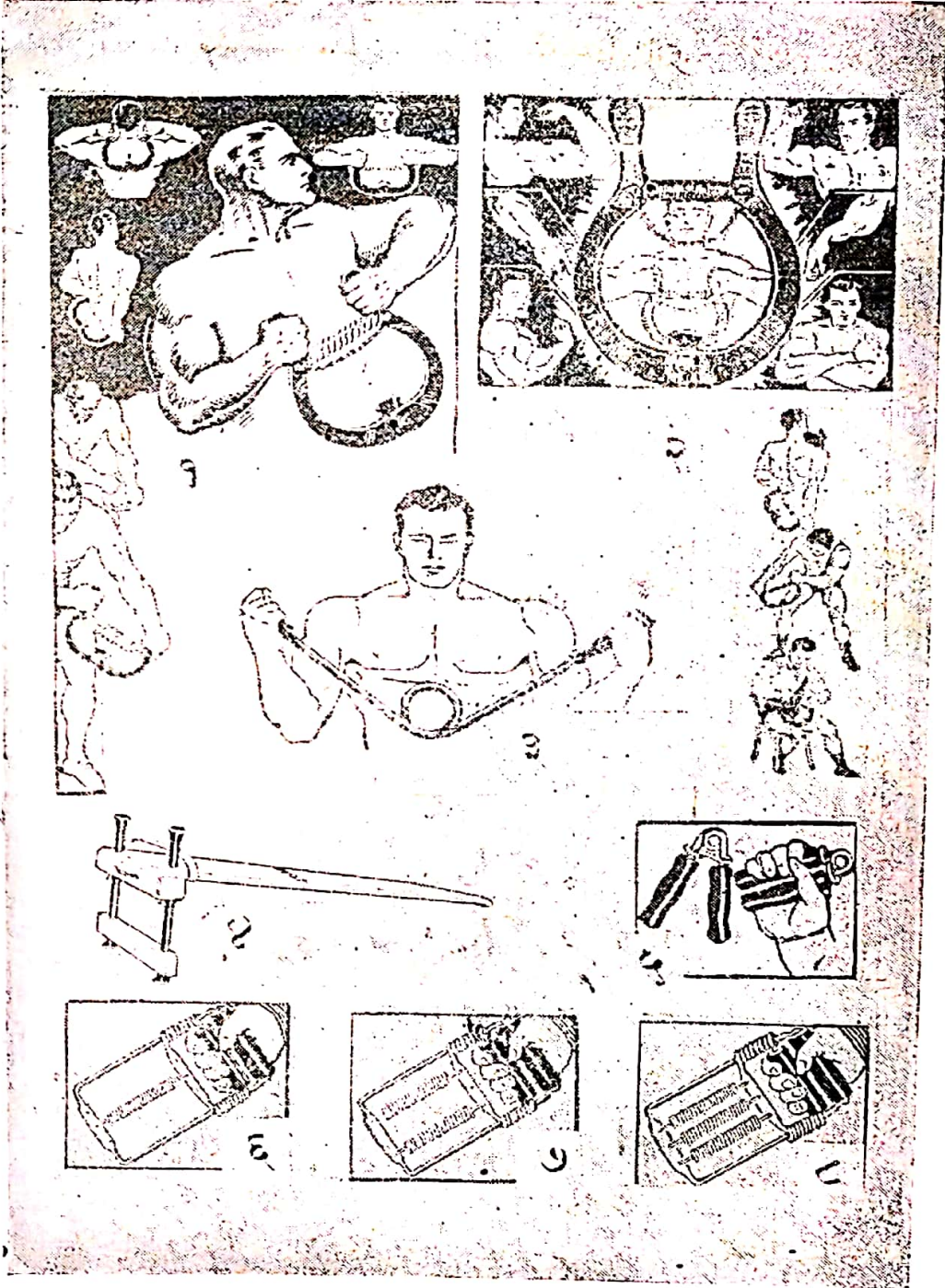
નજીક લાવીને તથા જુદી જુદી રીતે ઊભા રહીને જુદી જુદી કસરતો કરી શકાય છે. આ સાધનથી વિશેષ કરીને હાથની પકડ મજબૂત થાય છે.

ચિત્રાંક-૪ માં બતાવેલ સાધન એક્ઝોમિનલ બેડ પેટમાંના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા માટે

છે. તેનું તિરક્કસ બેસાડેલું લાકડાનું પાટીયું પડે કૂટ લાંબુ અને ૧૬ ઇંચ પહોળું હોય છે. અને તે એક લોખંડી સ્ટેન્ડમાં બેસાડેલું હોય છે. એ પાટિયાને જરૂર પ્રમાણે ઊંચુ કે નીચું કરી શકાય છે. તેની ઉપરની બાજુએ ચામડાની પટ્ટી જડેલી

હોય છે. તેમાં બંને પગ ભરાવીને અને માથું નીચેના ભાગમાં રાખીને ચત્તા સૂવાનું હોય છે; અને ફરી ફરીને ઊઠીને બેસવાની કસરત આમાં કરી શકાય છે.

ચિત્રાંક-૫, ૬, ૭ અને ૮ એ ગ્રિપ ડેવલપર્સ

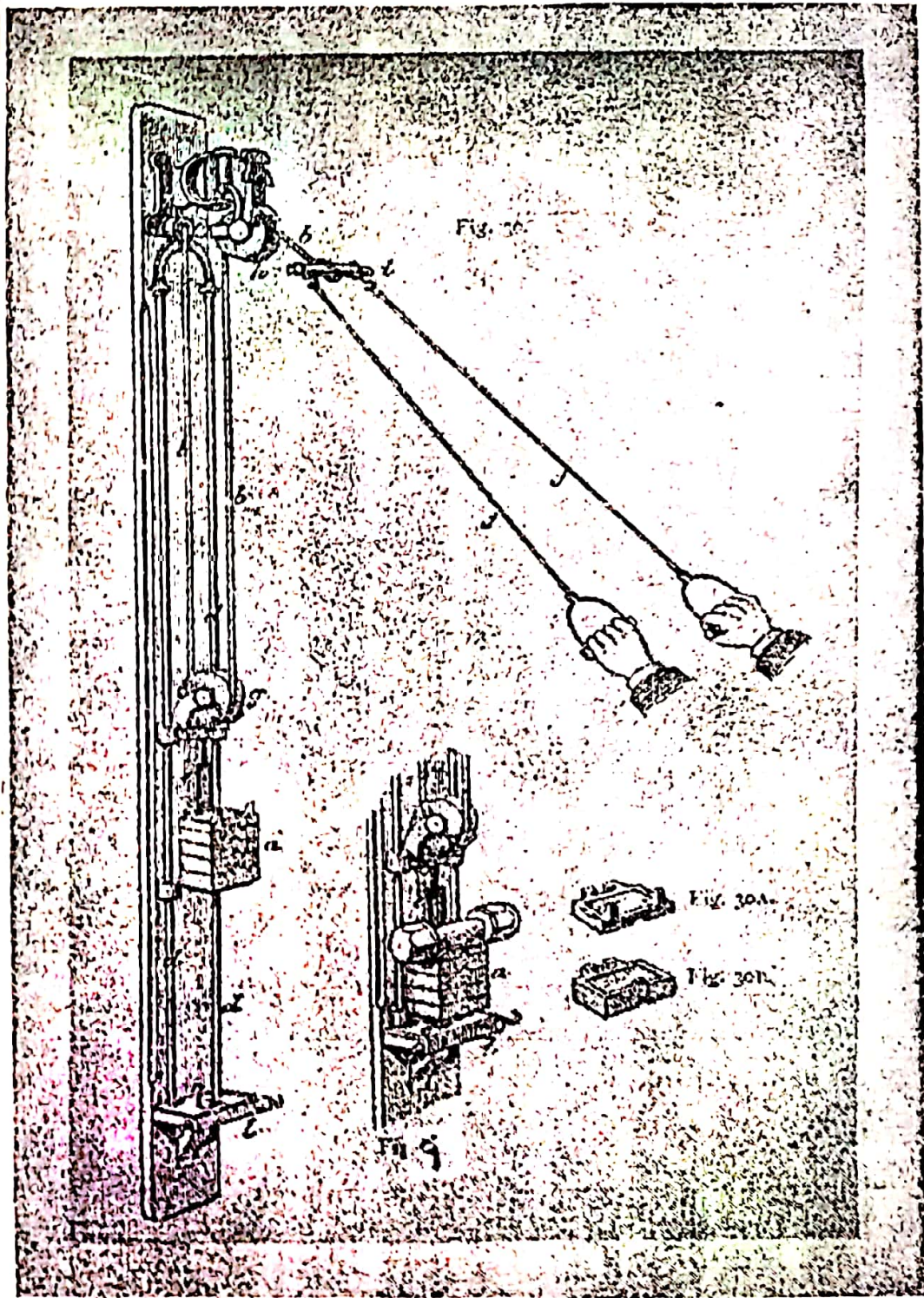


૧-૨ : આયર્ન શ; ૩ : જયન્ટ ક્રશર; ૪ : એબ્ડોમિનલ બોર્ડ;
૫ થી ૮ : ગ્રિપ ડેવલપર્સ

છે. ચિત્રાંક-૬, ૭, ૮માં ઓછી વત્તી કમાનો બેસાડેલી દેખાડેલી છે. તેની લાકડાની બંને મૂઠાને પકડમાં લઈને તથા દાખીને જદા જુદા પ્રકારની કસરતો કરી શકાય છે. સ્પ્રિંગ ડ'બેલ્સની નેમ જ આ સાધનોથી પણ કસરતો થઈ શકે છે.

પુલી વેઈટ

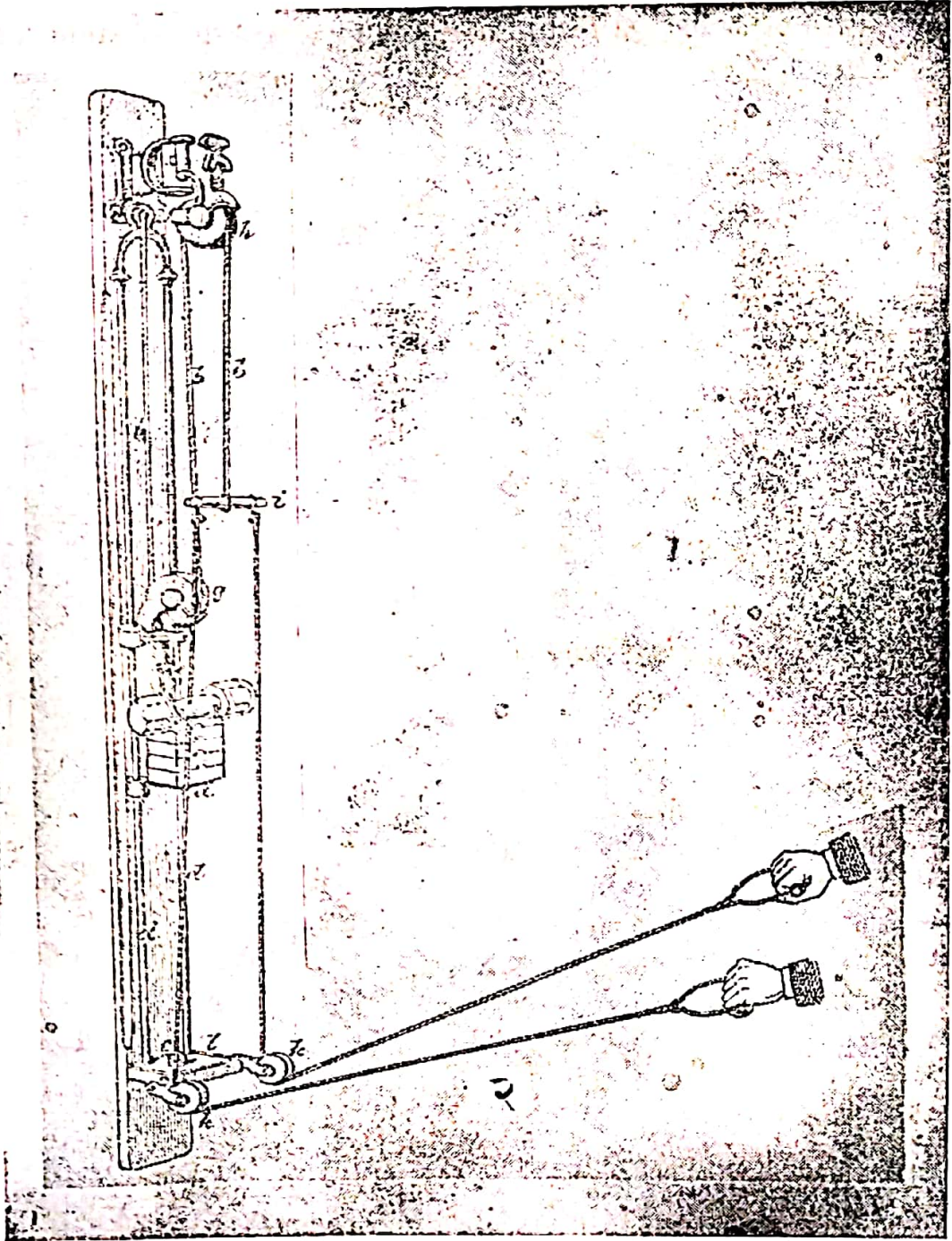
ડૉક્ટરના સિવરપુલ જિમ્નેશિયમના ડાયરેક્ટર શ્રી. એ. એલેક્ઝાન્ડરે આ પ્રકારનું સાધન બનાવ્યું હતું. ચિત્રાંક-૧માં બતાવ્યા પ્રમાણેનું આ સાધન વાપરવામાં સરળ અને સગવડવાળું છે. આ સાધન



ઉપરની ખાંભી ગરગટીની સુવિધા યુક્ત પુલીવેઈટ

છ કૂટ લાંબા અને પાંચ ઈંચ પહોળા લાકડાના પાટિયાને લોખંડના સળિયા અને ગરગડીઓ જોડીને તૈયાર કરેલ છે. આ પાટિયાને રૂમમાં એકાદ ધાંભલા સાથે કે ભીતમાં ભણું જોડીને વાપરી શકાય છે. તેમાં એક નીચે અને એક ઉપર એ પ્રમાણે બે લોખંડી ગરગડીઓ જોડેલી હોય છે. તેમાંની નીચેની

ગરગડીની નીચે એક નની લોખંડી ખેંકકની ઉપર પ્રત્યેક બે રતલનાં એવાં ૭-૮ વજન રાખવાં. તે વજનો ગરગડી ઉપરની સુતરની દોરીથી આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સહજ રીતે ઉપર નીચે લાવી શકાય છે; તેમજ ઈચ્છા પ્રમાણે તેને વત્તાં ગોળાં પણ જોડી શકાય છે. જો વધારે વજન



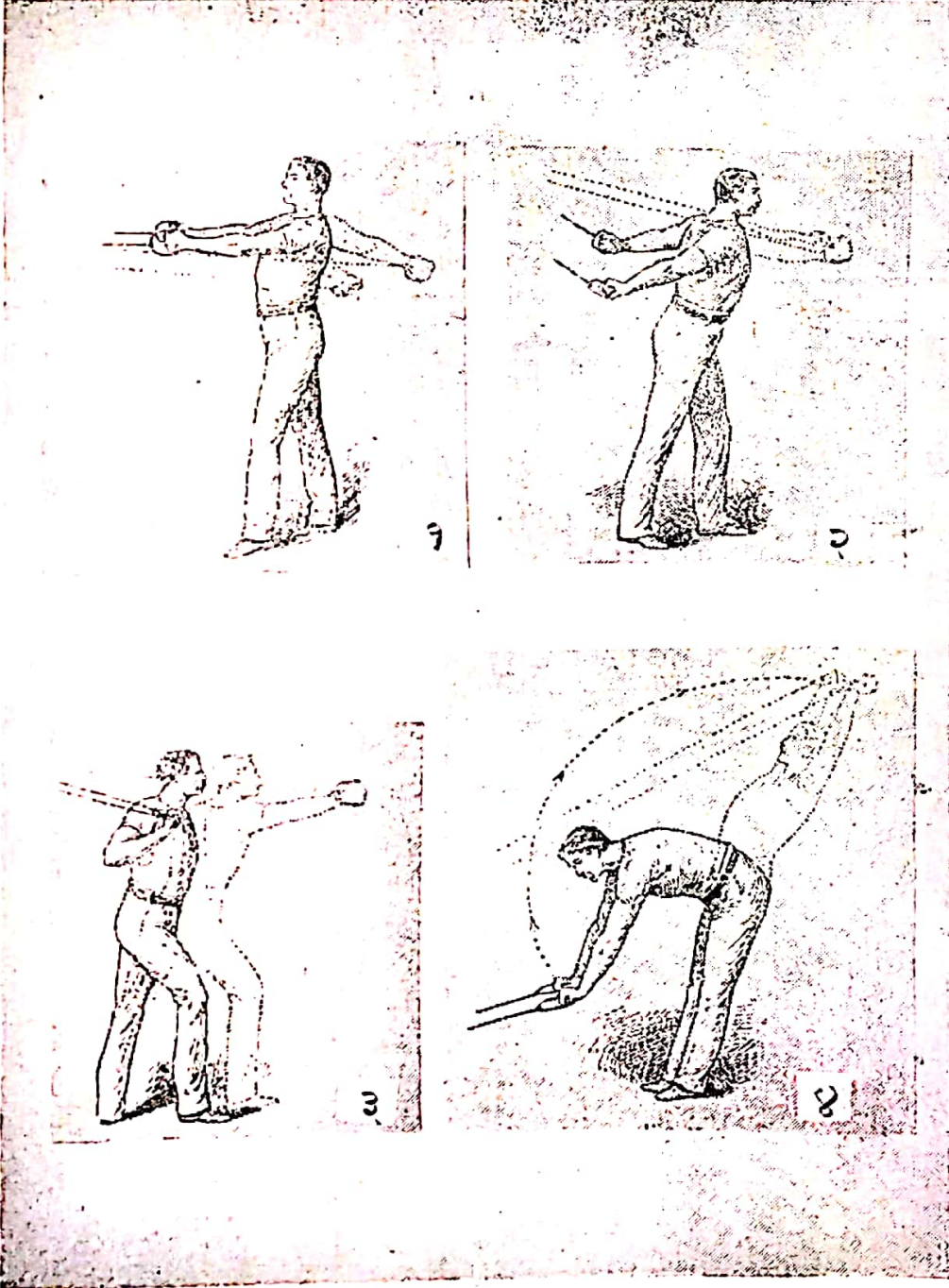
ઉપર તથા નીચે ગરગડીની સુવિધા યુક્ત પુલીવેઈટ

લેવાની ઈચ્છા હોય તો તે વજન ઉપર એકાદ લોખંડી ક'એલ્સ મૂકીને વજન વધારી શકાય છે.

ચિત્રાંક-૧માં ખતાવેલ સાધનમાં હાથને નીચેથી વાળીને ઉપર લાવીને કસરત કરવાની સગવડ નથી. તેથી પ્રો. હોક્મેને આ સાધનમાં ચિત્રાંક-૨માં ખતાવ્યા પ્રમાણે ખીજી બે ગરગડીઓ નીચેના ભાગમાં લગાડીને જરૂરી સગવડ કરેલી છે. આ સાધનથી

અનેક પ્રકારની કસરતો કરી શકાય છે, જે પેકી થોડી કસરતોના પ્રકારોનો અત્રે સમાવેશ કર્યો છે.

આ સાધનમાં વજન કેટલું વાપરવું તે નિશ્ચિત પણે કહી શકાય નહિ. પરંતુ તાલિમ પ્રમાણે શરૂઆતમાં થોડી મુશ્કેલીથી વજન ઊંચકી શકાય તેટલું વજન લેવું. પછી જેમ જેમ સ્નાયુઓ વધુ વજન ઊંચકવાને શક્તિમાન બને તેમ તેમ વજન



પુલીવેઈટની કસરતો

અમુક તાલિમનો સમય પૂરો થતા વધારવું. પ્રો. હોફમેનનો મત એવો છે કે, થોડું વજન લઈને જુદા જુદા પ્રકારની ક્રિયા ઝડપથી અને વધુ વખત કરવી, એ આરોગ્ય માટે વિશેષ હિતકારક છે. કોઈ પણ વ્યાયામ કરવાથી શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ વધતી જોઈએ અને શરીરમાં રક્તપ્રવાહવું ઝડપી ભ્રમણ થવું જોઈએ. વધારે વજનથી ધીમે ધીમે અને થોડો સમય કસરત કરવાથી આ હેતુ સધાતો નથી. સ્નાયુનાં સંકુચન અને પ્રસરણ જેટલાં વધારે થાય તેટલો વધારે લાભ થાય. વજન મૂકીને દોરી ખેંચતાં બંને શરીરને વાંકુચુંકુ કરવું પડે તો જાણવું કે, આપણી શક્તિ કરતાં વજન વધારે છે; માટે વજન થોડું ઓછું કરવું.

કસરત-૧ : ચિત્રાંક-૧માં બતાવ્યા પ્રમાણે દોરીના છેડાને જોડેલી રકાખીના આકારની લોખંડી મૂકીને પકડીને તેના તરફ મોંઢું રાખીને ઊભા રહેવું. પછી ડાબા હાથને ડાબી બાજુ અને જમણા હાથને જમણી બાજુ જમીન જોડે સમાંતર રાખીને શક્ય તેટલો પાછળ લાવવો તથા આગળ લાવવો. આ પ્રમાણેની ક્રિયા ૧૦ વખત ઝડપથી કરવી. હાથને પાછળ લઈ જતાં શ્વાસ લેવો અને આગળ લાવતાં શ્વાસ છોડવો.

કસરત-૨ : પુલીવેઈટ સાધન તરફ પીઠ રાખી તથા લોખંડી મૂકવાળા બંને હાથને પાછળ રાખી ચિત્રાંક-૨ માં બતાવ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ જમણા હાથને જમણી બાજુ અને ડાબા હાથને ડાબી બાજુ, ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જમીન સાથે સમાંતર રાખીને આગળ લાવવો તથા પાછળ લઈ જવો.

કસરત-૩ : ચિત્રાંક-૩ માં બતાવ્યા પ્રમાણે જમણા પગને આગળ અને ડાબા પગને પાછળ મૂકીને તથા હાથમાં લોખંડી મૂકીને પકડીને ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ ચિત્રમાં ત્રૂટક રેખાથી બતાવ્યા પ્રમાણે જમણા પગને આગળ મૂકવો અને તે જ વખતે

જમણા હાથને પણ આગળ લંબાવવો. પછી એ હાથ તથા પગને પાછા મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા. આ પ્રમાણે ૧૦ વખત જમણા પગને અને ૧૦ વખત ડાબા પગને આગળ મૂકીને આ કસરત કરવી.

કસરત-૪ : ચિત્રાંક-૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે કમરમાંથી આગળ મૂકીને, બંને હાથથી લોખંડી મૂકી પકડવી. પછી બંને હાથને એક સાથે ચિત્રમાં ત્રૂટક રેખાથી બતાવેલ બાજુની દિશા પ્રમાણે પાછળ લઈ સીધા થવું; અને ફરીથી આગળ મૂકીને પૂર્વ સ્થિતિમાં આવવું. આ બધી ક્રિયામાં હાથને કોણીમાંથી ટદાર રાખવા.

આ કસરતના દરેક પ્રકાર ૧૦ વખત કરવા તથા હાથને પાછળ જાયે લઈ જતાં શ્વાસ લેવો અને નીચે લાવતાં શ્વાસ છોડવો.

રોમન ચેર, રોમન પિલર, રોમન બોલ્ડ

કસરતનાં આ સાધનોને 'રોમન' એવું નામ શા માટે આપવામાં આવ્યું છે, તેની માહિતી મળતી નથી. રોમન સામ્રાજ્યની ટોચ ચઢતીના જમાનામાં પણ રોમન લોકોમાં આ કસરતપ્રકાર પ્રચલિત ન હતો. રોમન લોકોનાં શરીર ઉત્તમ પ્રકારનાં, ઘાટદાર તથા સામર્થ્યસંપન્ન હતાં; અને આ કસરતપ્રકાર પણ કંઈક અને અમકારક હોવાથી આનાથી જ તેમનાં શરીરો તેવાં બન્યાં હશે, એમ માની લઈને, આની જોડે 'રોમન' નામ જોડી દીધેલું જણાય છે.

રોમન પિલર : ચિત્રાંક ૧માં થાંભલાને પગની આંટી બાંધીને કસરત કરનાર માથું નીચે અને પગ જાયે રાખી લટકા રહેલો જણાય છે. તેણે જમીન પર રાખેલો ફમાલ મોં વડે ઊંચકીને, શરીર કમરમાંથી વાળી, ધડ જાયું લઈ ખેસવાનું હોય છે. આ રીતે ઉપર જોડતાં કમર તથા પેટના અને પગના સ્નાયુઓને સરસ કસરત મળે છે.

રોમન ચેર : આ કસરત પિલર કરતાં વધારે અધરી છે. પોતાના વજન જોટલા વજનનો ભાર બારબેલ બોમ્બી પર રાખીને ૮-૧૦ બેઠક સહજ કાઢી શકાયી જોઈએ; અગર તો જમીન પર ચત્તા સૂઈ જમને પોતાના વજનથી અર્ધા વજનના બાર-

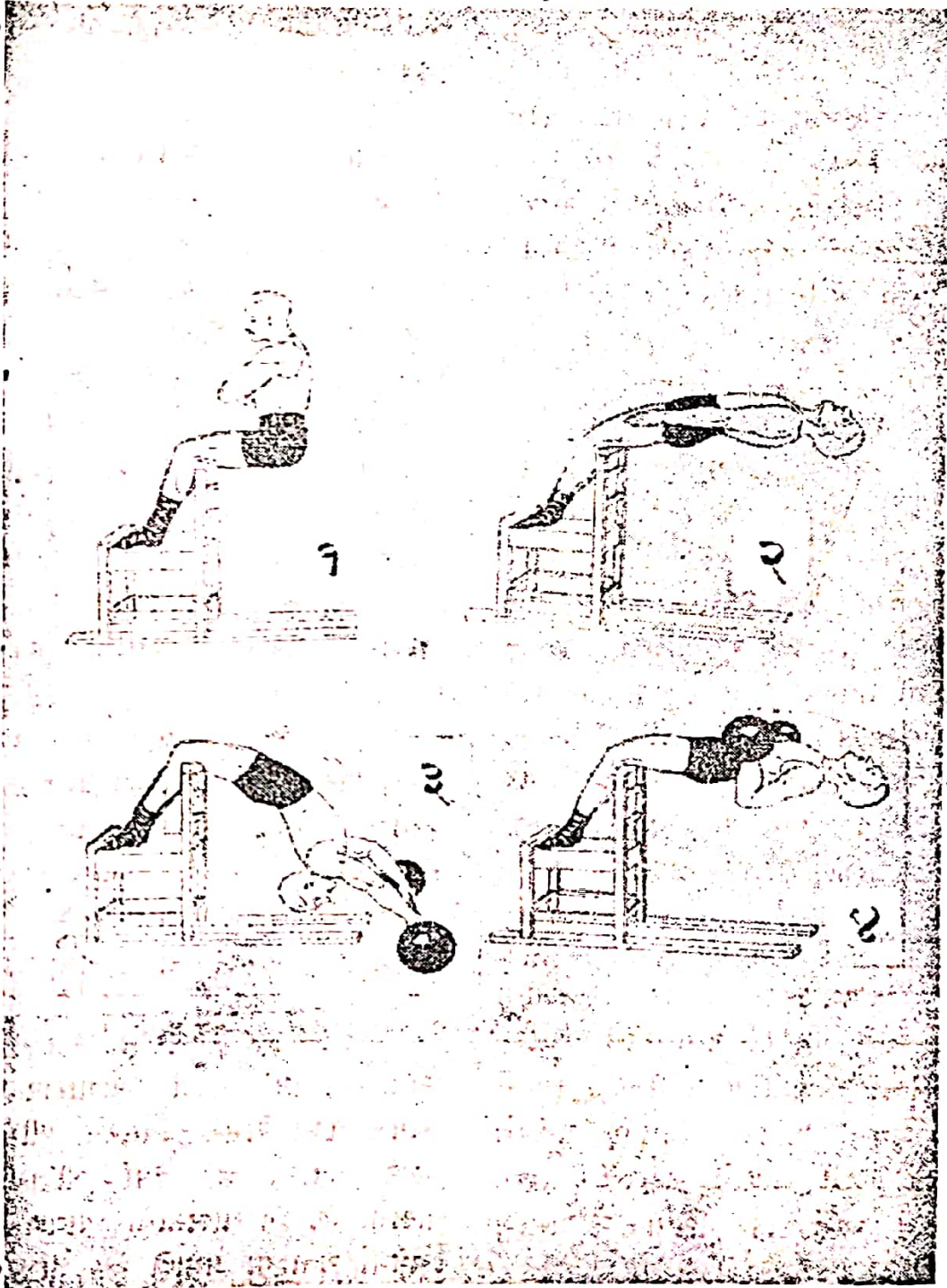
બેલને ઊતી ઉપર રાખીને ૮-૧૦ વખત ઊઠતાં તથા બેસતાં આવડવું જોઈએ. આટલી શરીરની તૈયારી થયા પછી આ રોમન ચેરની કસરતો કરવાનો આરંભ કરવો, કે જેથી શરીરને ઈબ્ન થવાનો સંભવ ન રહે.



‘રોમન પિલર’ની કસરત

કસરત-૧ : ચિત્રાંક ૧ પ્રમાણે ખુરસીની ઉપરની લાકડાની પટ્ટીની અંદર, અગર તેા ચામડાના પટ્ટામાં બંને પગના પગ ઘાલીને અને ખુરશીના પાછલા બેલા ભાગ ઉપર ગૂંડણોને ગોઠવીને બેસવું. પછી ગોઠણમાંથી પગને વાળીને શરીરને નીચે

લાવવું. એ વખતે કમર ઉપરનું શરીર તેવુંજ સીધા બેસવા જેવું રાખવું; પછી પુનઃ જાયે બેઠીને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું; અને એ રીતે ૫-૬ વખત કરવું. શરૂઆતના ૪-૬ દિવસ સુધી આજ કસરત કરવી.



કસરત-૨ : ઉપર જણાવેલી કસરત સહજ થવા માંડે, એટલે ફૂલા નીચે ગયા પછી કમરમાંથી પાછળ નમીને માથાને જમીન નજીક લાવવું. પછી પુનઃ કમરને વાળીને જાએ જાડીને ખેસવું; અને પછી ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણેની સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરત રોજ ૫-૬ વખત એક અઠવાડિયા સુધી કરવી.

કસરત-૩ : ઉપરની કસરત-૨ નો સરસ મહાવરો થયા પછી ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ખેસીને, પગને ગોઠણમાંથી વાળ્યા વિના કમરમાંથી શરીરને પાછળ નમાવીને, ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે જમીનને સમાંતર સ્થિતિ માં લાવવું; પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરત રોજ ૫-૬ વખત ૩ અઠવાડિયાં સુધી કરવી.

કસરત-૪ : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે શરીર પાછળ ગયા પછી માથાને જમીન નજીક લાવીને બંને હાથને લાંબા કરવા; અને પુનઃ ઊલટ ક્રિયા કરીને પ્રથમની સ્થિતિમાં આવવું. આ રીતે ૫-૬ વખત સહજ થવા માંડે, એટલે ૨૫ રતલ વજનનો જમીન પર મૂકેલો બારખેલ ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે પકડીને ઊંચકવો અને છાતી ઉપરથી ધસડતો લઘુ ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે પેટ ઉપર લાવવો અને પછી જાડીને ચિત્રાંક-૧ માં બતાવ્યા પ્રમાણે ખેસવું. આ કસરતમાં શક્તિ વધે તે પ્રમાણમાં બારખેલનું વજન પણ વધારવું. આ કસરતથી બાંધ, પેટ તથા પીઠના સ્નાયુઓની શક્તિ ઘણી વધે છે.

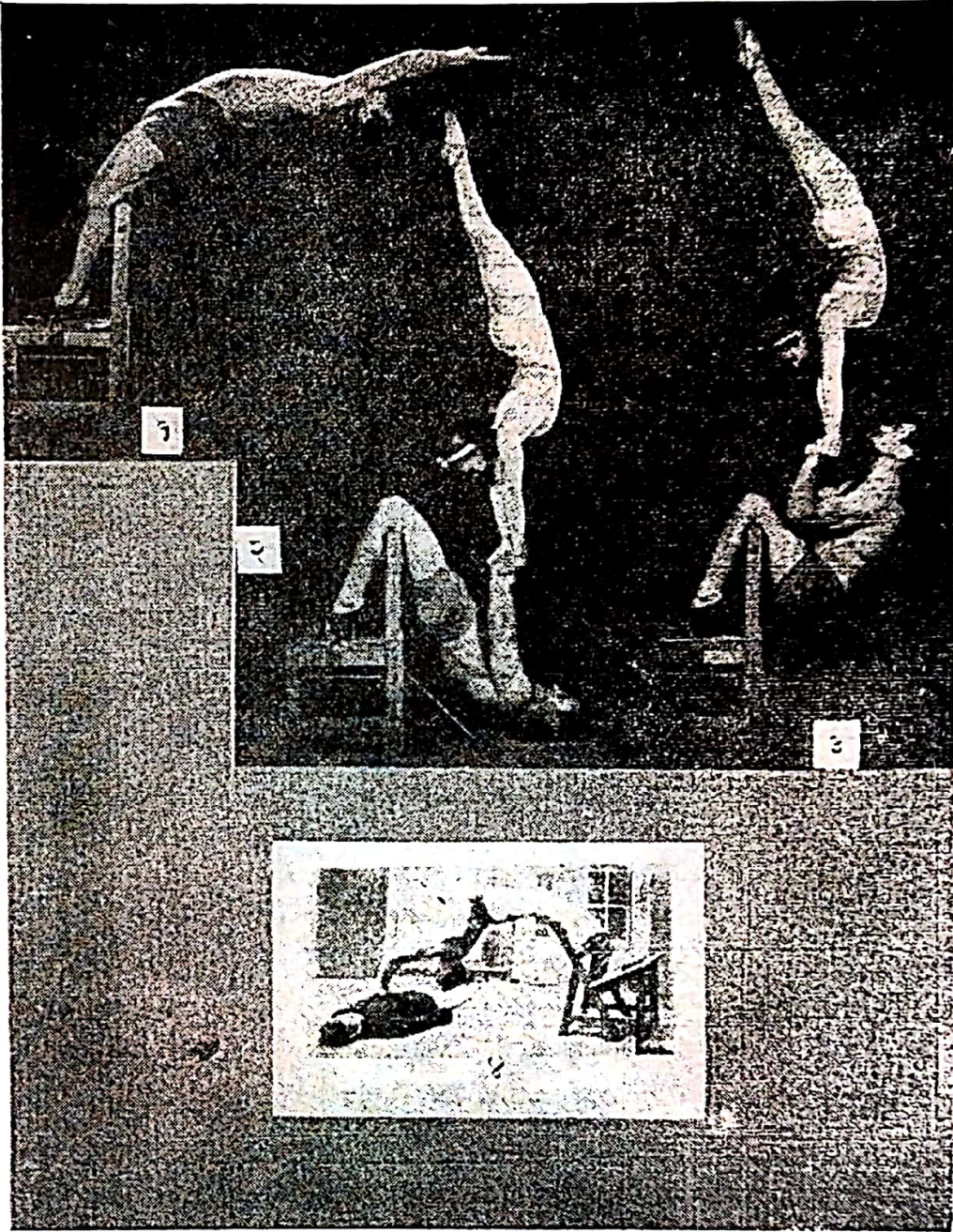
કસરત-૫ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે પુરસીના ચામડાના પટ્ટામાં બંને પગ ભરાવીને અને ગોઠણના વળાંકને પુરસીના પાછલા ભાગ ઉપર રાખીને ખેસવું. પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે શરીરને રાખી, ગોઠણમાંથી પગને વાળીને શરીરને પાછળ જમીન તરફ લાવવું અને ડોકને ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે જમીન પર ટેકવતી.

કસરત-૬ : પછી એજ ચિત્રમાં બતાવ્યા

મુજબ બંને હાથને સીધા રાખવા અને તેના પર જોડીદાર હસ્તવૃક્ષાસન (હેન્ડ સ્ટેન્ડ) કરશે. પછી ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે કમરમાંથી શરીર વાળીને ખેંચાવવું. આ વખતે પણ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથને કાણીમાંથી વાળીને, જોડીદારને તેના પર હસ્તવૃક્ષાસનમાં તોળી રાખવો. પછી વળી જોડીદારને તેમ જ રહેવા દઈ પુરસી પર ઊભા રહેવું.

કસરત-૭ : ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે એક ભારે વજનની પુરસીને જમીનની જોડે પાકી જડી લેવી. આ પુરસીના ખેસવાના પાટિયાને જે લોખંડી કડાં જડી તેમાં એક મજબૂત ચામડાનો પટ્ટો જોડવો. પછી પુરસી પર ઊભા રહીને, તે ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને પગના પગને એ ચામડાના પટ્ટા નીચે ધાલવા; અને પુરસીના પીઠના ગોળદાંડા ઉપર ગોઠણના પાછલા વળાંકને ટેકવીને ખેસવું. પછી શરીરનો એક પાછળ લઈને કમાન કરી હોય તેમ લટકતા રહેવું. આ પ્રમાણે ૫-૬ વખત કરવું; અને દસ દિવસ સુધી આ કસરત કરવી. પછી હળવા વજનનો બારખેલ પુરસીની પાછળ રાખી, તેને ઊંચકીને ખેસવાની કસરત કરવી. શક્તિ વધે તેના પ્રમાણમાં આ બારખેલનું વજન વધારવું. મનુષ્યનું વજન ઊંચકી શકાય એટલી શક્તિ વધે એટલે ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે મનુષ્યને સુવાડી તેને તેવો જ ઉપર ઊંચકી રાખીને ખેસવું. મનુષ્યના વજન જેટલા ભારે બારખેલને ઊંચકવા કરતાં, મનુષ્યને ઊંચકી લેવાથી પ્રેક્ષકો ઉપર વધારે સારી છાપ પડે છે.

આ લેખના આરંભે ખરા રોમન પિલરનું ચિત્ર આપેલું છે, તે ગોળાકાર હોય છે; પણ ચિત્રાંક-૧માં રોમન પિલરનો ખીન્ને એક અલગ પ્રકાર બતાવ્યો છે. તેમાં ભીંતમાં એક ચોખ્ખુ ચાંભલો છે. એ ચાંભલાની આગળ પહોળી બાજુએ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એક લોખંડી કડું જોડેલું છે; અને તે કડામાં ખેવડી લોખંડી સાંકળ ધાલીને તેને નીચે છેડે એક મજબૂત ચામડાનો પટ્ટો બાંધેલો.



‘રોમન ચેર’ની કસરતો : ૫ થી ૭

છે. વળી તે જ પ્રમાણે તે થાંભલાને જડેલા પહેલા કડાની નીચે, આશરે એક હાથ ઉપર ખીજાં બે કડાં એકમેકથી છ છ ઈંચના અંતરે જમીનને સમાંતર જોડેલાં છે; અને તે બંનેને પણ મજબૂત ચામડાના પટ્ટા બાંધેલા છે. એ પટ્ટામાં ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને પગના પંજા ધાલીને, એ પગનાં તળિયાં તે થાંભલાની ઉપર બરાબર સજ્જડ રીતે ટેકવવાનાં છે.

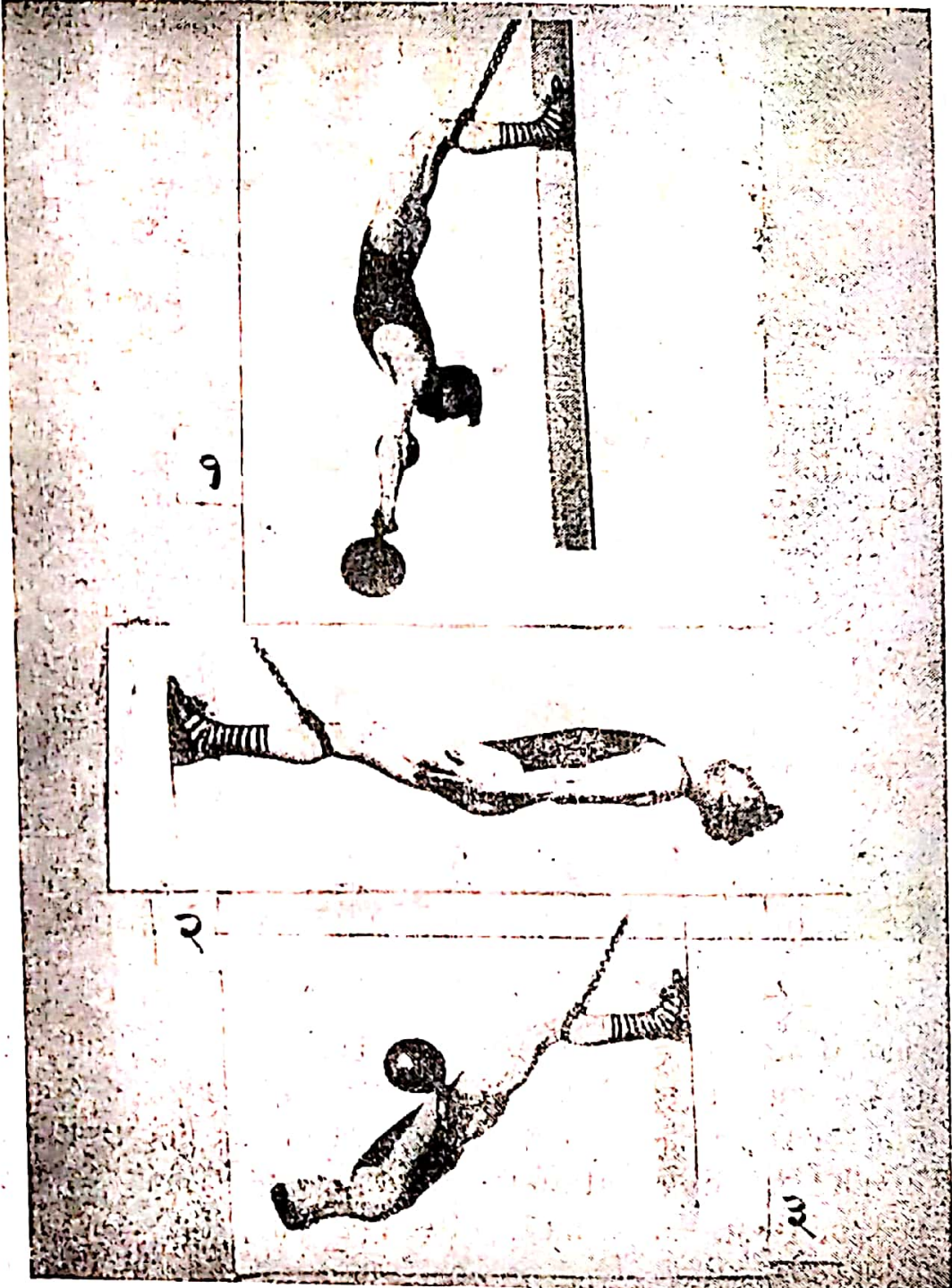
પ્રથમ ઉપરની સાંકળને બાંધેલા પટ્ટામાં બંને પગ ધાલીને એ પટ્ટો ગોઠણુની નીચેના ભાગમાં ભરાવવો; અને પછી નીચેના બંને પટ્ટામાં પગ ધાલીને તેનાં તળિયાં થાંભલાને ટેકવવાં. પછી કસરત કરનારે ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ચતા થઇને લટકતા રહેવું.

કસરત-૮ : ઉપર પ્રમાણે રહ્યા પછી શરીરને ઉપર જોડાઈને ખેડા થવું. એ રીતે ભયે ભડતાં

પેટના, જાંઘના અને કમરના સ્નાયુઓને સારી કસરત મળે છે. આ પ્રમાણે ૧૦ વખત કરવાનો મહાવરો થયા પછી, હાથથી ઉચકી શકાય એ રીતે જમીન પર પારખેલને મૂકવો. શરૂઆતમાં તેનું વજન ઘણું થોડું રાખવું. પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એ વજનને હાથમાં લઈને ઊંડવું અને

ખેસવું. આ કસરત અઠવાડિયામાં બે દિવસ કરવી; અને શક્તિ વધે તે પ્રમાણે પારખેલનું વજન વધારવું.

કસરત-૯ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે આ થાંભલા પર લટકતા રહ્યા પછી શરીરને જાયે લઈ ચિત્રાંક-

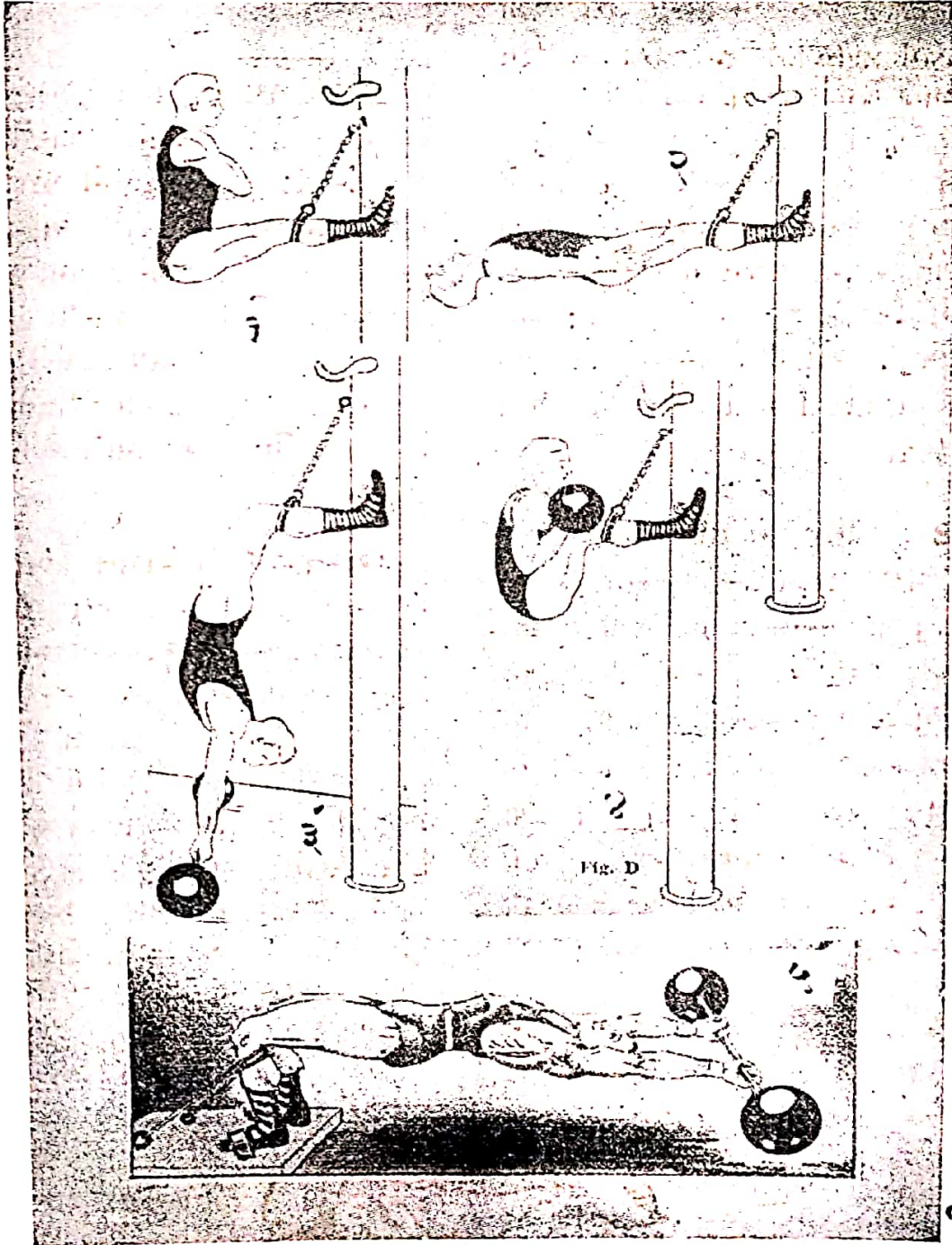


‘રોમન ચેર’ની કસરતો : ૮ થી ૧૦

૨ પ્રમાણે બંને હાથને બંને બાજુએ જાંઘ ઉપર રાખી શરીરને જમીનની સમાંતર રાખવું અને પછી પુનઃ શરીરને નીચે લાવવું.

કસરત-૧૦ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે બારબેલને બંધકી લીધા પછી હાથથી તેને વધારે બંધે લઇ

ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે તેને જાંઘ પર રાખવો. પછી બઠીને ખેંસવું; અને પુનઃ શરીરને પાછળ લાવી બારબેલને જમીન પર મૂકવો. પછી બારબેલને જાંઘ ઉપર ન રાખતાં છાતી પર રાખવા પ્રયત્ન કરવો, પણ તેમાં વધારે મહેનત પડે છે અને બારબેલને



‘રોમન ચેર’ની કસરતો : ૧૧ થી ૧૬

જિયકાને જાડવું એ તો ખૂબ અઘરું છે. માટે પ્રથમ થોડા વજનનો ખારખેલ લઈને શરૂઆત કરવી.

કસરત-૧૧ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે પગને ગોઠણુ-માંથી ટટાર કરીને ખેસવું. શરૂઆતમાં એ પ્રમાણે માત્ર ૫-૧૦ સેકન્ડ ખેસીને આગલી જ સાંકળને બંને હાથથી પકડવી અને વિશ્રાન્તિ લેવી. પછી પુનઃ હાથ છોડીને ખેસવું અને પુનઃ સાંકળને પકડવી. આ પ્રમાણે ૪-૫ વખત કરવું.

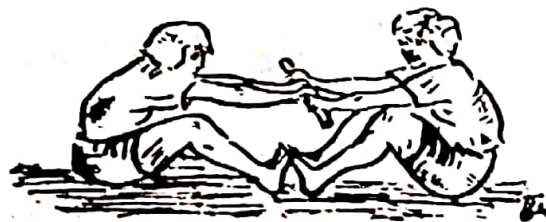
કસરત-૧૨ : પછી ગોઠણુમાંથી પગ વાળીને ફૂલાને નીચે જવા દેવા; અને ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે રહેવું. આ વખતે હાથમાં વજન ન રાખવું. પછી પુનઃ જ્યે જાડીને ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ખેસવું; અને પુનઃ નીચે આવવું. આ રીતે ૫-૬ વખત કરવું. શરૂઆતમાં એક અઠવાડિયા સુધી ઉપર જણાવેલા બે પ્રકારો જ કરવા.

કસરત-૧૩ : ખીજે અઠવાડિયે ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે નીચે ગયા પછી કમર ઉપરના શરીરને ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે પાછળ નીચે લાવી ચત્તા લટકતા રહેવું. પછી જ્યે જાડવા સારૂ પ્રથમ બંને હાથને જાચે આણી બંધ પકડવી; અને કમરમાંથી જાડીને ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે ખેસવું; અને પછી ચિત્રાંક-૧ ની સ્થિતિમાં આવવું. પછી તેવી જ જાલટી ક્રિયા કરીને ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે હાથને નીચે લાવવા અને પુનઃ જાડવું. આ પ્રમાણે ૫-૬ વખત કરવું. ખીજા અઠવાડિયે આ પ્રકાર તથા પ્રથમના બંને પ્રકાર કરવા.

કસરત-૧૪ : પછી ત્રીજા અઠવાડિયામાં ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ખેસીને તથા ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે શરીરને પાછળ લાવીને, જમીનને સમાંતર રાખવું; અને પુનઃ ખેડા થવું. પછી ચિત્રાંક-૨ ની સ્થિતિ-માંથી ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે શરીરને પાછળ નીચે લાવી લટકવું. આ વખતે શરીરને કમરમાંથી ટટાર રાખવું.

કસરત-૧૫ : આટલા પ્રકારો ખરાખર થયા પછી ૨૫ રતલ વજનનો ખારખેલ જમીન ઉપર મૂકીને ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે તેને પકડવો. પછી હાથથી તેને જિયકાને છાતી સામે આણવો; અને પછી કમરમાંથી વળીને ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે ખેડા થવું. આ વખતે ખારખેલને પગ ઉપરથી ગળાડાવીને ગોઠણુ તરફ લેવો. પછી એથી જાલટી ક્રિયા કરીને તેને જમીનની ઉપર મૂકવો. આ રીતનો સારો મહાવરો યાચ એટલે ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે રહીને આંગળાં ઉપર ખારખેલને રાખવો.

કસરત-૧૬ (રોમન બોર્ડ) : જમીન પર પાકા ખેસાડેલા એક બડા પાટિયાને બે કડાં લગાડીને તેમાં જોડેલા ચામડાના બડા પદ્મામાં પગના પીંડીના ઉપરના ભાગો ચિત્રાંક-૬ પ્રમાણે ભરાવવા અને પગનાં તળિયાં એ પાટિયા ઉપર ટેકવીને જાલા રહેવું. પછી પગને ગોઠણુમાંથી વાળીને શરીરને ચિત્રાંકમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે પાછળ લાવવું; અને પુનઃ તેમાંથી જાડીને જાલા રહેવું. આ કસરત ઘણી જ કઠણુ છે. અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ કસરતખાજ સિંગમન્ડ કુલેને ૩૫ રતલ વજનનો ખારખેલ હાથમાં રાખીને આ પ્રકાર કરી ખતાવેલો.



૨૧. સ્ટીલ સ્પ્રીંગ અથવા રબર કેબલ એક્સ્પાન્ડર

સ્ટીલ સ્પ્રીંગ અથવા રબર કેબલ એક્સ્પાન્ડરથી જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો કરી શકાય છે. આ સાધનોનું વજન વિશેષ હોતું નથી; એટલે તેને કોઈ નાની પેટીમાં પણ બહારગામ જતાં સાથે લઈ શકાય. તેમજ આ એક્સ્પાન્ડરો ભીંતના કે બારણાના ચોક્કાને સહજ બેસાડીને કે બેસાડ્યા વિના પણ અનેક પ્રકારની કસરતો કરી શકાય છે. ચિત્રમાંથી આ સાધનની કલ્પના આવી શકશે. આ સાધનો ઈંગ્લેંડની ટેરી કંપની તથા અમેકાની ચોર્ક બારબેલ કંપની બનાવે છે. રમતગમતનાં સાધનો વેચનારાની દુકાનોમાં આ સાધનો તથા કસરતના ચાર્ટ્સ વેચાતાં મળે છે.

એ સાધનોમાં બેસાડવા માટે જુદી જુદી શક્તિવાળાં માણસોને અનુકૂળ એવી સ્પ્રીંગો અને દોરીઓ મળે છે. અને તેને જરૂર પ્રમાણે વતી કે ઓછી લગાડી શકાય છે. એટલે જ તે પોતાની શક્તિને અનુરૂપ આ સાધનો તૈયાર કરીને વાપરી શકે છે. વળી આ દોરીઓની બાબુએ લગાડી શકાય તેવી લોખંડની રકાબીઓ પણ મળે છે. તેને પગથી દાખીને જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો કરવાની સુવિધા યઈ શકે છે. આ પ્રકરણમાં આપેલાં ચિત્રો ઉપરથી આ કસરતોનો ખ્યાલ આવશે.

બારબેલ કે વજનદાર ડંબેલ્સથી કરી ન શકાય તેવા કેટલાક કસરતપ્રકારો આ સાધનથી કરી શકાય છે. કસરતના અને સાધનોના પ્રકારોમાં વૈવિધ્ય હોય તે એકંદરે ઈષ્ટ છે, કારણ કે તેનાથી શરીરના જુદા જુદા સ્નાયુઓને કસરત આપી શકાય છે.

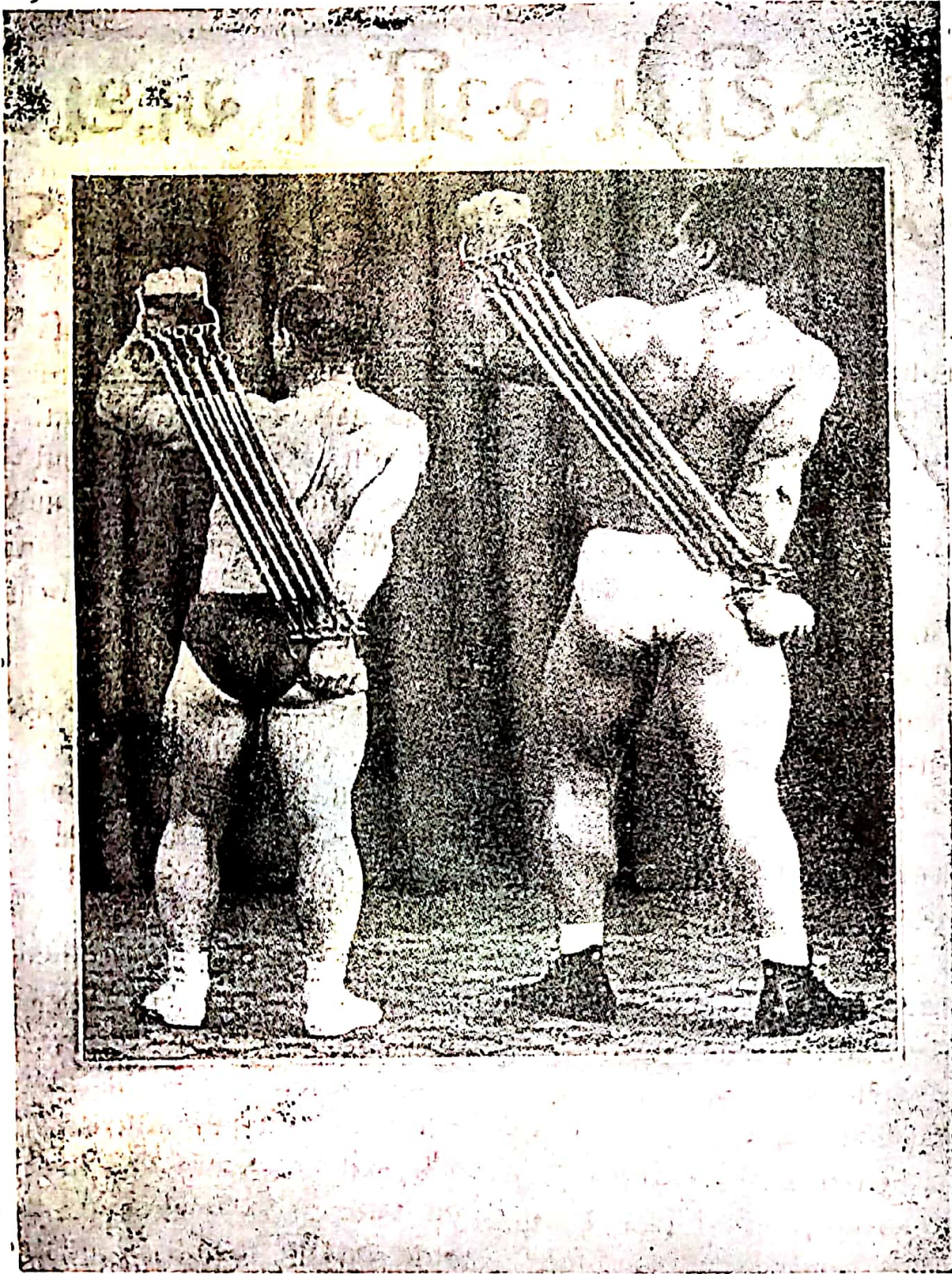
આ પ્રત્યેક વ્યાયામ પ્રકાર ૮-૧૦ વખત ક્રિયા-

તિરેક વગર કરી શકાય, તેવી શક્તિની સ્પ્રીંગો કે દોરીઓ લઈને આ મહેનત કરવાની શરૂઆત કરવી. પ્રત્યેક પ્રકાર ૨૦ વખત કરવા છતાં પણ પૂરી મહેનત યતી નથી, એવું લાગે ત્યારે સ્પ્રીંગોની કે દોરીની સંખ્યા વધારવી અને જરૂર પ્રમાણે તેનાથી વધારે શક્તિની સ્પ્રીંગો તથા દોરીઓ વાપરવી. ટૂંકમાં કસરતની માત્રા સમજ અને વિવેકપૂર્વક વધારતા જવી.

રબરની દોરીઓના કરતાં સ્પ્રીંગ એક્સ્પાન્ડર ટકવામાં વધારે સારાં હોય છે; કેમકે, રબરની સ્થિતિસ્થાપકતા જલદીથી ઓછી કે નકામી થઈ જાય છે, જ્યારે સ્પ્રીંગોની સ્થિતિસ્થાપકતા ભાંગ્યા સમય સુધી જળવાઈ રહે છે.

કસરત-૧ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે છાતીની સામે બંને હાથથી દોરીઓ પકડીને જિભા રહેવું. પછી બંને હાથથી દોરીઓ ખેંચીને તેને ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે છાતીની સામે રાખવી. પછી પુનઃ હાથને મૂળ જગાએ આણવા. હાથ પહોળા કરતાં શ્વાસ લેવો અને મૂળ જગાએ પરત લાવતાં શ્વાસ છોડવો. આ કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી. આનાથી ખભા, છાતી તથા પીઠ વગેરેના સ્નાયુઓ સરસ તૈયાર થાય છે.

કસરત-૨ : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે હાથને જિંઘા રાખીને અને પગને પહોળા રાખીને જિભા રહેવું. પછી બંને હાથથી દોરીઓને બાબુએ તથા નીચે ખેંચવી; તથા તે પીઠની પાછલી બાબુએ રહે એવી રીતે હાથને ખભાની સપાટીએ આણવા. પછી પુનઃ હાથને મૂળ સ્થિતિમાં જિંઘા લાવવા. આ કસરત



સ્ટીલ સ્પ્રિંગ અથવા રબર કેબલ એક્સ્પાન્ડર

૮-૧૦ વખત કરવી. આનાથી ખભાના પીઠના તથા છાતીના સ્નાયુઓને મહેનત મળે છે.

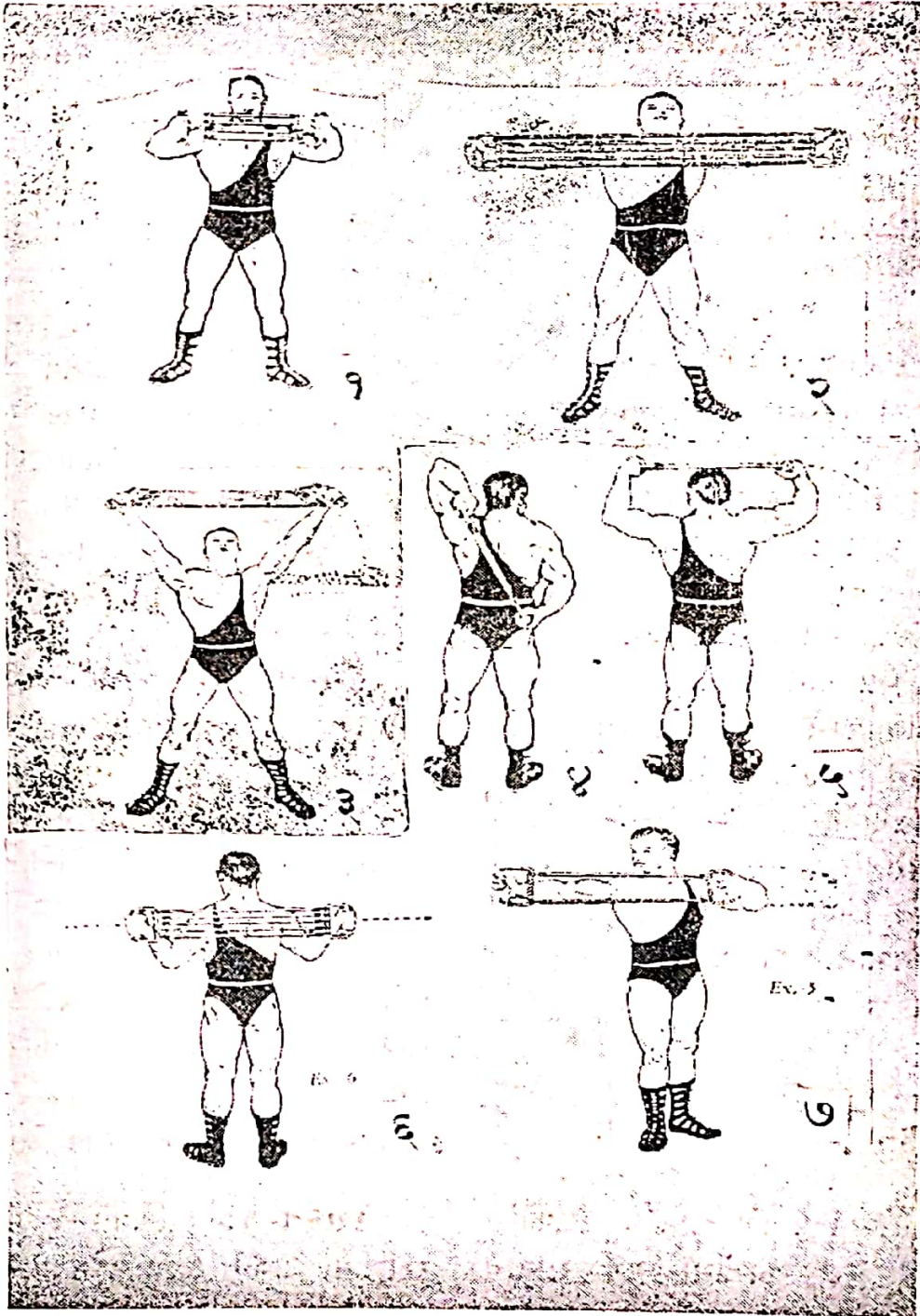
કસરત-૩ : ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે ડાબો હાથ જીએ અને જમણો હાથ નીચે રાખીને અને દોરી-ઓને પીઠની પાછળ રાખીને ઊભા રહેવું. પછી

ડાબા હાથને તેમ જ રાખીને અને જમણા હાથને કોણીમાંથી સીધો કરતાં કરતાં તથા દોરીને ખેંચતાં ખેંચતાં, લાંબો કરવો અને પુનઃ મૂળ સ્થાને આણવો. આ કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી. પછી ડાબા હાથને નીચે અને જમણા હાથને જીએ રાખી,

ડાબા હાથથી દોરીને ખેંચતાં ખેંચતાં, તેને લાંબો કરવો અને પછી મૂળ સ્થાને પરત લાવવો. આ કસરત પણ ૮-૧૦ વખત કરવી. આનાથી હાથના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

કસરત-૪ : ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે બંને હાથને

કોણીમાંથી થોડા વાળેલા રાખીને દોરીઓને માથા ઉપર રાખવી. પછી ડાબા હાથને તેમ જ રાખીને જમણા હાથથી દોરીઓને ખેંચવી અને તે હાથને બાબુએ લાંબો કરવો તથા પુનઃ મૂળ સ્થાને આણવો. પછી ડાબા હાથથી દોરીઓને ખેંચવી



રગર કબલ એક્સપાન્ડરની કસરતો : ૧ થી ૬

અને જમણા હાથને તેમ જ રાખીને ડાબા હાથને બાજુએ ખભાની સપાટીએ લાંબો કરવો; તથા તેને પુનઃ મૂળ સ્થાને પરત લાવવો. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક હાથની કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી. આનાથી 'ટ્રાયસેપ્સ' સ્નાયુઓ સરસ તૈયાર થાય છે.

કસરત-૫ : ચિત્રાંક-૬ પ્રમાણે દોરીઓને પીઠની પાછળ રાખીને અને હાથને કોણીઓમાંથી થોડા વાળેલા રાખીને ઊભા રહેવું. પછી બંને હાથથી કોણીઓને બાજુમાં ખેંચવી, હાથને લાંબા કરવા અને પાછા મૂળ સ્થાને લાવવા. આનાથી દંડના, ખભાની પાછળના અને પીઠના સ્નાયુઓ સરસ તૈયાર થાય છે.

કસરત-૬ : ચિત્રાંક-૭ પ્રમાણે જમણા હાથને લાંબો કરીને અને ડાબા હાથને કોણીમાંથી વાળીને દોરીઓને ખેંચીને ઊભા રહેવું. પગને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે રાખવા. 'આકર્ણ' ધનુષ્ય' જેવી આ સ્થિતિ છે. પછી ડાબા હાથને કોણીમાંથી ટટાર કરીને ડાબી બાજુ લાંબો કરવો અને પુનઃ મૂળ સ્થાને આણવો. આ વખતે જમણા હાથને તેમ જ રાખવો. આ રીતે ડાબા હાથથી ૮-૧૦ વખત કરવું. પછી પગની અને ડોકની સ્થિતિ બદલીને ડાબા હાથને લાંબો કરીને તથા જમણા હાથને ટૂંકાવીને, દોરીઓને ખેંચી રાખવી; અને પછી જમણા હાથને લાંબો કરીને પુનઃ મૂળ સ્થાને આણવો. એ રીતે પણ ૮-૧૦ વખત કરવું. આનાથી દંડના, ખભાના તથા છાતીના સ્નાયુઓને સારી મહેનત થાય છે.

કસરત-૭ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ઊભા રહીને દોરીઓની મૂઠ હાથમાં પકડવી અને હાથને કોણી-માંથી લાંબા કરીને ઊભા રહેવું. દોરીઓની એક બાજુએ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે લોખંડી રકાખીઓ બાંધેલી છે. તે એક એક રકાખીમાં પગ રાખીને ઊભા રહેવું. એટલે દોરીઓ જમીનને અડકેલી રાખીને ભુદા ભુદા પ્રકારની કસરતો કરી શકાશે.

બંને હાથને ચત્તા રાખીને દોરીને બાંધેલી મૂઠ પકડવાની છે. પછા હાથને કોણીમાંથી વાળી દોરીઓને ખેંચવી અને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે મૂઠને ખભાની નજીક લાવવી. પછી હાથને પુનઃ કોણીમાંથી સીધા કરીને નીચે લાવવા; અને એ પ્રમાણે ૮-૧૦ વખત કરવું. આ કસરતને 'રેગ્યુલર ક્લર્ક' કહે છે. આનાથી હાથના 'બાય સેપ્સ' સ્નાયુઓને સરસ કસરત મળે છે.

કસરત-૮ : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે બંને રકાખીમાં પગ ઘાલીને રકાખી ઉપર ઊભા રહેવું. પછી દોરીને બાંધેલી મૂઠમાં, ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એકેક હાથ ઘાલીને બંને હાથની ગૂંથણ ડોકની પાછળ બાંધવી અને આગળ વળીને ઊભા રહેવું. દોરીની મૂઠને કોણીના વળાંકમાં રાખવી. પછી પગને સીધા રાખીને, ચિત્રમાં ઝાંખી ત્રુટક રેખાઓથી આકૃતિ બતાવી છે તે પ્રમાણે સીધા ઊભા રહેવું. અને પછા પુનઃ નીચે વળવું. એ રીતે ૮-૧૦ વખત કરવું. આ કસરતને 'બેક એક્સસર્સિઝ' કહે છે. આનાથી પીઠના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

કસરત-૯ : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે રકાખીમાં એકેક પગને ઘાલીને તેના ઉપર સીધા ઊભા રહેવું. પછી આગળ વળીને હાથને નીચે પગ તરફ લટકતા રાખવા. પછી કમરમાંથી તેમ જ વળેલા રહીને બંને હાથને, બંને બાજુએ દોરીઓને ઊંચી ખેંચીને ખભાની સપાટીએ આણવો. પછી પુનઃ નીચે આણવો; એ રીતે ૮-૧૦ વખત કરવું. આ કસરતને 'લેટરલ રેઈઝ લીનીંગ ફોરવર્ડ' કહે છે, આનાથી લેટિસીમસ ડોસી' (બગલની નીચે ઘટની બાજુના) સ્નાયુઓને ખાસ તથા છાતી, પીઠ અને કમરના સ્નાયુઓને પણ મહેનત થાય છે.

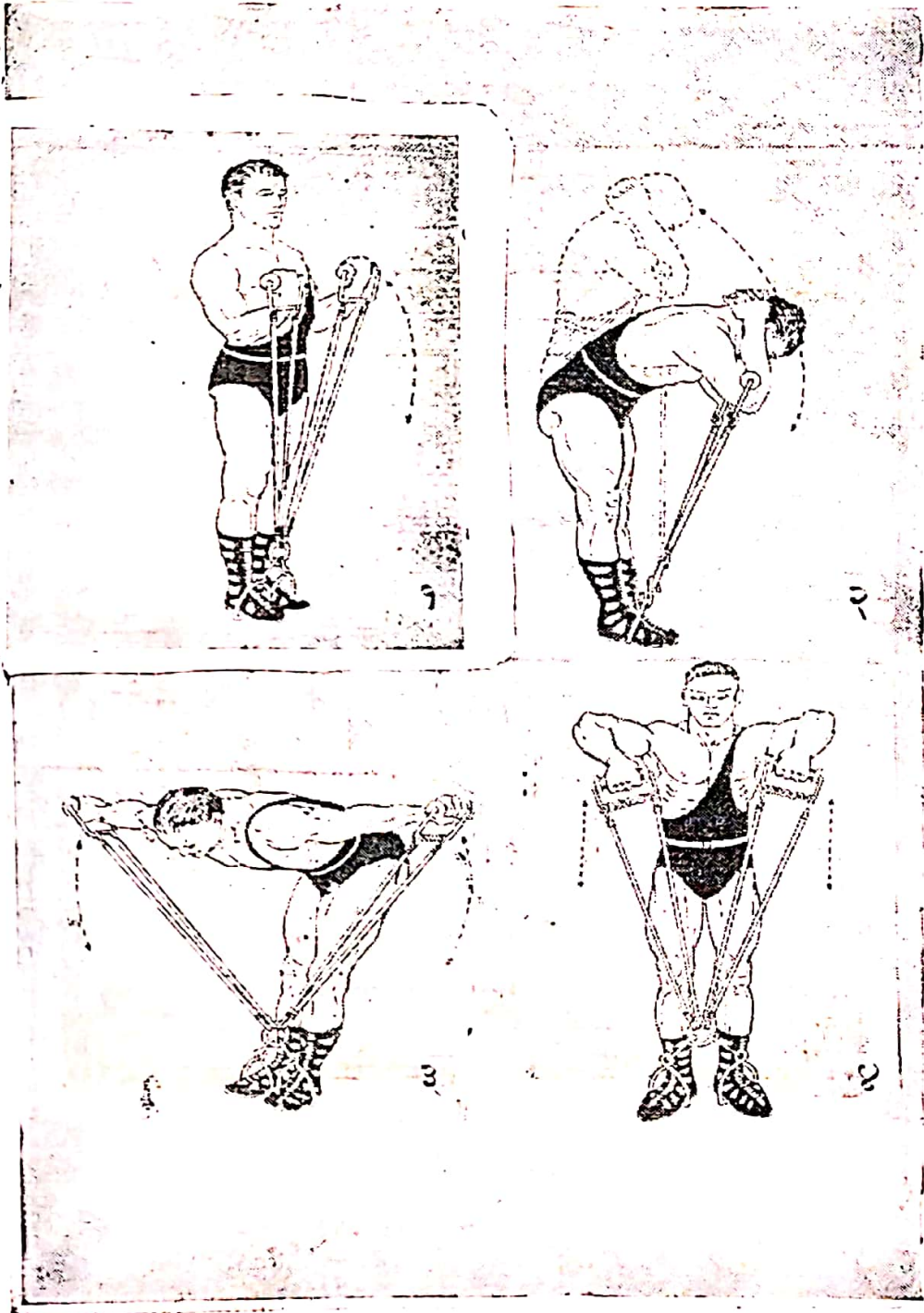
કસરત-૧૦ : ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે બંને પગને રકાખીમાં ઘાલીને ઊભા રહેવું. હાથને કોણીમાંથી લાંબા કરીને નીચે જાંઘ ઉપર મૂક રાખવી. પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથને ઊંચા લઈ દોરી-

આને ઉપર ખેંચવી અને પુનઃ નીચે આણવી, એ પ્રમાણે ૮-૧૦ વખત કરવું. આને 'અપરાઈટ રોઇંગ મોશન' કહે છે.

જમીન પર દાબી રાખવી. પછી દોરીઓ ખેંચીને ઊભા થવું અને પુનઃ નીચે ખેંચવું. એ પ્રમાણે પાંચ ઉપરની ૮-૧૦ બેઠકો કરવી. આને 'ડીપ ની બેન્ડ આન રોઝ' કહે છે.

કસરત-૧૧ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે પગના પાંચ પર બેઠક લેવી અને રકાબીમાં પગ ઘાલી એને

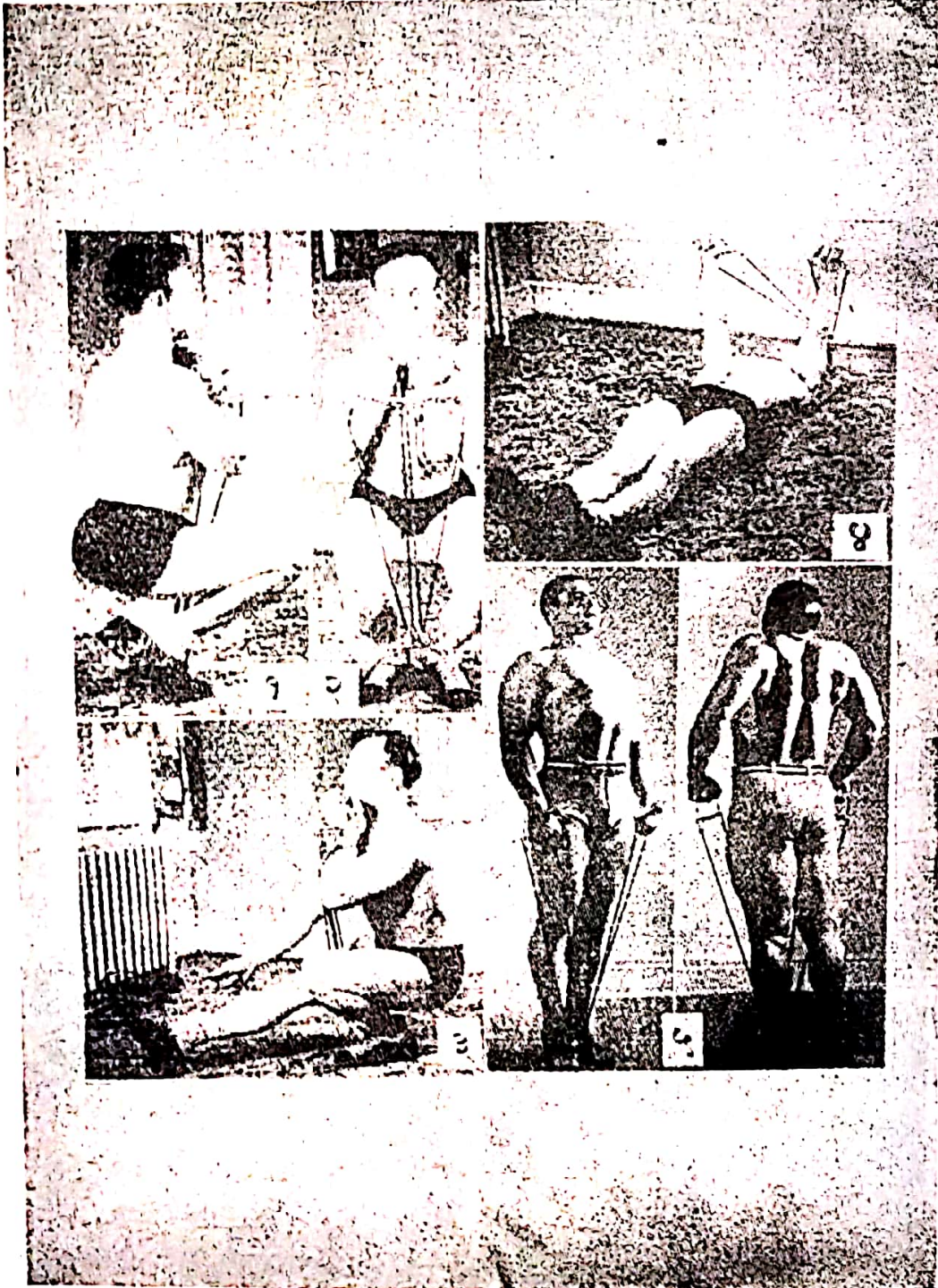
કસરત-૧૨ : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે રકાબીમાં પગ



ધાલીને ઊભા રહેવું. પછી નીચે બેસીને બેઠક લેવી તે વખતે પાનીઓ જમીનને ટેકવી રાખવી. એ પ્રમાણે ૮-૧૦ બેઠક કાઢવી. (ચિત્રમાં બેઠકની વચલી સ્થિતિ બતાવેલી છે). આને ' ડીપ ની બેન્ડ ઓન ફ્લેટ ફૂટ ' કહે છે.

કસરત-૧૩ : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે ડાબો પગ

રકાળીમાં ધાલીને રકાળીને જમીન ઉપર દાબી રાખવી; અને ડાબા હાથમાં દોરીની મૂઠ પકડીને ઊભા રહેવું. પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જમણા પગને આગળ લાંબો કરી એક પગ ઉપર જ બેઠક લેવી અને ઊભા થવું. એ પ્રમાણે ૪-૫ બેઠક લેવી. પછી ડાબો પગ આગળ લાંબાવીને જમણા પગ પર

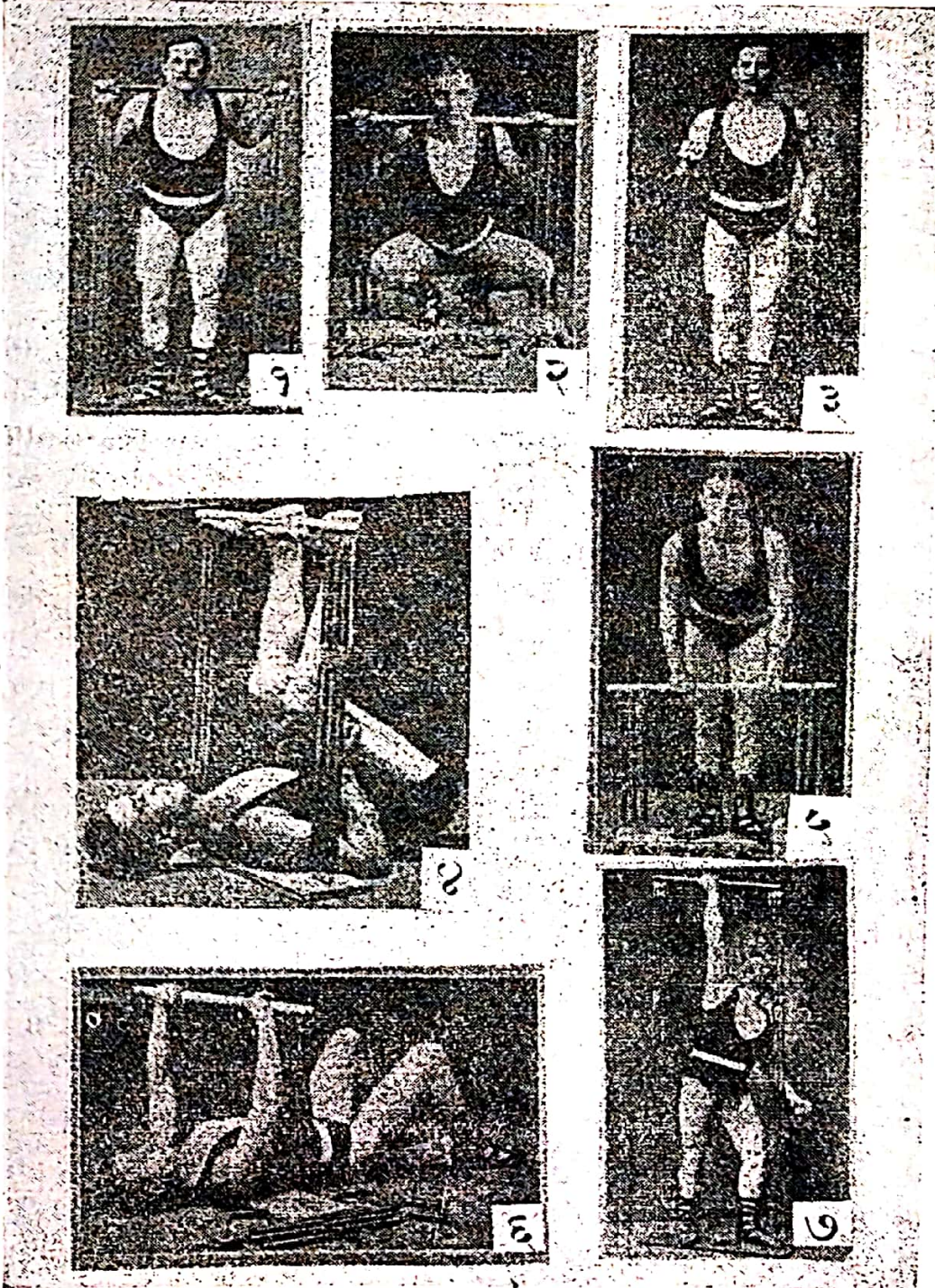


બેઠક લેવી. આને 'વન લેગેડ ડીપ ની બેન્ડ' કહે છે.

કસરત-૧૪ : ભીંતમાં દોરીઓ ભરાવીને અને ભીંત તરફ માથું કરીને ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે ચત્તા સ્પર્શ જવું અને હાથને માથાની પાછળ લાંબા કરીને

રાખવા. દોરીઓને આગળ તથા જીંચે ખેંચી, ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથને જીંચે આણવા અને પુનઃ નીચે લાવવા. એ રીતે ૮-૧૦ વખત કરવું. આને 'ટૂ હેન્ડ્ઝ પુલ ઓવર' કહે છે.

કસરત-૧૫ : ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે રક્ષાખીમાં



પગ રાખીને સીધા જિભા રહેવું. પછી ચિત્રાંક-૬ પ્રમાણે ખભાને શક્ય નેટલા જિઆ અને પાછળ લઈ દોરીઓને ઉપર ખેંચવી, પછી પુનઃ ખભાને નીચે કરવા. એ પ્રમાણે વારંવાર કરવું. આને ' શોલ્ડર ટ્રગ ' કહે છે.

અમેરિકાના પ્રો. હેન્રી ડબલ્યુ ટીટ્સે રબરની દોરીઓની મહેનતનું એક સાધન બનાવેલું છે. તેની કસરતોના કેટલાક પ્રકારો અત્રે આપેલા છે. ચિત્ર નેવાથી એ સાધનની કલ્પના આવી શકશે. આશરે ૬ ઈંચ પહોળા અને ૧૩ ફૂટ લાંબા એવા એક બડા લાકડાના પાટિયાને આવી રબરની દોરીયો ખેસાડેલી છે; અને તેના બીજા છેડા લાકડાના એક ગોળ દાંડામાં ખેસાડેલા છે. તેને ' ડેવલપર ' કહે છે. જરૂર પ્રમાણે એ દોરીઓ વધારી ઘટાડી શકાય છે. પાટિયા ઉપર જિભા રહીને કે સૂઈ જઈને આ કસરતો કરાય છે.

કસરત-૧૬ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે લાકડાના પાટિયા ઉપર પગ રાખી, ખેડક લઈને ખેસવું. પછી દાંડાની નીચે માથું ઘાલી, તેને ડોકની પાછળ રાખી બંને હાથ વડે પકડવો. પછી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જિભા રહેવું અને પ્રથમ નીચે ખેસીને પુનઃ તેવા જ જિભા થવું. આવી ૮-૧૦ ખેડકો કાઢવી. આ ખેડક પણ સાદી ખેડકની પેઠે પગનાં તળિયાં જમીનને અડકાડેલાં રાખીને જ કાઢવાની છે.

કસરત-૧૭ : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે પંબ ઉપર ખેડક લઈ પાટિયા ઉપર ખેસવું. દાંડાને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બેચી પર રાખીને બંને હાથથી પકડવો અને પછી પંબ ઉપરની ખેડક ૮-૧૦ વખત કાઢવી.

કસરત-૧૮ : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે પાટિયા ઉપર જિભા રહીને બંને હાથ ચત્તા રાખીને દોરીઓની મૂક હાથમાં પકડવી. પછી જમણા હાથને ઢાણીમાંથી વાળીને ખભાની નજીક લાવવો અને પુનઃ તેને લાંબો કરવો. પછી ડાબા હાથથી પણ તે જ પ્રમાણે કરવું. આ રીતે હાથની અદલાબદલી કરી ૮-૧૦ વખત કરવું.

કસરત-૧૯ : ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે પાટિયા ઉપર ચત્તા સૂઈ જઈને, બંને પગને દાંડાની નીચે રાખવા. પછી ગોઠણમાંથી પગને ટટ્ટાર કરીને દાંડાને ઉપર ધકેલવો અને પુનઃ પગને વાળીને નીચે લાવવો. એ રીતે ૮-૧૦ વખત કરવું.

કસરત-૨૦ : ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે પાટિયા ઉપર જિભા રહી, દાંડાને બંને હાથથી પકડવો. પછી કમરમાંથી ટટ્ટાર થઈને દાંડાને હાથથી ખેંચી માથા ઉપર લાવવો અને પુનઃ નીચે આણવો. એ પ્રમાણે ૮-૧૦ વખત કરવું.

કસરત-૨૧ : ચિત્રાંક-૬ પ્રમાણે પાટિયા ઉપર ચત્તા સૂઈ જઈ, દાંડાને છાતીની ઉપર રાખવો. પછી તેને માથા પાછળ લાવી પુનઃ મૂળ સ્થાને આણવો. એ પ્રમાણે ૮-૧૦ વખત કરવું.

કસરત-૨૨ : ચિત્રાંક-૭ પ્રમાણે પાટિયા ઉપર જિભા રહીને અને જમણા હાથને ચત્તો રાખીને દાંડાને પકડવો. પછી જમણા હાથને, ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉપર જઈને લેવો અને પુનઃ નીચે પરત આણવો. એ પ્રમાણે ૮-૧૦ વખત જમણા હાથથી અને ૮-૧૦ વખત ડાબા હાથથી કરવું.



૨૨. પ્રકીર્ણ કસરત પ્રકારો

આ પ્રકરણમાં કેટલાક વિશિષ્ટ પ્રકારના પ્રચલિત કસરતપ્રકારોનું વિવરણ આપ્યું છે. આ કસરતપ્રકારો નીચે મુજબ છે :

૧. જાપાની પદ્ધતિની કસરતો
૨. દોરડાં દૂદ
૩. દોરડું ચઢ
૪. વોલ બાસ્
૫. બેગ પર્નિચગ
૬. મેડિસીન બોલ
૭. બુલવર્કર
૮. પોતાના વડે પોતાનું માલિસ

૧. જાપાની પદ્ધતિની કસરતો

ઘરમાં જન્મ પાયાનું મહત્ત્વ છે, તેમ વ્યાયામ કે રમતપ્રકારો માટે કસરતોનું મહત્ત્વ છે. દરેક પ્રગતિશીલ દેશોમાં શરીરને તૈયાર કરવા માટેની આગવી કસરતો હોય છે. જાપાની પદ્ધતિની કેટલીક વિશિષ્ટ કસરતો અત્રે આપી છે. આમાં પોતાના જ કાંડાથી કાંડાને, દાંડથી દાંડને અને પગથી પગને અટકાવીને કે ભરાવીને કે ધકેલોને પણ વ્યાયામ આપવાનો છે. કોઈ પણ જોડીદારની મદદ લીધા સિવાય, એકલા પણ આ કસરત કરી શકાય છે. છતાં જોડીદાર હોય તો કસરત વધારે સારી રીતે થાય અને કંટાળો ન આવે.

કસરત-૧ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે જાને જણે સામસામે જિભા રહીને, એકમેકના આંગળામાં આંગળાં ઘાલોને અને જાતી સામે જાતી જોડીને

જિભા રહેવું. વળી એ વખતે પગ પહોળા રાખીને શરીરનો તોલ આંગળ નાખવો; અને પછી એક જણે બીજાને પાછળ ધકેલવા પ્રયત્ન કરવો. આ વખતે સામાવાળાએ શક્ય તેટલો અટકાવ કરતાં કરતાં શરીરને પાછળ લેવું. પછી બીજાએ પણ પહેલાને એજ પ્રમાણે પાછળ ધકેલવો અને પહેલાએ બીજાને અટકાવતાં અટકાવતાં પાછળ જવું. આ પ્રમાણે ૮-૧૦ વખત કરવું. આ કસરતને 'સ્ટ્રગલ' કહે છે.

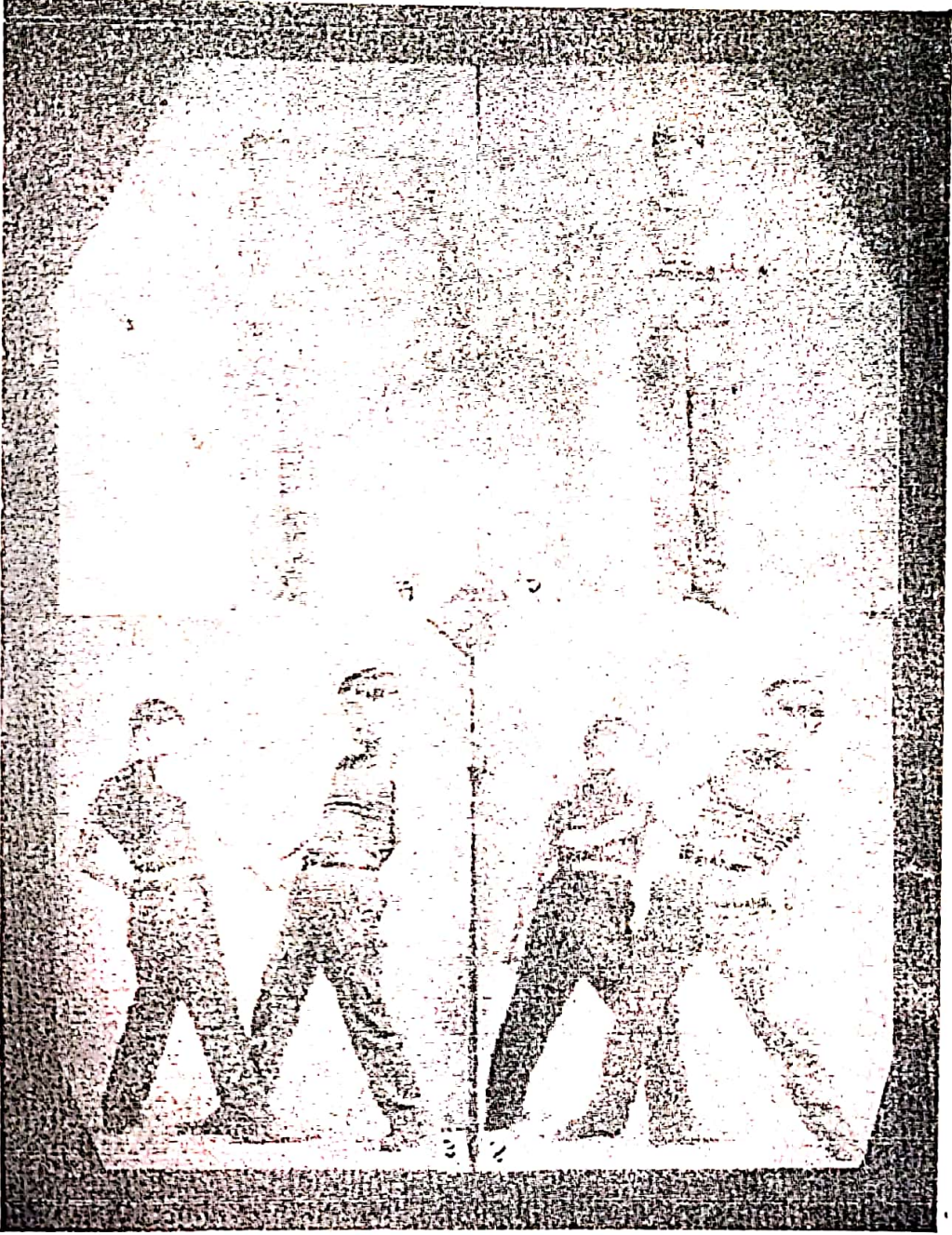
કસરત-૨ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે સીધા જિભા રહીને, જાને હાથને આગળ લાંબા કરવા અને જમણા હાથ ઉપર ડાબા હાથને રાખવો તથા ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જાને હાથનાં આંગળાં એકમેકમાં ભરાવવાં. પછી નીચેના જમણા હાથથી ડાબા હાથને ઉપર ધકેલવો અને ડાબા હાથે જોર કરીને જમણા હાથની ગતિને અવરોધવી. છતાં અવરોધ એટલો કરવો, કે ડાબો હાથ ધીમે ધીમે ઉપર ધકેલાય. જાને હાથને કાણીમાંથી ટટાર રાખવા. એ રીતે જાને હાથ માથા તરફ જિંચા જાય, એટલે ડાબા હાથથી જમણા હાથને નીચે દબાવવો અને જમણા હાથે તેને અવરોધતા અવરોધતા નીચે આવવું. આ પ્રમાણે ૫-૭ વખત કરવું.

કસરત-૩ : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે જિભા રહીને, જમણા હાથના કાંડાની ઉપર ડાબા હાથનું કાંડું રાખવું. હવે આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે જમણા હાથને સારી મહેનત થાય એટલું જોર ડાબા હાથથી વાપરી, જમણા હાથને જિંચે જવા દેવો; અને એ રીતે માથા તરફ હાથ જાય એટલે ડાબા હાથથી જમણા હાથને દાબવો; અને જમણા હાથે જિલકું જોર કરીને પ્રથમની સ્થિતિમાં નીચે આવવું. આ પ્રમાણે ૫-૬ વખત કરવું.

કસરત-૪ : જાને જણે પોતપોતાનો જમણો પગ આગળ રાખી, જમણા હાથનાં કાંડાં એકમેકને અડકાડીને ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે સામસામે ઊભા રહેવું. પછી પ્રથમ ડાબી ગાજુના કસરતયાને સામાવાળાના એ હાથને પાછળ અને જાંચે ધકેલવો. એ વખતે સામાવાળાએ પોતાના હાથને એકદમ ધકેલવા ન દેતાં,

તેને સારી મહેનત થાય તેટલા જોરથી તેને અવરોધ કરતાં કરતાં, પોતાના હાથને જાંચે જવા દેવો; અને એ રીતે હાથ ઉપર જમણા એટલે તેણે પહેલાના હાથને નીચે દાખવો. આ પહેલાએ તેનો અવરોધ કરતાં કરતાં, પોતાના હાથને સાવકાશ નીચે જવા દેવો. આ રીતે જાંચે ૫-૬ વખત કરવું. પછી





કસરત : ૨ થી ૫

આજ પ્રમાણે, પણ બંને જણે ડાબો પગ આગળ મૂકી, ડાબા હાથનાં કાંડાં વડે કરવું; એટલે બંને હાથને સરસ કસરત મળશે.

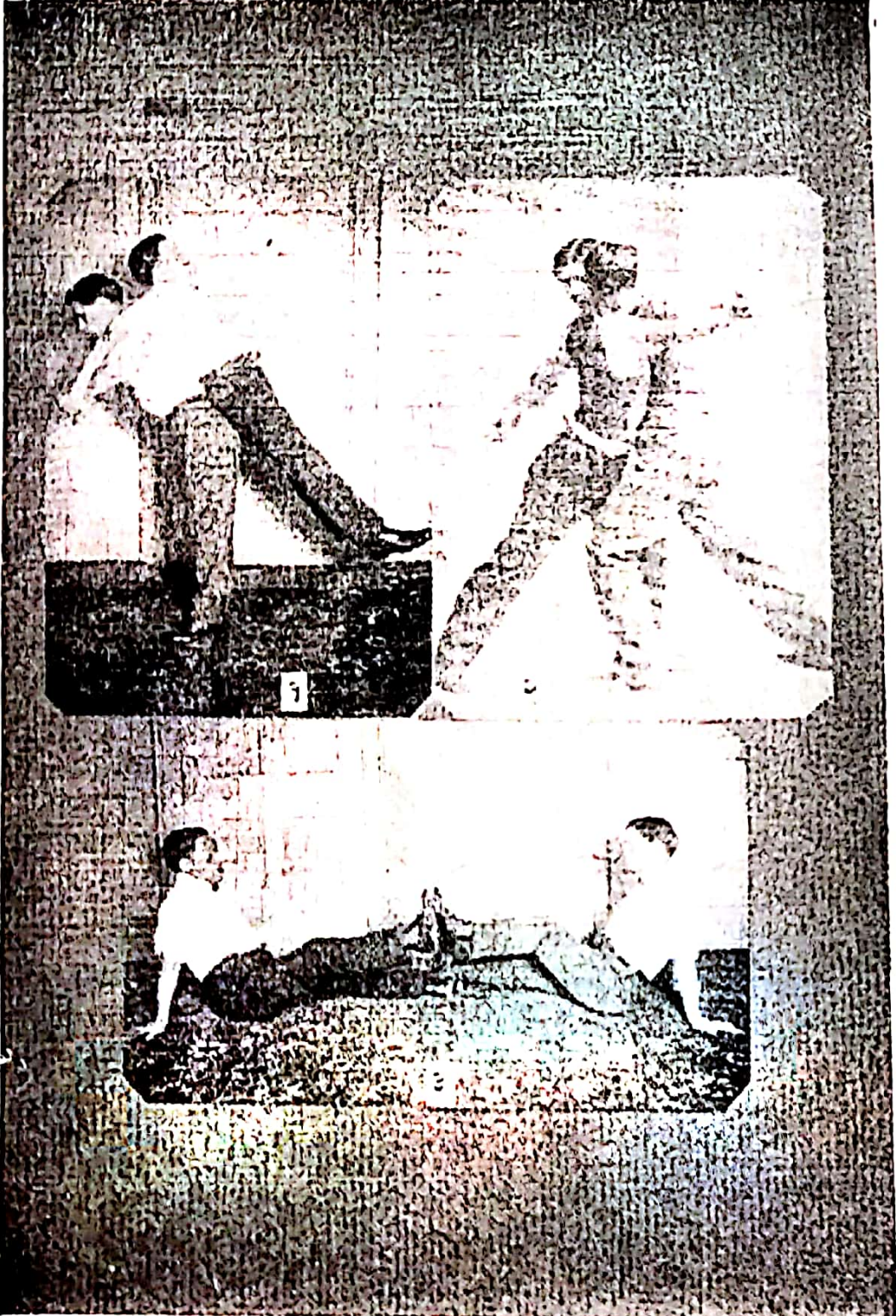
કસરત-૫ : ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે બંને જણે જમણા પગને આગળ રાખીને, જમણા હાથને કોણીના વળાંકમાં એકમેકની ઉપર રાખવા. પછી ડાબી

બાજુના કસરતખાંજે સામાના હાથને દાબીને સામાવાળાને પાછળ પાડવાનો પ્રયત્ન કરવો; અને આ સામાવાળાએ જરૂર નેટલું વિરૂદ્ધ જોર વાપરીને પછી જ પોતાનો એક પાછળ જવા દેવો. આ રીતે પાછળ એક જતાં જ તેણે પહેલાના હાથને પાછળ દાબીને પાછળ ધકેલવો. આ રીતે બંને જણે ૫-૬

વખત કરવું. ૧ પછી એ જ પ્રમાણે, પણ ડાબો પગ આગળ મૂકીને ડાબા હાથ વડે કરવું, એટલે બંને હાથને કસરત મળશે.

કસરત-૬ : પીઠ સાથે પીઠને જોડીને બંનેએ જીભા રહેવું. પછી ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે જમણી તરફના

પહેલા કસરતબાજે પોતાના બંને હાથને પાછળ જીભા લાવીને, ડાબી તરફના કસરતબાજના ખભા ઉપર નાખવા; અને તે હાથને તેણે જમણા હાથથી ડાબા હાથને અને ડાબા હાથથી જમણા હાથને, એવી રીતે ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પકડવા; અને



પોતે કમરમાંથી આગળ વળીને એ પહેલા કસરત-
બાજને પોતાની પીઠ ઉપર ઊંચકવો; અને તેને
લઈને આજુબાજુ ફરવું. આ પીઠ ઉપર આવેલાએ
પગ લાંબા રાખેલા છે, તેને કમરમાંથી શરીરને
વાળીને વધારે ઊંચે પેટ તરફ લાવવા. એથી એના
પેટના સ્નાયુઓને સરસ વ્યાયામ મળે છે. ઊંચકનારે
પોતાના બંને પગને ઘૂંટણમાંથી ટટાર રાખવા.

પછી ડાબી તરફનાએ પથ એ જ પ્રમાણે જમણી
તરફનાને ઊંચકવો અને આજુબાજુ ફરવું, કે જેથી
બંનેને સરસ કસરત મળે.

કસરત-૭ : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે કસરતબાજેએ
પોતાના બંને હાથને બાજુમાં લાંબા કરવા અને
એકમેકનાં આંગળામાં આંગળાં ભરાવવાં; તથા
છાતી સાથે છાતી લગાડીને ઊભા રહેવું. વળી તેમણે
બંનેએ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પોતાના ડાબા
પગને આગળ મૂકવો. પછી ચિત્રમાંના ડાબી તરફના
કસરતબાજે જમણી તરફનાને છાતીના જોરથી
પાછળ ધકેલવો; અને સામાવાળાએ તેને અવરોધતા
અવરોધતા પાછળ જવું. પછી તેજ પ્રમાણે જમણી
તરફના રમનારે ડાબી તરફનાને છાતીના જોરથી
પાછળ ધકેલવો અને ડાબી તરફનાએ તેને
અવરોધતા અવરોધતા પાછળ જવું.

પછી બંનેએ જમણા પગને આગળ મૂકી આ
પ્રમાણે કરવું. એટલે બંને પગને ઉત્તમ કસરત મળશે.

કસરત-૮ : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે બંનેએ પોતાના
પગને લાંબા કરીને એકમેકની સામે ખેંસવું, અને
પોતાનો એક પાછળ ન જાય એવી રીતે પોતાના
બંને હાથને પાછળ જમીન પર ટેકવી રાખવા.
પછી તેમાંના એકે પોતાના જમણા પગના તળિયાને
સામેનાના ડાબા પગના તળિયાને લગાડીને, બંનેએ
એકમેકને પોતાના એ જોડેલા પગથી જ પાછળ
ધકેલવા. આમાં બંનેને સારી કસરત મળે છે. પછી
પગ બદલીને આ પ્રમાણે કસરત કરવી.

ડાબી બાજુના કસરતબાજે પોતાનો જમણો પગ
ઊંચો કરવો અને તેના પગના પોંચાને, સામાવાળાએ
પોતાના જમણા પગનો પોંચો અંદરથી લગાડવો.
પછી વારાફરતી એકમેકના પગને બાજુએ તથા નીચે
ધકેલીને મહેનત કરવી. પછી એજ પ્રમાણે ડાબા
પગ એકમેકને લગાડીને મહેનત કરવી. આથી પગના
સ્નાયુઓને સરસ કસરત મળે છે.

આજ પ્રમાણે ઊભા રહીને પણ જુદી જુદી
જગ્યાએ પગ લગાડીને પગની કસરતો કરી શકાય.

૨. દોરડાં ફૂદ

પ્રારંભિક : દોરડાં ફૂદવાં એ એક સ માન્ય
કસરતો (કલેસ્થનિક્સ)નો પ્રકાર છે. એછી જગ્યામાં,
એછા પૈસે અને એછા સમયમાં શરીરને સ્વસ્થ
અને સુડોળ રાખવા માટે દોરડાં ફૂદવાની
કસરત ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડે છે. નાનાં છોકરાંઓ
અને ખાસ કરીને છોકરીઓ આનો ઉપયોગ રમત
તરીકે કરતાં હોય છે. આમાં ઉંમર અને જાતિનો
કોઈ તફાવત રહેતો નથી. છતાં પણ જે નાનપણથી
આનો મહાવરો ન હોય તેો મોટી ઉંમરે આ કૌશ-
લ્યો શીખવાં હાસ્યજનક લાગે છે. પણ જે આનો
મહાવરો સતત ચાલુ રાખ્યો હોય તેો મોટી ઉંમરે
પણ એની વિવિધ કસરતો કરી શકાય છે. જે
અમૂક સમયમાં જ વધારેમાં દોરડાં ફૂદવાનો મહા-
વરો કરવામાં આવે તેો 'ગતિ' અને 'ચપળતા'નો
વિકાસ થાય છે, જ્યારે સળંગ ડેટલી વાર સુધી
દોરડાં ફૂદી શકાય એનો મહાવરો કરવાથી 'સહન-
શીલતા'નો વિકાસ થાય છે.

દોરડાં ફૂદવાની કસરતો તાલબદ્ધ હોય છે. એટલે
જે એકવાર એનો તાલ બરાબર ખેંસી જાય તેો
કસરતોમાં વૈવિધ્ય સહેલાઈ ફેળવી શકાય છે.
દોરડાં ફૂદતી વખતે દોરડું જ્યારે પગ નીચેથી
પસાર થાય, તે જ વખતે પગ ઊંચા થાય, તેવું
સમયત્વ લાન ફેળવવું એ ખાસ અગત્યત્વ છે. જે
એક વખત આવું સમયત્વ લાન ફેળવાય તેો



વ્યક્તિગત જ નહીં, પણ જોડીમાં કસરતો પણ સહેલાઈથી કરી શકાય છે. સામાન્ય ફેરફાર દ્વારા આની કસરતોમાં વિવિધતા લાવી શકાય છે. મનો-વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ દોરડું એક સાથીનું કામ કરે છે; એટલે વ્યક્તિને એકલાપણું લાગતું નથી. અને એ રીતે દોરડાં ફૂંટતી વખતે કંટાળો આવતો નથી.

દોરડાની લંબાઈ નિશ્ચિત હોતી નથી, કારણ કે તે ફૂંદનારની ઉંચાઈ ઉપર આધાર રાખે છે અને એવી રીતે જ જો જોડીમાં ફૂંદવાનું હોય તો દોરડાંની લંબાઈ થોડી વધારે રાખવી હિતાવહ છે. દોરડાના છેડા ઉપર લાકડાના કે પ્લાસ્ટીકના હાથા રાખવા વધુ હિતાવહ છે, કે જેને કારણે ફૂંટતી વખતે હાથના પંજને ઈજા થવાની શક્યતા રહેતી નથી. સમય નિશ્ચિત કરીને, કાણુ વધારે દોરડાં ફૂંટી શકે છે, એવી હરીફાઈઓ પણ ગોઠવી શકાય છે. અને એનાથી ગતિ અને ચપળતાનું માપન

કરી શકાય છે. એવી જ રીતે કાણુ વધારે સમય સુધી સળંગ ફૂંટી શકે છે, તેવી હરીફાઈ દ્વારા ચપળતાની સાથે સાથે સહનશીલતાનું માપન કરી શકાય છે. નાની છોકરીઓ માટે દોડની સાથે દોરડાં ફૂંદવાનું કૌશલ્ય ઉમેરી શકાય છે; અને એટલા માટે જ ખાસ કરીને બહેનો માટે ૨૫ મીટર અને ૫૦ મીટર અંતરની દોરડાં દોડની હરીફાઈઓ ગોઠવી શકાય છે.

દોરડાં ફૂંદવાની કસરતથી હૃદય, યકૃત, પ્લીહા, સ્વાદુપિંડ વગેરે સંબંધી અંતરિન્દ્રિયોને સારી મહેનત થતાં, તે બધાંની કામગીરી સુધરે છે; ફેફસાં મજબૂત બની છાતી પહોળી બને છે અને આરોગ્ય સુધરે છે. આ કસરતથી પગના સ્નાયુઓને ઉત્તમ પ્રકારની મહેનત થાય છે અને તે વધારે ચપળ અને કાર્યક્ષમ બને છે. ઉપરાંત સમગ્ર શરીરને ઉત્તમ કસરત મળતાં તે હળવું અને ચાલાક બને છે. આ કારણે કુસ્તી, બોક્સીંગ, ખેલફૂદ, બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, ફૂટબોલ, હોકી વગેરે રમતોના નામાંકિત ખેલાડીઓ દોરડાં ફૂંદવાની કસરતથી શરીરને તૈયાર કરે છે. ખેલાડીઓએ દોરડાં ફૂંદતી કસરતોનો મહાવરો સતત ચાલુ રાખવો ખૂબ જ હિતાવહ છે.

દોરડાં ફૂંદતી કસરતો

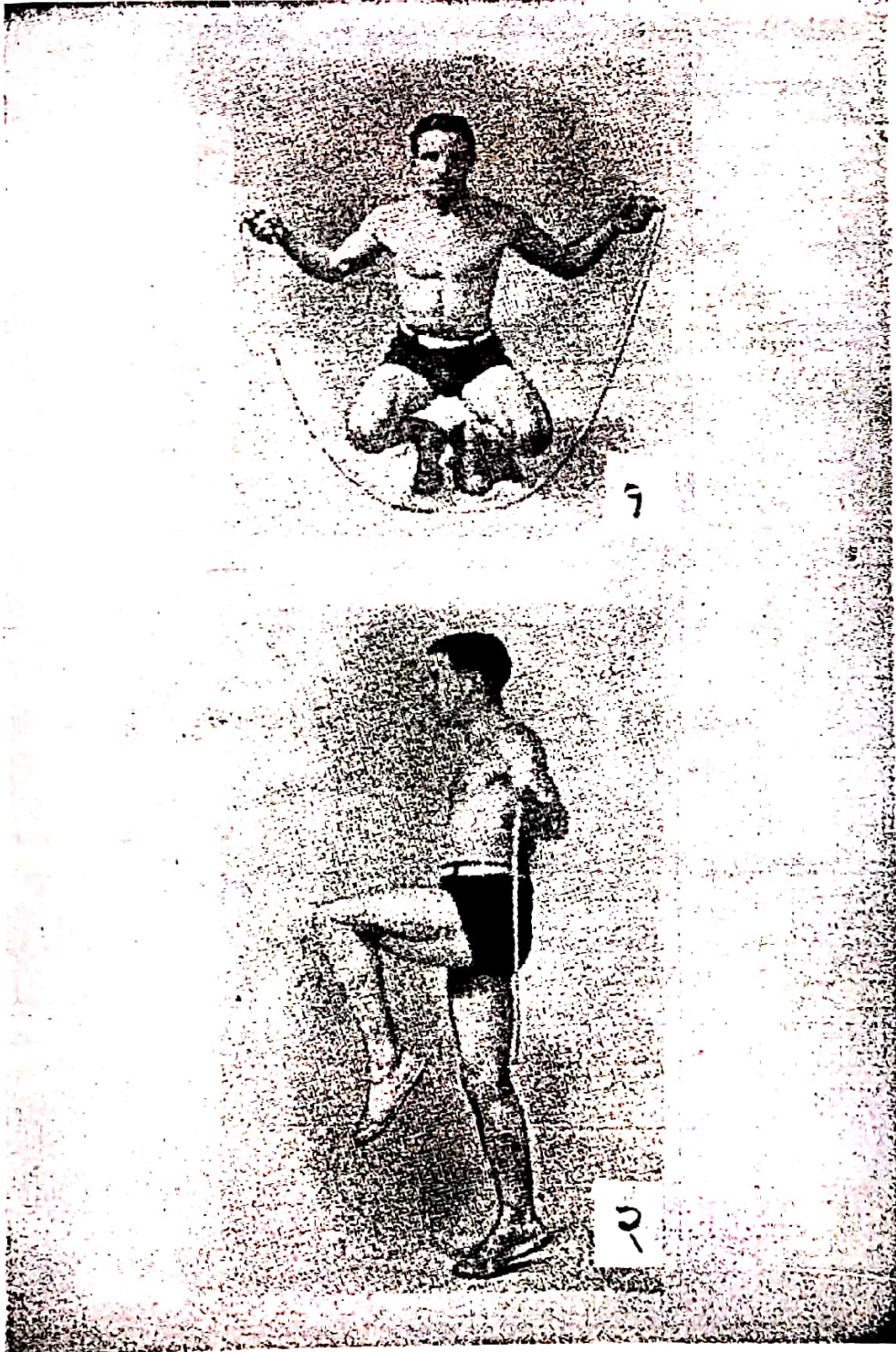
દોરડાં ફૂંદતી દરેક કસરત સવળા અને અવળા, એમ બે પ્રકારે કરાય છે. 'સવળા' એટલે જેમાં દોરડાની ગતિ આગળની બાજુ ઉપરથી નીચે અને પાછળની બાજુ નીચેથી ઉપર તરફ હોય; તથા 'અવળા' એટલે જેમાં દોરડાની ગતિ આગળની બાજુ નીચેથી ઉપર અને પાછળની બાજુ ઉપરથી નીચેની તરફ હોય. દોરડાં ફૂંદવાનો આરંભ કરતી વખતે, બંને પગ વચ્ચે સામાન્ય અંતર રાખી જિલા રહેવું; બંને હાથમાં દોરડાના છેડા પકડવા અને દોરડાનો મધ્ય ભાગ સવળા પ્રકાર માટે જમીનની પાસે પાછળ તથા અવળા પ્રકાર માટે જમીનની પાસે આગળ રાખવો. બંને પગ પર સરખું વજન રાખવું અને શરીરના સ્નાયુઓને ઠીલા રાખવા.

૧. બે પગે : આ કસરતમાં ન્યારે દોરકું પગ નીચેથી પસાર થાય ત્યારે જ અને પગે સાથે ઠૂંઠવામાં આવે છે. જો બેલાડી પંજ ઉપર ઠૂંઠે તો આંચકા ઝોછા લાગે અને થાક પણ ઝોછો લાગે છે.

પગે દોરકાં ઠૂંઠ)ના સારો મહાવરો થયા પછી ચિત્રાંક-૧ માં દર્શાવ્યા મુજબ પગના પંજ પર બેસીને આ કસરત કરવાથી પગના સ્નાયુઓ ખૂબ મજબૂત અને ચપલ બને છે.

૨. બેસીને : આગળની કસરત-૧ : (બે

૩. એક પગે : ચિત્રાંક ૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ



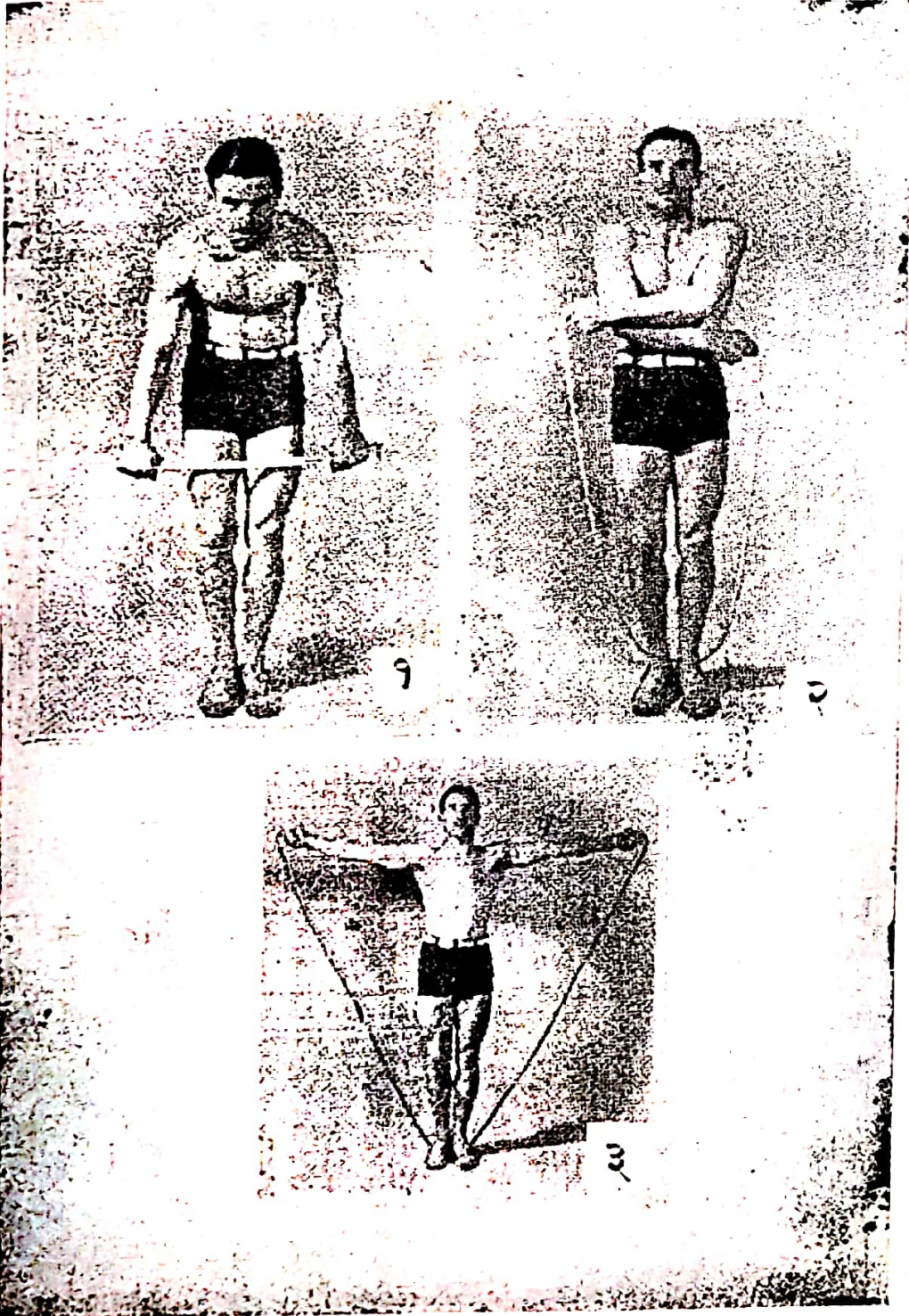
આ કસરતમાં ખેલાડી એક પગે લગડી રાખીને ફૂટે છે; અને પછી પગ બદલે છે. સારો મહાવરો થયા પછી એક પગે, બંને પગે, ખીજા પગે એ પ્રમાણે ક્રમ રાખી ફૂટે છે.

૪. સાયકલ : આ કસરતમાં ખેલાડી જગ્યા ઉપર સાયકલ ચલાવતો હોય તે પ્રકારની ક્રિયા

કરવાની સાથે દોરડાં ફૂદશે. પછી એ જ કરતાં કરતાં ખેલાડી આગળની બાલુ જશે.

૫. પગની આંટી : આ કસરતમાં ખેલાડી પગની આંટી રાખીને ફૂટે છે.

૬. બેચડી દોરી : ચિત્રાંક ૧ માં દર્શાવ્યા મુજબ



આ કસરતમાં દોરડાને બેવડું કે તેવડું વાળીને, ૧૮-૨૦ ઈંચ જેટલું બનાવી, તેના છેડા બંને હાથ વડે પકડી, તેની ઉપરથી આગળ-પાછળ ફૂંવાવું હોય છે.

૭. હાથની આંટી : આ કસરતમાં ચિત્રાંક-૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ હાથની આંટી લઘુ દોરડું ફૂંવાવું હોય છે. એક વાર સાદી અને એક વાર આંટી એમ ફૂંવાથી આનંદ આવશે.

૮. દૂર હાથ : આમાં દોરડું ફૂંદનાર ચિત્રાંક-૩ માં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથ પહેલાં રાખીને દોરડાં ફૂંદ છે.

૯. આગે સરક : આ કસરતમાં ખેલાડી દોરડું ફૂંદતાં ફૂંદતાં આગળની બાજુ સરકે છે.

૧૦. બાજુ સરક : આ કસરતમાં ખેલાડી દોરડું ફૂંદતાં ફૂંદતાં બાજુ તરફ સરકે છે. આ ક્રિયા વારાફરતી બંને દિશામાં કરી શકાય છે.

૧૧. અવળા : આમાં દોરડાં ફૂંદના ઉપરોક્ત પ્રકારો ખેલાડી દોરડાંને અવળા દિશામાં ફેરવીને કરે છે; એટલે કે દોરડું પાછળથી પગ નીચે થઈ આગળની બાજુ આવે છે.

૧૨. પગની તથા હાથની આંટી : આ કસરતમાં ખેલાડી એક સાથે હાથની અને પગની આંટી રાખીને ફૂંદ છે.

૧૩. સામસામે માં : આ કસરતમાં બંને ખેલાડી સામસામે માં રાખીને ઊભા રહેશે. આમાંથી એકની પાસે દોરડું હશે, પણ બંને ખેલાડીઓ એક સાથે ફૂંદશે. આ જ પ્રમાણે બંને જોડીદારો પીઠેપીઠ અડકાડીને ઊભા રહીને તથા એકની પાછળ બીજો એમ ઊભા રહીને પણ દોરડાં ફૂંદશે તો જોડ દોરડાં ફૂંદના નવા પ્રકારો થશે.

૧૪. ફૂંદનાર ફેર : આ કસરત માટે

ખેલાડીઓ આગળની કસરત-૧૩ (સામ સામે માં) પ્રમાણે ઊભા રહેશે. ખેલાડીઓ એક ખેલાડી ફૂંદત દોરડું ફેરવશે અને બીજો ખેલાડી ફૂંદવાની ક્રિયા સાથે ફરતો રહેશે. નિયત સમય પછી બંને જણ ક્રિયાની ફેરબદલી કરશે.

૧૫. ત્રણ જણ લાઈનમાં : આ કસરતમાં બંને છેડે ઊભેલા ખેલાડીઓ પોતાની બહારની બાજુના હાથ વડે દોરડાંના છેડા પકડશે અને દોરડું ફેરવશે; તથા વચ્ચેના ખેલાડી સમેત ત્રણેય જણ દોરડું ફૂંદશે. અમૂક સમય પછી ખેલાડીઓ સ્થાન બદલી કરશે.

૩. દોરડું ચઢવું

પ્રાસ્તાવિક :-દોરડાની મદદથી ઉપર ચઢવું તે એક કૌશલ્ય છે અને કસરત પણ છે. જે સ્થળે ચઢવા માટે કોઈ સગવડ ન હોય ત્યાં આજે પણ દોરડાની મદદથી ચઢવામાં આવે છે. પર્વતારોહણની અંદર અને ફાયરબ્રિગેડના લોકો પણ એનો ઉપયોગ કરે છે. પર્વતારોહણની અંદર તો દોરડું ચઢવાનું કૌશલ્ય ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, કારણ કે ખડકો ઉપર ચઢવા ઉતરવા માટે દોરડાં વિના બીજી કોઈ સગવડો ભાગ્યે જ ઉપલબ્ધ હોય છે. આ માટે અત્યારે મોટે ભાગે નાઇલોનનાં દોરડાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. લશ્કરમાં ભરતી કરતી વખતે દોરડાં ચઢવાની કસોટીનો સમાવેશ હોય છે અને એવી રીતે તાલીમ વખતે પણ તેનાં કૌશલ્યો શિખવવામાં આવે છે. આજે મોટા ભાગે વ્યાયામશાળાની અંદર કસરતો કરવા માટે જે સાધનો મૂકવામાં આવે છે, તેમાંનું એક સાધન દોરડું હોય છે, અને તેના પર ચઢવાની કસરતો કરવામાં આવે છે.

દોરડું ચઢવાની કસરતમાં આગળ આવવા માટે વ્યાયામવીરના હાથ અને ખભા મજબૂત હોવા જોઈએ, કારણ કે વ્યાયામવીર ' ગુરુત્વાકર્ષણના

બળ 'ની વિરૂધ્ધ ક્રિયા કરે છે. આમાં વ્યાયામ-
વીરને પોતાના શરીર જોટલું વજન ભયકવાનું હોય
છે અને એ દૃષ્ટિએ તે ' વજન તાલીમ 'નો એક
પ્રકાર બની રહે છે. દોરડું ચઢવાનું કૌશલ્ય શીખ-
વતી વખતે દોરડા ઉપરથી વ્યવસ્થિત ઉતરવું. તે
પણ ખાસ શીખવાડવું જોઈએ, કારણ કે જો
વ્યાયામવીર વ્યવસ્થિત રીતે ઉતરે નહીં અથવા હદ

બહાર થાકી જાય, તો દોરડા ઉપરથી પડી જવાની
શક્યતા રહે છે. દોરડું ચઢવાની શરૂઆત કરનારાઓ
માટે દોરડા નીચે ગાદલાં અથવા રેતી અથવા ઢાઈ
પણ નરમ વસ્તુ ગખવી જરૂરી છે, જેને કારણે
વ્યાયામવીરનો આત્મવિશ્વાસ વધે અને અકસ્માત
વખતે ઇજા થવાની શક્યતા ઓછી રહે. દોરડા
ઉપર કામ શરૂ કરતી વખતે, દોરડું બરાબર ખાંધેલું

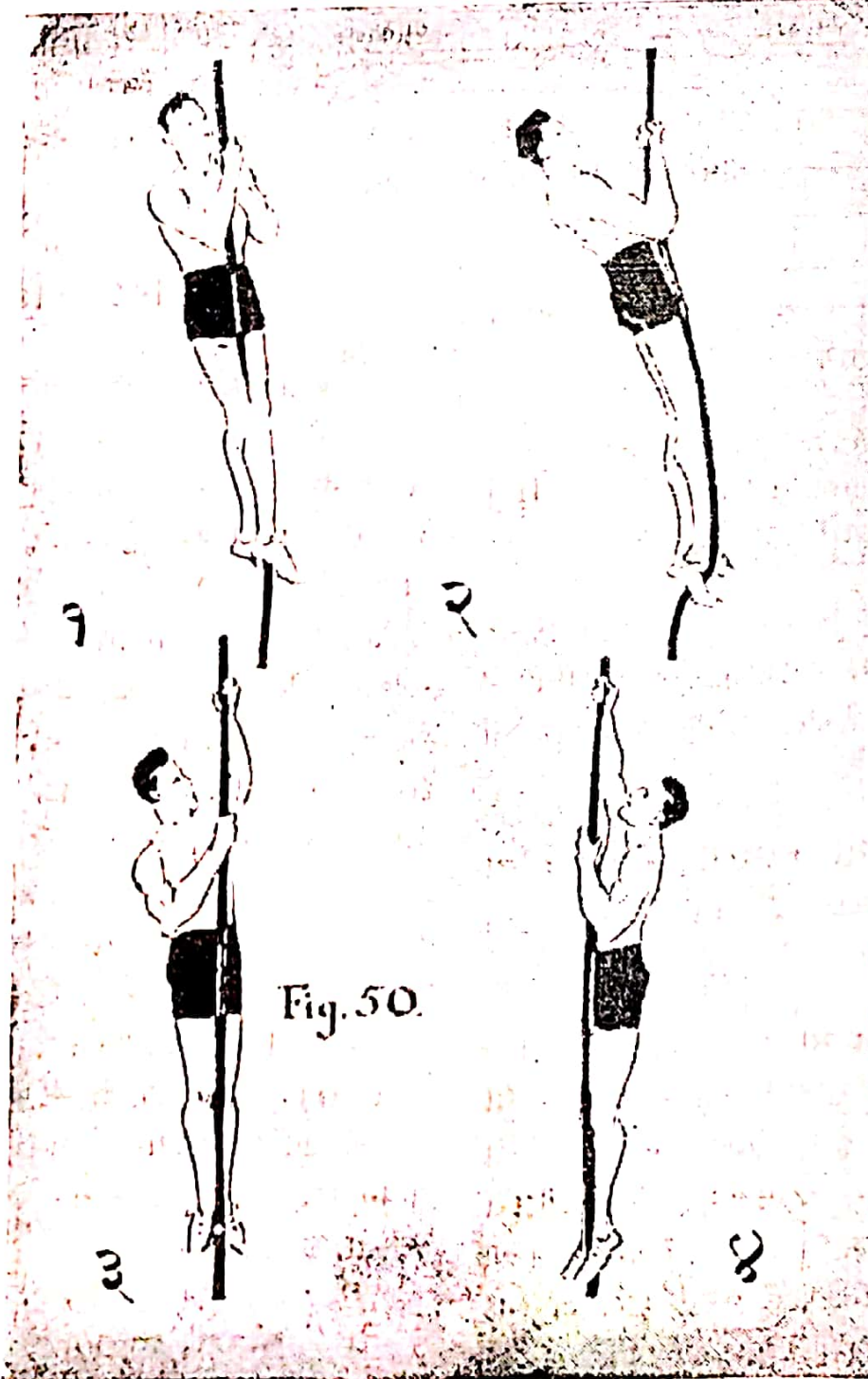


Fig. 50.

છે, વચમાં કાઈ જગ્યાએ ઘસારો પડ્યો છે કે કેમ, ભેજ કે તેલવાળું નથી, તેની ચકાસણી કરવી જરૂરી છે; નહીં તો અકસ્માત થવાની શક્યતા રહે છે.

જો દોરડા ઉપર અમૂક અંતર નક્કી કરીને નિશાન કરવામાં આવે, તો કોણુ ઓછામાં ઓછો સમય લે છે તે જાતની હરીફાઈ ગોઠવી શકાય. એવી જ રીતે કોણુ સળંગ કેટલા અંતર સુધી દોરડું ચઢી શકે છે, તે જાતની પણ હરીફાઈ ગોઠવી શકાય. પહેલી હરીફાઈમાં ખેલાડીની ગતિ અને તાકાતનું મૂલ્યાંકન થશે, જ્યારે બીજી હરીફાઈમાં તાકાત અને સહનશીલતાનું મૂલ્યાંકન થશે. દોરડું ચઢવાથી હાથના, ખભાના અને છાતીના સ્નાયુઓને ખાસ કસરત મળે છે અને તેનો ઉપયોગ જુદી જુદી રમતોમાં કરી શકાય છે; જેમ કે, ખેલ-ફૂલમાં ફેકનાર માટે, મુક્કાખાણ માટે, વજન ઊંચક માટે, ક્રિકેટમાં ખેલાર માટે વગેરે. દોરડું ચઢવાની કસરતોમાં એક દોરડા ઉપર ચઢવાની અને બે દોરડાં ઉપર ચઢવાની કસરતો પ્રચલિત છે.

અ. એક દોરડા ઉપરની કસરતો

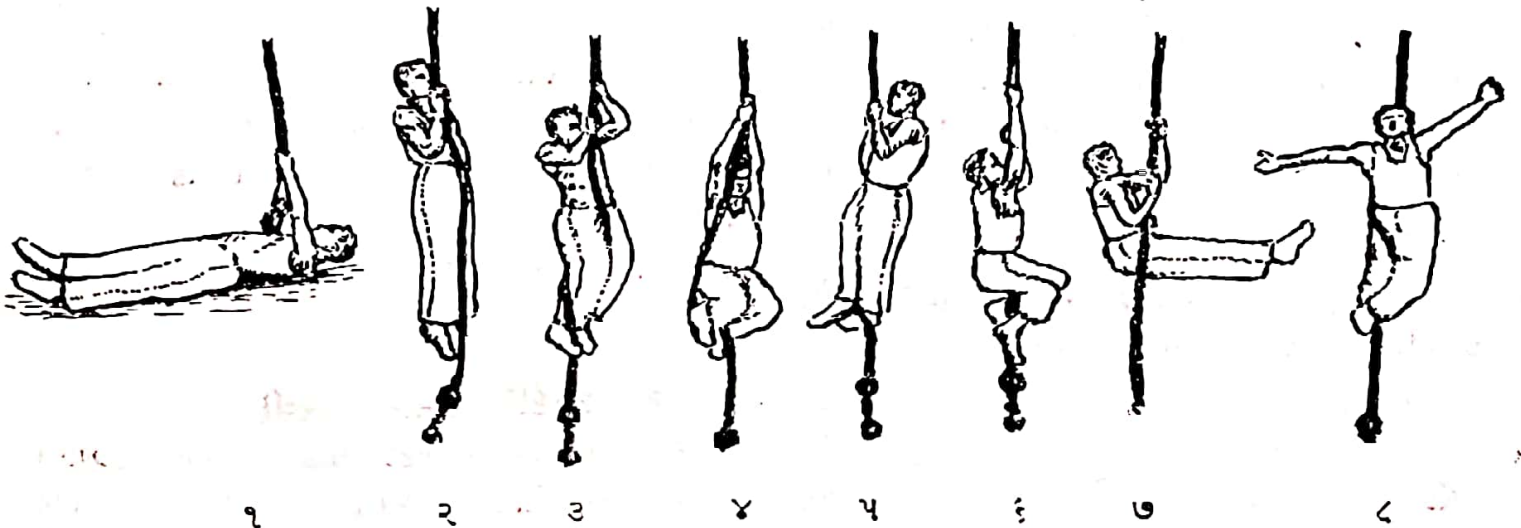
૧. પીઠ ઉપર સૂઈ જવું અને ઊંઘવું :- વ્યાયામવીર જાને પગ વચ્ચે યોગ્ય અંતર રાખીને દોરડા પાસે ઊભો રહેશે અને દોરડાને જાને હાથ વડે માથા ઉપર પકડશે. જાને પત્ર ખસેડયા વિના

ધીમે ધીમે વારાફરતી હાથ નીચે લઈને પીઠ ઉપર સૂઈ જાય તે સ્થિતિમાં આવશે. (ચિત્રાંક-૧) એ સ્થિતિમાંથી ખેલાડી ધીમે ધીમે એ જ રીતે મૂળ સ્થિતિમાં ઊભો થશે.

૨. ચિન અપ :- દોરડા પાસે ઊભા રહીને જાને હાથ વડે દોરડાની મજબૂત પકડ લેવી. પછી જાને હાથની મદદથી દાઢીને હાથની ઉપર લઈ જવી અને એ સ્થિતિમાં આશરે બે થી ત્રણ સેકન્ડ રોકાવું. (ચિત્રાંક-૨) ધીમેથી એ જ રીતે પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરત સીંગલ ખારના ' પુલ અપ ' જેવી છે.

૩. પગ અને પંજની મદદથી ઉપર ચઢવું :- દોરડાને જાને હાથ વડે મજબૂતાઈથી પકડવું; અને શરીરને ઉપરની ખાજુ ખેંચવું. શરીરને એ જ સ્થિતિમાં રાખીને દોરડાને બે પગની વચ્ચે લેવું અને જાને પંજ વચ્ચે તેને ઘુમાવીને રાખવું. પગના પંજની પકડ મજબૂત રાખીને, જાને હાથને સીધા કરવા અને દોરડા ઉપર હાથ સીધા રાખીને પકડ લેવી. ફરીથી પગના પંજ વચ્ચે દોરડું લેવું અને ક્રિયા સતત ચાલુ રાખવી. (ચિત્રાંક-૩)

૪. પગનાં તળિયાંની ચૂડ ખનાવી દોરડા ઉપર ચઢવું :- આ કસરતની અંદર ખેલાડી જાને પગનાં તળિયાંની મદદથી દોરડા ઉપર મજબૂત પકડ



લે છે અને હાથ સીધા રાખીને લટકી જાય છે. (ચિત્રાંક-૪) પછી પગની પકડ મજબૂત રાખીને શરીરને સીધું કરવું અને દોરડાને ઉપર પકડવું. ફરીથી પગના તળિયાની મદદથી મજબૂત પકડ લઈને વારાફરતી ઉપર ચઢવું. (ચિત્રાંક-૫)

૫. પગના તળિયાની મદદથી દોરડા ઉપરથી નીચે ઉતરવું :- આમાં કસરત-૪ની જેમ પગનાં તળિયાંથી દોરડા ઉપર મજબૂત પકડ લે છે અને ઉપર જવાને બદલે વારાફરતી હાથ નીચે લાવે છે. આ કસરત દરમિયાન દોરડું સળંગ ખેલાડીના બંને પગના તળિયાની વચ્ચે જ રહે છે, જ્યાં સુધી પગ જમીનને સ્પર્શ ન કરે ત્યાં સુધી એ જ ક્રિયા ચાલુ રાખવી.

૬. પગની આંટી વડે દોરડા ઉપર ચઢવું : બંને પગ વડે આંટી લગાવીને દોરડાને બે પગની વચ્ચે પકડી રાખવું. બંને ઢીંચણુ વાંકા રાખવા. પગની પકડ મજબૂત રાખીને શરીરને સીધું કરવું. ફરીથી આ જ રીતે પગની આંટી લગાવવી અને દોરડા ઉપર ચઢવાની ક્રિયા સતત ચાલુ રાખવી. (ચિત્રાંક-૬)

૭. હાથની મદદથી દોરડા ઉપર ચઢવું : આ કસરત આમ તો સહેલી ગણાય, પરંતુ વ્યાયામવીરના હાથોમાં ખૂબ જ તાકાત હોવી જરૂરી છે. આ કસરતમાં ખેલાડી વારાફરતી હાથને દોરડાની ઉપર લઈ જશે. આ કામ કરતી વખતે એક હાથની પકડ મજબૂત હોય ત્યારે જ બીજા હાથની દોરડા ઉપર પકડ લેવી. અન્યથા હાથ ખસી જવાની શક્યતા રહે છે.

૮. બંને પગને શરીરના કાટખૂણે સીધા રાખીને દોરડા ઉપર ચઢવું : પ્રથમ બંને હાથથી દોરડાની મજબૂત પકડ લઈ, શરીરને ઊંચે ઉઠાવી, પગને સીધા કરીને કમરથી કાટખૂણે ધાય તેવી સ્થિતિ લેવી. આ સ્થિતિને 'હાફ લીવર' કહે છે. (ચિત્રાંક-૭) આ સ્થિતિ બળવી

રાખીને વારાફરતી હાથને દોરડા ઉપર લઈ જવા અને એ જ રીતે નીચે ઉતરવું. આ કસરત વખતે દોરડું એક બાજુએ અથવા બે પગની વચ્ચેમાં રાખી શકાય.

૯. દોરડા ઉપર આરામ : આ કસરતમાં ખેલાડી પોતાના શરીર વડે જ આરામ લઈ શકે છે. દોરડા ઉપર અમૂક અંતર ચઢ્યા પછી દોરડાને બે પગની વચ્ચેમાં રાખવું અને પગના પંજા વડે દોરડાની પકડ રાખવી. પછી દોરડાને એક બાજુ કમર અને ગરદનની પાછળ લઈ જવું. ત્યાર બાદ બંને હાથ છોડી દેવા. આ વખતે દોરડા ઉપર કોસ જેવો આકાર બને છે (ચિત્રાંક-૮). આ સ્થિતિમાં ખેલાડી પોતાનો થાક ઉનારીને ફરીથી જરૂર પડે તો દોરડાની ઉપર ચઢી શકે છે.

બ. બે દોરડાં ઉપરની કસરતો

આ કસરતો મોટા ભાગે 'રોમન રીંગ્સ'ની કસરતો જેવી જ છે. તકાવત એટલો છે કે આમાં રીંગને બદલે ખેલાડી દોરડાંને પકડે છે.

૧. પાછળની બાજુ વતુળ : બંને દોરડાં ઉપર, પગ જમીનને સ્પર્શ ન કરે એટલા અંતરે ચઢીને બંને ઉપર લટકી જવું. આ વખતે બંને હાથ સીધા અને એક બીજાને સમાંતર રાખવા. પછી હવામાં બંને પગના ઢીંચણુને વાળીને પેટ તરફ લાવવા (ચિત્રાંક-૧). ત્યાર બાદ બંને પગને ઉપરથી પાછળની બાજુ લાવીને, હાથ સીધા રાખીને લટકવું (ચિત્રાંક-૨). આ ક્રિયા વિરુદ્ધ દિશામાં કરીને ખેલાડી મૂળ સ્થિતિમાં આવી શકે છે અથવા બંને હાથ છોડીને નીચે પણ આવી શકે છે.

૨. લટકીને કમાન કરવી : આમાં પણ કસરત-૧ની જેમ જ લટકી જઈ, શરીરને પાછળની બાજુ લઈને, દોરડા ઉપરની હાથની પકડ ઉપર પગના પંજા ભેરવવા અને કમરમાંથી કમાન બને તે

ઝતની સ્થિતિ લેવી. (ચિત્રાંક-૩). પાછા આવતી વખતે આ જ ક્રિયા અવળા ક્રમમાં કરવી.

બન્ને દોરડાંએને પગના પંજ વચ્ચે દબાવીને રાખવા. પછી વારાફરતી હાથને ઉપર લઇ જવા

૩. ઉલટા લટકવું : દોરડા ઉપરની પકડ ઉપરોક્ત કસરતની જેમ જ રહેશે. ત્યાર પછી પગને સીધા ઉપર લઇ જવા. શરીરને બન્ને દોરડાની વચ્ચે સમાંતર રાખવું. પંજ ઉપરની બાજુ સીધા રાખવા (ચિત્રાંક-૪). આ સ્થિતિ શીર્ષાસન જેવી છે. હાથની પકડ ખૂબ જ મજબુત રાખવી જરૂરી છે; કારણ કે, સમગ્ર શરીરનું વજન હાથ ઉપર રહેશે. આ જ રીતે નીચેની તરફ ઉતરવું.

૪. પગને શરીરના કાટખૂણે રાખીને લટકવું : દોરડા ઉપર એવી રીતે પકડ લેવી, કે જેથી પગ જમીનને સ્પર્શ ન કરે. પછી બન્ને હાથ ઉપર એક સરખું વજન રાખીને બન્ને પગને એક સાથે શરીરના કાટખૂણે લાવવું અને પગના પંજ એંચીને સીધા રાખવા (ચિત્રાંક-૫).

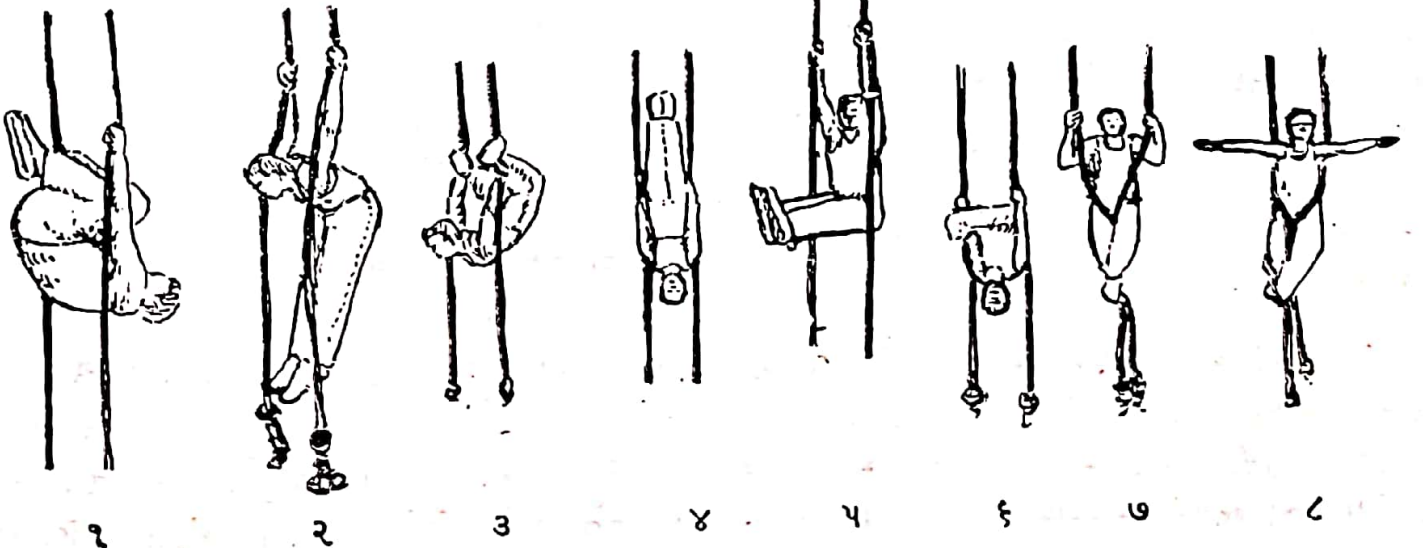
૫. પગને શરીરના કાટખૂણે રાખીને ઉલટા લટકવું : ઉપરની કસરત-૩ પ્રમાણે ઉલટા લટકવું. પછી બન્ને પગને સીધા રાખીને કમરમાંથી કાટખૂણે બને તે રીતે લાવવા. આ વખતે બન્ને પગના પંજ એંચેલા હોવા જોઈએ (ચિત્રાંક-૬).

૬. પગ અને પંજ વડે દોરડા ઉપર ચઢવું : ' એક દોરડા ઉપરની કસરત-૩ ' પ્રમાણે

૭. વારાફરતી હાથની મદદથી દોરડા ઉપર ચઢવું : બન્ને હાથની મદદથી દોરડા ઉપર લટકવું. ત્યાર બાદ શરીરનું વજન એક હાથ તરફ લઈ જવું અને બીજા હાથની મદદથી દોરડાને લગભગ ૧૫ સે. મી. જેટલું ઊંચે પકડવું. પછી શરીરનું વજન બીજા હાથ તરફ લઈને બીજા હાથે ૧૫ સે. મી. જેટલું દોરડાને ઉપરની બાજુ પકડવું. આવી રીતે આ ક્રિયા વારાફરતી ચાલુ રાખવી. એક જ સમયે વધારે અંતર દોરડા ઉપર કાપવાની કોશિશ ન કરવી. આજ રીતે દોરડા ઉપરથી નીચે ઉતરી શકાય.

૮. પગને શરીરના કાટખૂણે રાખીને દોરડા ઉપર ચઢવું : ઉપર દર્શાવેલ કસરત-૪ પ્રમાણે દોરડા ઉપર સ્થિતિ લેવી. એ જ સ્થિતિ બળવી રાખીને વારાફરતી હાથ ઉપર લઇ જઈને દોરડા ઉપર ચઢવું. આ કસરતમાં હાથની સાથે સાથે પગ અને પેટના સ્નાયુઓ સશક્ત હોય તો જ આ સ્થિતિ બળવી શકાય છે.

૯. બે દોરડાં ઉપર આરામ : એક દોરડાની જેમજ બેલાડી બે દોરડા ઉપર ચઢતી વખતે આરામ લઈ શકે છે. આમાં બેલાડી દોરડા ઉપર અમૂક અંતર ચઢશે. ત્યાર બાદ બન્ને દોરડાંને



પગ વચ્ચે લાવશે અને બન્ને પગની આંટી એવી રીતે લગાવશે કે બન્ને દોરડાં પગના પંજ વચ્ચે આવી જાય. પછી બન્ને હાથ કોણીમાંથી વાળીને સીધા કરશે (ચિત્રાંક-૭). ત્યાર બાદ બન્ને દોરડાંને કમર અને ખભાની પાછળ લઈ જશે અને બન્ને હાથ ખભામાંથી સીધા કરશે. આ વખતે ખેલાડીની સ્થિતિ ક્રોસ આકારનો રહેશે (ચિત્રાંક-૮). આ સ્થિતિમાં ખેલાડી પોતાનો થાક ઉતારીને ફરીથી દોરડા ઉપર ચઢવાનું ચાલુ રાખી શકે છે.

૪. વોલબાસ્

પ્રાસ્તાવિક : વોલબાસ્ સ્વીડીશ જીમ્નાસ્ટીક્સનું એક સાધન છે અને પશ્ચિમના વ્યાયામની એક પદ્ધતિ છે. વોલબાસ્ બે અંગ્રેજી શબ્દોનો બનેલો શબ્દ છે. 'વોલ' એટલે દિવાલ અને 'બાસ્' એટલે લાકડાનો પટ્ટો. આ સાધન દિવાલ બેડે ચોંટી હોય છે અને લાકડાની પટ્ટીઓની મદદથી વ્યાયામ કરવામાં આવે છે. વોલબાસ્ હરીફાઈનું સાધન ન હોવાને કારણે તેનું ચોક્કસ આદર્શ માપ નથી. છતાં પણ મોટા ભાગે એની લંબાઈ ૨ ફૂટ થી ૪ મીટર અને પહોળાઈ ૨ થી ૩ મીટર સુધી હોઈ શકે. લાકડાની દરેક પટ્ટી વચ્ચે આશરે ૧૫ સે. મી.નું અંતર હોય છે. પટ્ટીનો ઘેરાવો આશરે ૧૦ થી ૧૫ સે. મી. અને કુલ ૧૫ થી ૨૦ પટ્ટીઓ હોય છે. વોલબાસ્ હરીફાઈની આઈટમ ન હોવા છતાં પણ દરેક વ્યાયામશાળામાં આ સાધન મૂકવામાં આવે છે, કારણ કે તે ઓછી જગ્યામાં દિવાલ સાથે ચોંટાડેલો હોય છે. વોલબાસ્ના બે કે ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવે છે, જેને કારણે એક સાથે બે કે ત્રણ વ્યાયામચીર એના પર કામ કરી શકે છે.

વોલબાસ્ કરોડરજ્જુને કસરત આપવા માટેનું અકસીર સાધન ગણાય છે. એટલા માટે જ એનો ઉપયોગ 'ફીઝીયોથેરાપી'માં પણ કરવામાં આવે છે. તેથી આ જાતની સારવાર આપતાં દવાખાના-

ઓમાં પણ આ સાધન મૂકવામાં આવે છે. આ સાધનની ખાસિયત એ છે કે કમસર કરોડરજ્જુના મણકાઓને કસરતો આપી શકાય અને જરૂર જણાય તો કરોડરજ્જુના અમૂક ભાગને પણ કસરત આપી શકાય. આ સાધનની મદદથી રમતવોરોમાં લવચિકતા (ફ્લેક્સીબીલીટી)નો ગુણુ કેળવી શકાય છે. આ રીતે વ્યક્તિગત કસરત કરવા માટે વોલબાસ્ એક આદર્શ અને ઉત્તમ સાધન ગણી શકાય.

વોલબાસ્ની કસરતો

૧. બાજુ ઝૂક : વોલબાસ્ એક બાજુએ રહે તેમ ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ઊભા રહી, નજીકનો પગ નીચેની લાકડાની પટ્ટીમાં ભેરવી બન્ને હાથ ગરદન પાછળ રાખી વિરૂદ્ધ દિશામાં નમવું. આ ક્રિયા ૮-૧૦ વખત કરી, તે જ પ્રમાણે બીજા પગે બીજી બાજુ નમીને ૮-૧૦ વખત કરવું.

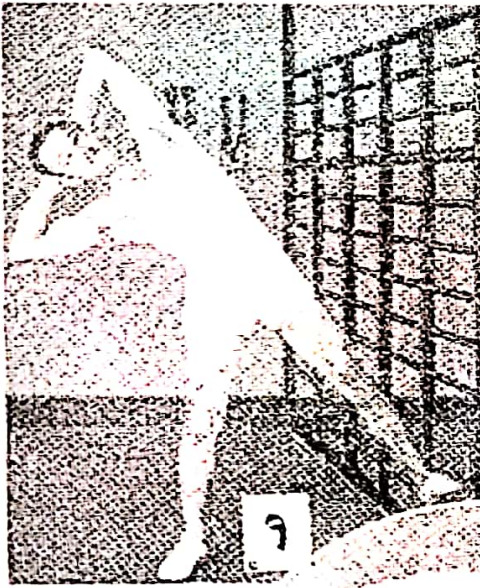
૨. હાફ લીવર : વોલબાસ્ને પોઠ ચડકે એવી રીતે ઊભા રહેવું. પછી ધીમે ધીમે બન્ને પગને એક સાથે ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે કમરથી કાટ-ખૂણો થાય ત્યાં સુધી લઈ જવા. પગના પંજ બહારની બાજુ ખેંચી રાખવા. આ સ્થિતિને 'હાફ લીવર' અથવા 'એલ પોઝિશન' કહેવામાં આવે છે. ધીમેથી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી. આ કસરતથી પેટના સ્નાયુઓ વિશેષ રૂપથી મજબૂત થાય છે અને સાથે સાથે વ્યાયામચીર પોતાના પગમાં તણાવનો અનુભવ કરી શકે છે સાથે સાથે હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓને પણ શક્તિ મળે છે.

૩. કમાન : વોલબાસ્ની સામે ઊભા રહીને બન્ને હાથ વડે ઉપર લાકડાની પટ્ટી પકડીને સીધા હાથ રાખીને લટકી જવું. પછી ધીમે ધીમે ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે ધડ અને પગ પાછળની બાજુ વળાંક લે તેવી રીતે કમાન જેવી આકૃતિ બનાવવી. આ કસરતને 'બેક હોલો' પણ કહેવાય છે. આ

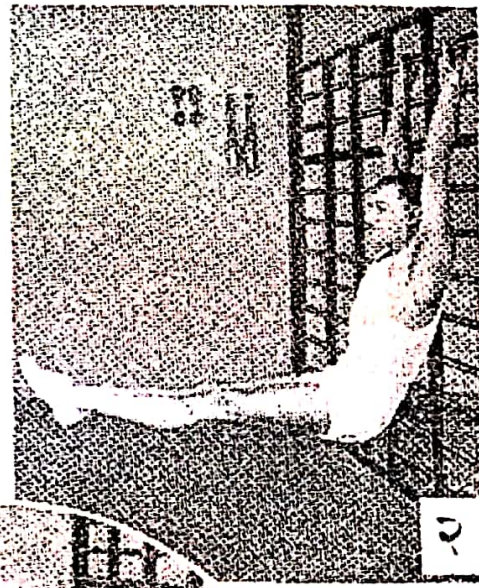
કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી. આ કસરતથી કરોડ-રજબુના મણકાઓને ખાસ કસરત મળે છે.

૪. પીછે કમાન : વોલબોર્સની પીઠ પાછળ આશરે બે ફૂટ દૂર રહે તેમ ઊભા રહી, બન્ને હાથને ઉપરથી પાછળની તરફ લઈ જઈ લાકડાની પટ્ટી પકડવી. પછી ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે કમરમાંથી પાછળ નમી કમાન

બનાવવી. પછી વારાફરતી બંને હાથ કમસર પટ્ટીઓ પર મૂકી નીચેની તરફ જમીન સુધી લઈ જવા, કે જેથી સંપૂર્ણ કમાન જમીન ઉપર થઈ જાય. આ કસરતની વિશેષતા એ છે કે દરેક મણકાને વારાફરતી કસરત મળે છે. આજ રીતે ધીમે ધીમે ઉપરની તરફ મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરત ૫ થી ૧૦ વખત કરવી.



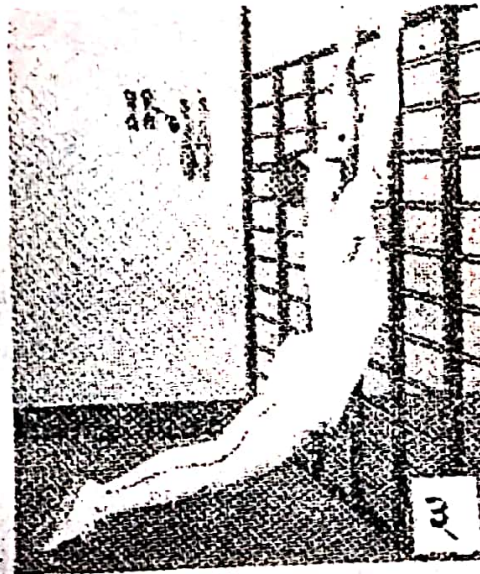
૧



૨



૩



૪



૫

વોલબોર્સની કસરતો-૧ થી ૫

૫. સ્ટૂલ ક્રમન : વોલબાર્સની સામે નાના સ્ટૂલ ઉપર બેસીને, બન્ને પગને વોલબાર્સમાં ભેરવવા. બન્ને હાથ ગરદન પાછળ લઈ ગયા પછી ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે ધીમે ધીમે પાછળ નમીને ક્રમન જેવો આકાર બનાવવો. આ કસરતમાં પગની પકડ મજબૂત રાખવી. ૫ થી ૧૦ વખત આ કસરત કરવી.

૬. શયનોત્થાન : વ્યાયામવીર પીઠ ઉપર સૂઈને બન્ને પગ લાકડાની છેલ્લી પટ્ટીમાં ભેરવીને બન્ને હાથ ગરદન પાછળ રાખશે. આ સ્થિતિમાંથી ઊભા થઈ કમરમાંથી આગળ ઝૂકીને હાથની કોણીને પગની સાથળ ઉપર સ્પર્શ કરશે. આ કસરતને 'સીટ અપ્સ' પણ કહેવામાં આવે છે. આ કસરતનો ઉપયોગ પેટના સ્નાયુઓની શક્તિના માપન માટે કરવામાં આવે છે. આ કસરતથી પેટના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. બહેનો માટે આ કસરત ખૂબ જ આદર્શ ગણાય છે.

૭. પશ્ચિમતાન : વોલબાર્સની સામે ઊભા રહી, બન્ને હાથ વડે લાકડાની પટ્ટીને ખભા નેટલી જિયાઈએ પકડવી. બન્ને પગ નીચેના ખાર સાથે ટેકવી ખેંચાણ આપી હાથ વડે એક પછી એક ખાર ક્રમિક નીચે ઉતરવું. શક્ય હોય તો નીચે બેસી શકાય એ સ્થિતિમાં આવવું. એ જ પ્રમાણે ધીમે ધીમે મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરત ૫ થી ૧૦ વખત કરવી. ઉપર દર્શાવેલી કસરત નંબર-૪ પછી આ કસરત કરવામાં આવે તો વધારે લાભદાયી નીવડે છે.

૮. ઈન્વર્ટેડ હેન્ગ : વોલબાર્સ સામે મોં રાખીને લગભગ ૨ ફૂટ દૂર ઊભા રહેવું. પછી કમરમાંથી ધીમે ધીમે આગળ ઝૂકી, હાથને પાછળની બાજુથી ઉપર લઈને વોલબાર્સની પટ્ટી પકડવી. પછી બન્ને પગને જમીન પરથી જિયકા, ધીમે ધીમે જિયે લઈ જઈ વોલબાર્સને સમાંતર લાવવા. આ વખતે વોલબાર્સને પીઠ અડીને 'શીર્ષાસન'

જેવી સ્થિતિ આવશે. આ સ્થિતિ ૫-૧૦ સેકન્ડ જાળવી, પછી ધીમે ધીમે પગ આગળ લાવી જમીનને અડકે, એટલે હાથ વારાફરતી છોડી ઊભા થવું. આ કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી.

૯. બેક લીવર : આગળના 'ઈન્વર્ટેડ હેન્ગ' પ્રમાણે જ આ કસરત કરવાની છે, પરંતુ 'શીર્ષાસન'ની સ્થિતિમાં સ્થિર થયા પછી, પગ નીચે લાવતી વખતે, પગને વોલબાર્સના કાટખૂણે આગળની બાજુએ ઠીચણમાંથી સીધા લાંબા કરી, આ સ્થિતિ ૫-૧૦ સેકન્ડ સુધી જાળવી, પછી પગ જમીન પર લાવી ઊભા થવું.

૧૦. ચીન અપ : વોલબાર્સની છેક નીચેની પટ્ટીની નીચે પગ રાખી જમીન પર જિંધા સૂઈ જવું; અને બન્ને હાથ સીધા લાંબા રાખી મેડિસીન બોલ અથવા વજન પકડી રાખવું. પછી ટેકા લીધા વિના હાથ, માથું તથા છાતી જિંધાં કરી 'બૂજંગાસન'ની સ્થિતિમાં આવવું. આ સ્થિતિ ૩-૫ સેકન્ડ જાળવી, ધીમે ધીમે છાતી જમીન પર લાવી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરત ૮-૧૦ વખત કરવી.

૫. બેગ પંચિંગ

'બેગ પંચિંગ' એટલે અંદર ચીંથરાં વગેરે ભરીને સજ્જડ બનાવેલી ચામડાની થેલી ઉપર ઠોંસા મારવા તે. આ એક ઉત્તમ વ્યાયામનો પ્રકાર છે. આમાં ઉપયોગમાં લેવાતી થેલીનો આકાર ગોળ હોય છે; તે કોઈ કોઈ સ્થળે લાંબા જમકણ જેવો પણ હોય છે. એ થેલીને બુઠી બુઠી રીતે ટાંગીને તેનો ઉપયોગ કરાય છે. તે ચામડાની હોય છે અને તેમાં ઘોડાના વાળ તથા ચીંથરાં ભરેલાં હોય છે. તેનો ઘેરાવો ૩૨ ઈંચ નેટલો હોય છે. (જુઓ ચિત્ર)

આ વ્યાયામ પ્રકારથી બધાં અંગોને સારી મહેનત મળે છે અને બળવૃદ્ધિ થાય છે. બોક્સિંગ

શીખનાર માટે આ વ્યાયામપ્રકાર ખાસ ઉપયોગી છે. આના માટે ખાસ પ્રકારનાં મેજાં તૈયાર મળે છે.

તૈયારની સ્થિતિ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે થેલી ઉપર ઠોંસા મારવા પૂરતું અંતર રાખી ઊભા રહેવું; અને ડાબો પગ આગળ મૂકવો તથા બેકસીંગની જેમ પીઠના ભાગને ઊંચો કરીને સીધો રાખવો;

તેમ જ બંને ખભાને કંઈક પાછલી બાજુએ લાવવા. ડાબા હાથને દાઢીની સપાટી જેટલો ઊંચો લાવવો અને જમણા હાથને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સામા વાળાના ઠોંસાને અટકાવી શકાય એવી સ્થિતિમાં છાતીની સામે રાખવો; તેમ જ હાથની મૂઠી સજ્જડ રાખવી. પછી થેલી ઉપર જુદા જુદા પ્રકારના ઠોંસા મારતી વખતે જરૂર

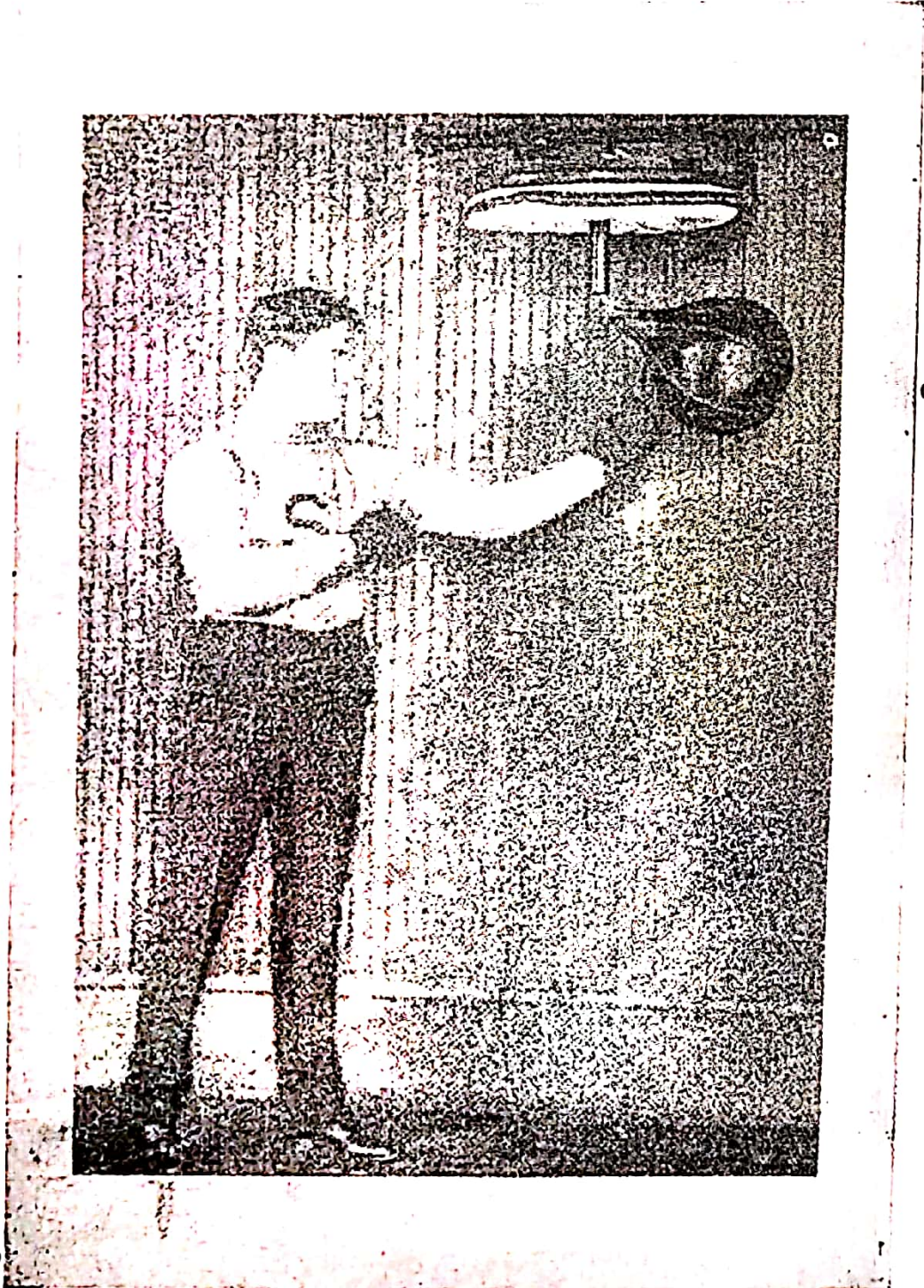


૧. તૈયારની સ્થિતિ

પ્રમાણે હાથ તથા પગની સ્થિતિ બદલવી.

૧. ડાબા હાથને ઠોંસો (લેફ્ટ લીડ) : થેલીથી ૨૩-૩ ફૂટના અંતરે તૈયારની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું. થેલીને તે નાકની સપાટીએ રહે તે પ્રમાણે ટાંગવી. પછી બોક્સિંગના ઠોંસાની પેઠે ડાબા હાથને સીધી લીટીમાં અને ચાલાકીથી આગળ

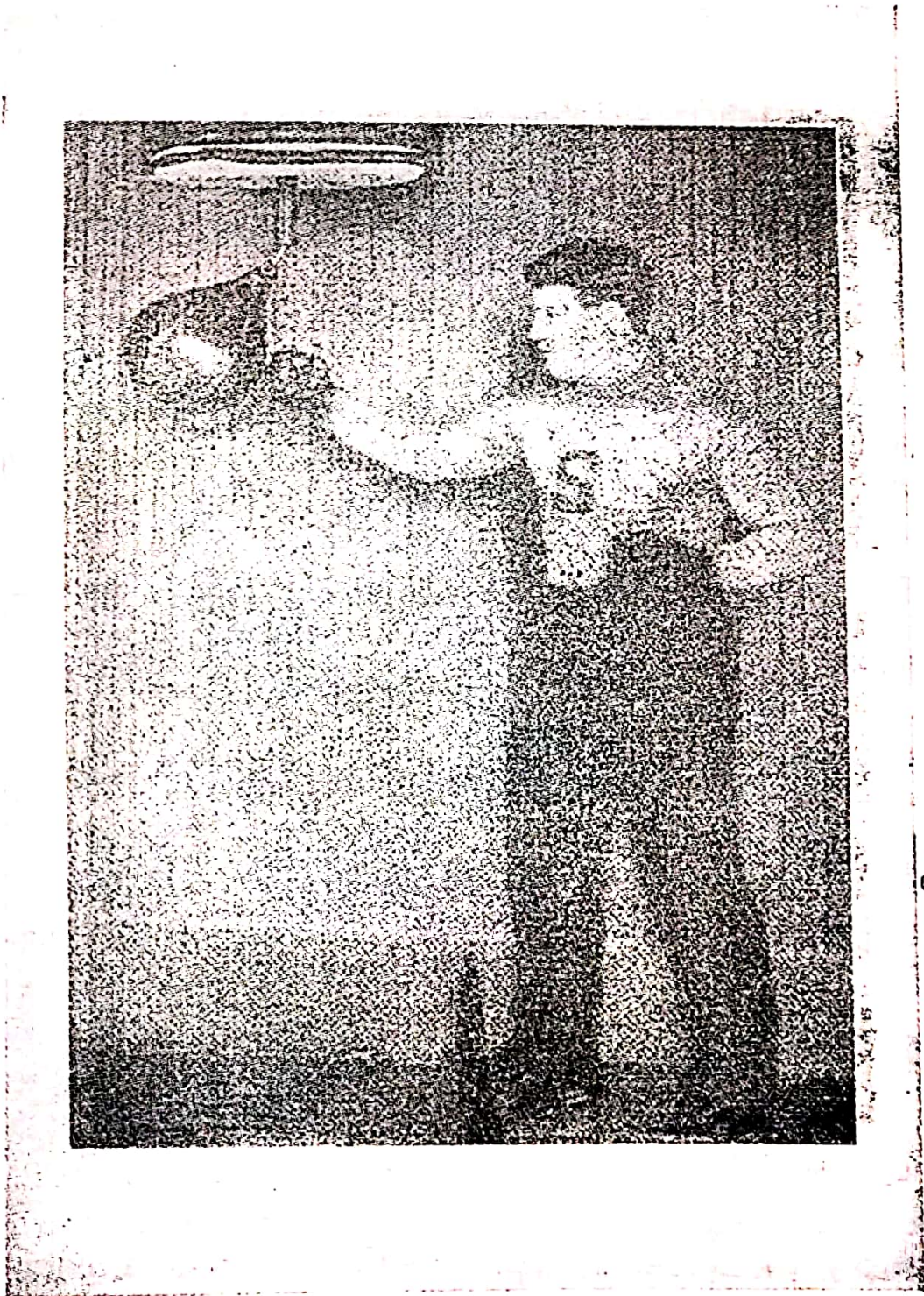
લાવીને ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે સામે ટાંગેલી થેલીના મધ્ય ભાગ પર જોરથી ઠોંસો મારવો. આ વખતે ખભા તથા પીઠમાં પણ પૂરું જોર આપવું અને માથું જરા જમણી બાજુએ વાળવું; તેમ જ જમણા હાથને છાતીની સામે આડો રાખવો. વળી ઠોંસો શક્ય તેટલા જોરથી મારવાનો છે; છતાં તે મારતાં



૨. લેફ્ટ લીડ

પોતાનો તોલ જળવાય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી અને થેલી ફેટલા અંતરે છે તે લક્ષમાં લઈને તે પ્રમાણે ડાબા પગને આગળ મૂકવો. ઠોંસો માર્યા પછી અતિશય સ્ફૂર્તિથી એ પગ પરત લઈને મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવું. આ ક્રિયા ખૂબ અડપથી કરવાને મહાવરો કરવો. આ પ્રમાણે

જલદીથી ઠોંસો મારી પરત અવાય નહિ તો બીજા ઠોંસો જોરથી મારી શકાય નહિ. વળી થેલીના મધ્ય ભાગ ઉપર ઠોંસો ન લાગે તો થેલી જ વાંકીચૂંકી થઈને મારનારો પરત હઠી નહિ ગયો હોય તો તેને જ તે અથડાશે. એટલા માટે આવા પ્રસંગે માથાને જરા બાજુએ નમાવી લેવું.



૩. રાઈટ લીડ

જેરથી ઠોંસો લાગતાં જ થેલી એકદમ પાછળ જશે. એટલે તે પ્રથમ આપણા ઉપર આવે તે વખતે તેને ઠોંસો મારી શકાશે જ નહિ. તેથી ત્રણ વખત તેને તે રીતે આગળ પાછળ જવા દીધા પછી જ ખીજે ઠોંસો તેના પર મારવો; એમ કરવાથી યોગ્ય વખતે ઠોંસો મારવાની કુશળતા કેળવાશે અને પરિણામે જેરદાર ઠોંસો મારી શકાશે. હાથને સીધા આગળ લઈને જ ઠોંસો મારવો. ગોળાકાર ફેરવાને મારવો નહિ. ઠોંસો મારતી વખતે નજર થેલી પર કેન્દ્રિત કરવી.

આ ઠોંસાને 'લેફ્ટ હેન્ડ પંચ' પણ કહે છે.

૨. જમણા હાથનો ઠોંસો (રાઈટ લીડ) : જમણા હાથને સામે લાંબો કરીને ઠોંસો મારવા માટે ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે જમણા પગને આગળ મૂકવો. તેને ડાબા પગની બાજુએ ૧૮ ઈંચ અને તેની આગળ ૧૪ ઈંચ જેટલો રાખીને થેલી પર ઠોંસો મારવો. આ વખતે ડાબા હાથને પેટ નજીક, દાઢી નજીક અગર છાતી નજીક બચાવ માટે આડો રાખવો. ઠોંસો થેલીના મધ્ય ભાગ પર મારવો, અને એ પ્રમાણે આગળ મૂકેલા જમણા પગને તેમ જ રાખીને, થેલી ખીજી વાર આગળ આવે કે તેને ખીજે ઠોંસો મારવો. પ્રત્યેક ઠોંસો માર્યા પછી પગને પાછળ લાવી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું, અને ફરીથી પણ ત્રીજી વાર થેલી સામે આવતાં જ જમણા પગને આગળ મૂકીને ઠોંસો મારવો, અને લાગણી જ મૂળની જગાએ આવી જવું. પગને આ રીતે આગળ પાછળ લેવામાં પવિત્રા બદલવાની કુશળતા કેળવાય છે. આ ઠોંસા વખતે માથાને જરા ડાબી બાજુ લાવવું.

જમણો તથા ડાબો ઠોંસો બરાબર મારતાં આવડે, એટલે એક વખત જમણો તો ખીજી વખત ડાબો, એ રીતે વારાફરતી ઠોંસા મારવાની ટેવ પાડવી.

૩. ડાબા હાથનો વાંકો ઠોંસો (લેફ્ટ હેન્ડ

હૂક) : હૂકના ઠોંસા પણ બોક્સીંગમાં મહત્વના ગણાય છે; કેમકે, સામાવાળો પાસે જ હોય ત્યારે આવો ઠોંસો મારવામાં વધારે વેગ લાવવો પડે છે. આ માટે પ્રથમ તો બે પગ વચ્ચે ૧૪ ઈંચ જેટલું અંતર રાખીને અને ડાબા પગને જમણા પગથી ૬ ઈંચ આગળ મૂકીને ઊભા રહેવું; અને બંને હાથને કોણીમાંથી વધારે વાળીને રાખવા; તેમ જ ડાબા હાથની મૂઠી ડાબા કૂલાની સપાટીએ રાખવી તથા ડાબા પગની ઘૂંટી પર જરા ડાબી બાજુ ફરવું અને જમણા પગને જમીન પર સ્થિર રાખવો. પછી થેલીના મધ્ય ભાગ પર જલદીથી ઠોંસો મારવો; અને ઠોંસો મારીને એ હાથને જલદીથી પરત આણવો તથા પુનઃ ચાલાકીથી ઠોંસો મારવો. ઠોંસો મારતી વખતે બચાવ માટે જમણા હાથની મૂઠી છાતીની કે દાઢીની આગળ રાખવી. આ પ્રકારના ઠોંસો લાગતાં થેલી ત્રાંસી થઈ જઈને પાછળ ધકેલાય છે. આ ઠોંસો નીચેથી ઉપર ત્રાંસો લગાવવાનો હોવાથી એ વખતે હાથને ખભામાંથી જિયે લાવવો પડે છે એટલે એવા હાથને કોણીમાંથી સીધો લાંબો કરવાનો નથી, પણ ૧૫ અંશનો ખૂણો કરીને વાંકો રાખવો પડે છે. માટે જ આ ઠોંસાને 'હૂક' કહે છે.

પછી જમણા પગને એ જ રીતે આગળ મૂકીને જમણા હાથથી પણ એ જ પ્રમાણે ઠોંસા મારવાનો મહાવરો કરવો.

૪. જમણા હાથનો ઉપરનો ઠોંસો (એન અપર કટ વીથ ધ રાઈટ હેન્ડ) : આ ઠોંસામાં અને ઉપર વર્ણવેલા વાંકો ઠોંસા વચ્ચે ધણું જ સામ્ય છે. પણ આમાં હાથને વાંકો ઠોંસાના કરતાં, શરીરની વધારે નજીક રાખવો પડે છે; તેમજ આમાં બાજુ તરફ પણ વધારે જવાવું નથી. આ ઠોંસા માટે ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે થેલીથી ૧૪ ઈંચના અંતરે ઊભા રહેવું. જમણા હાથને કોણીમાંથી વાળીને કાટખૂણો રાખવો. તેની મૂઠી કૂલાની સપાટીની નીચે રાખવી અને હાથને જરા પાછળ રાખવો. પછી ત્યાંથી



૪. લેફ્ટ હેન્ડ હૂક

હાથને ઉપર લાવીને જોરથી ઠોંસો મારવો. ઠોંસો મારતી વખતે હાથને છાતીની સપાટીએ લાવતાં સુધી શરીરથી દૂર લઈ જવો નહિ; તેમજ હાથને ઊંચે તથા આગળ લાવતાં, ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જમણા પગના પંજ ઉપર જ ઊભા રહેવું. આ ધણું જ મહત્વનું છે, કારણ કે એથી ઠોંસો બહુ

જોરથી લાગે છે. એ પ્રમાણે પંજ ઉપર ઊભા રહીને અવસાન લેવાથી, કોઈ વખત સામેનો માથુસ લડથડી પડે છે, એટલું એ ઠોંસામાં જોર આવે છે. આવા પ્રસંગે સામેવાળો જમીન ઉપરથી લગભગ ઊંચલી જઈને જ પાછળ પડે છે. એ વખતે તોલ સંભાળવા સાંઝ ડાબા પગને જમીન પર સ્થિર રાખવો.



૫. અપરકટ વીથ ધ રાઈટ હેન્ડ

પછી આજ પ્રમાણે ડાબા હાથથી પણ ઠોંસા મારવાનો મહાવરો કરવો.

૬. મેડિસિન બોલ

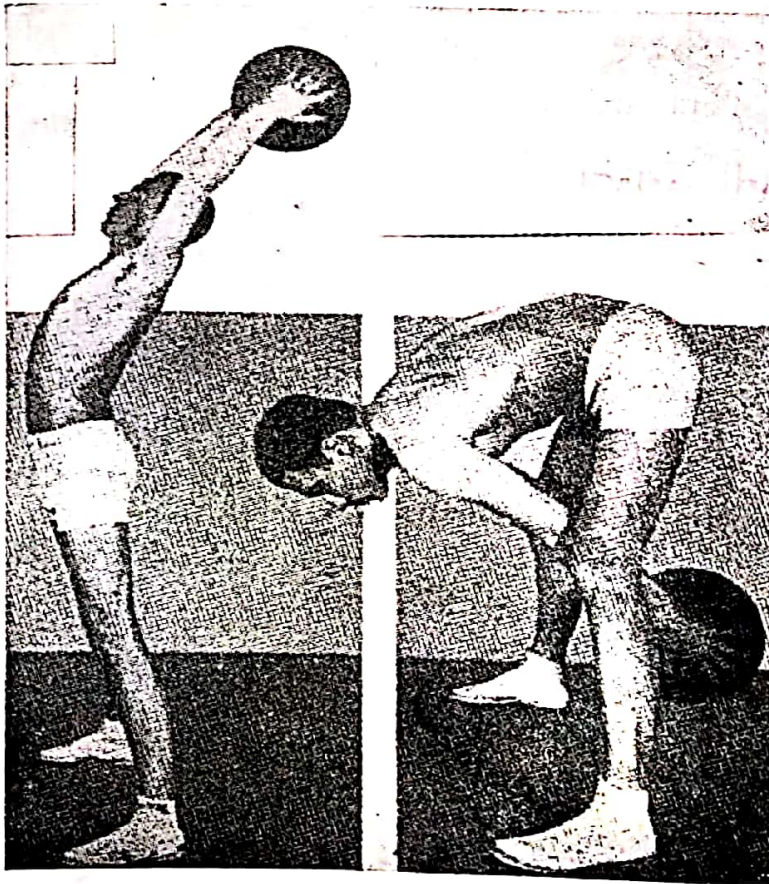
પ્રાસ્તાવિક :- દડાનો રમતમાં ઉપયોગ ધણા જૂના સમયથી થતો આવ્યો છે. દડા સાથેની

કસરતો ગ્રીસ, ઈજીપ્ત, રોમ જેવા દેશોમાં જૂના સમયથી પ્રખ્યાત હતી. એવી જ રીતે ' મેડિસિન બોલ ' સાથેની કસરતો પણ ખૂબ જ જૂની ગણાય. છતાં પણ એની ચોક્કસ શરૂઆત કઈ સાલમાં થઈ હશે, તે કહેવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. ' મેડિસિન બોલ 'ની કસરતોની પધ્ધતિસરની શરૂઆત અમેરિકા

દેશમાં થઈ; પછી જર્મની અને યુરોપના અન્ય દેશોમાં થઈ. આજે તો મેડિસીન બોલનો 'કસરત' તરીકે અને 'વજન તાલીમ' તરીકે વિશ્વના દરેક દેશમાં ઉપયોગ થાય છે.

પ્રચાર અને મહત્વ :-મેડિસીન બોલ મોટા ભાગે ત્રણ પ્રકારના હોય છે (૧) ચામડાના કવરવાળો. (૨) રબરના કવરવાળો અને (૩) કેનવાસના કવરવાળો. એનું વજન બે કિલોથી પાંચ કિલો સુધી હોય છે. મેડિસીન બોલનો ઉપયોગ રંજનાત્મક કસરતો તરીકે પણ કરવામાં આવે છે, કારણ કે તે સહેલાઈથી ગળાડી શકે છે, ટાપો ખાઈને ઉંચો આવી શકે છે અને જુદા જુદા વજનમાં મળે છે. મેડિસીન બોલની કસરતો શીખવતી વખતે શરૂઆતમાં મેડિસીન બોલને વ્યવસ્થિત પકડવો અને વ્યવસ્થિત ફેંકવો, તેના ઉપર

વધારે ભાર મૂકવો જોઈએ, કારણ કે મોટા ભાગે ગતિમાં આવતા મેડિસીન બોલને પકડતી વખતે આંગળાઓમાં વાગી જવાની ખૂબ જ શક્યતાઓ રહે છે ગતિમાં આવતા મેડિસીન બોલના બળને ઓછો કરવા માટે મેડિસીન બોલને પકડતી વખતે હાથને સહેજ પાછો ખેંચવો, એ ખૂબ જ જરૂરી છે. તેને કારણે મેડિસીન બોલની ગતિનો આઘાત ઓછો થાય છે. મેડિસીન બોલ ફેંકતી વખતે અને પકડતી વખતે ખેલાડીની એકાગ્રતા અને સમય-સૂચકતા ખૂબ જ જરૂરી છે. તેમ નહિ થતાં ઈજા થવાની સંપૂર્ણ શક્યતા રહેલી છે. મેડિસીન બોલની કસરતો એકલા કે જોડીદાર સાથે કરી શકાય છે. વધારે સંખ્યા હોય તો એક જણ મધ્યમાં બિભો રહેશે અને બાકીના તેનાથી ૮-૧૦ ફૂટ દૂર વર્તુળાકારે બિલા રહેશે અને નિયત કસરત અનુસાર દડાની ફેંક-ઝીલ કરશે.



એકલા કરવાની કસરત-૧

એકલા કરવાની કસરતો

કસરત-૧ : ચિત્રાંક-૧માં બતાવ્યા પ્રમાણે માથા ઉપર દડાને રાખવો અને પછી ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે કમરમાંથી નીચા વળીને, દડાને બે પગની વચ્ચેમાં પાછળ લાવવો; અને પુનઃ પહેલાં હતો ત્યાં જીએ આણવો. દડો જીએ લાવતાં દીર્ઘ શ્વાસ લેવો અને નીચે આણતાં શ્વાસને છોડવો. આ કસરત દીર્ઘ શ્વાસન માટે ઘણી ઉપયોગી છે.

કસરત-૨ : ચિત્રાંક-૩માં વર્તુળ બતાવેલું છે, તે પ્રમાણે બંને હાથને લાંબા રાખીને, શરીરના આગળના ભાગમાં ધડને ગોળાકારે ફેરવવું. પછી એથી જિલટી દિશામાં ધડને ગોળાકારે ફેરવવું. આમાં પીઠના સ્નાયુઓને તથા કરોડને સરસ કસરત મળે છે.

કસરત-૩ : ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે જમણી બાજુ વળીને બંને હાથથી દડાને પકડવો; અને હાથને તેજ પ્રમાણે લાંબા રાખીને, જમણી તરફથી ડાબી તરફ અને પછી ડાબી તરફથી જમણી તરફ વળવું. આમાં પણ કરોડને સરસ મહેનત થાય છે.

દડાને ફેંકવાની કસરતો

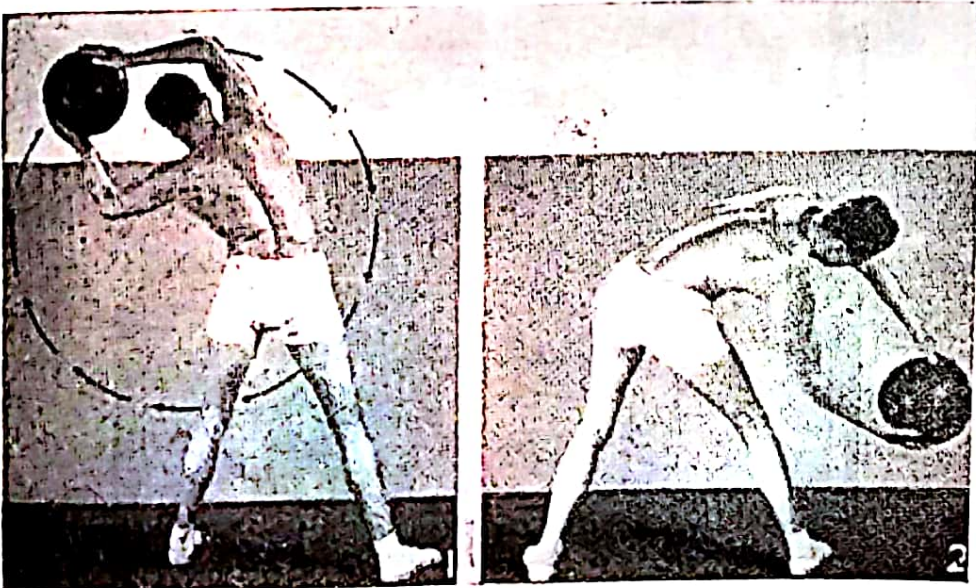
કસરત-૧ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે જિભા રહીને

જમણા હાથમાં દડો રાખવો. પછી હાથને તેવો જ આગળ લઈને દડાને સામે નાખવો. ક્રિકેટની રમતમાં જેમ અંડરહેન્ડ દડો નાંખે છે, તેવીજ રીતે હાથને શરીર સાથે સમાંતર રાખીને આ ક્રિયા કરવાની છે. આને 'ફોર્વર્ડ અન્ડર થ્રો' કહે છે. આનાથી પીઠ, ખાંસળાં, છાતી અને ખભાના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

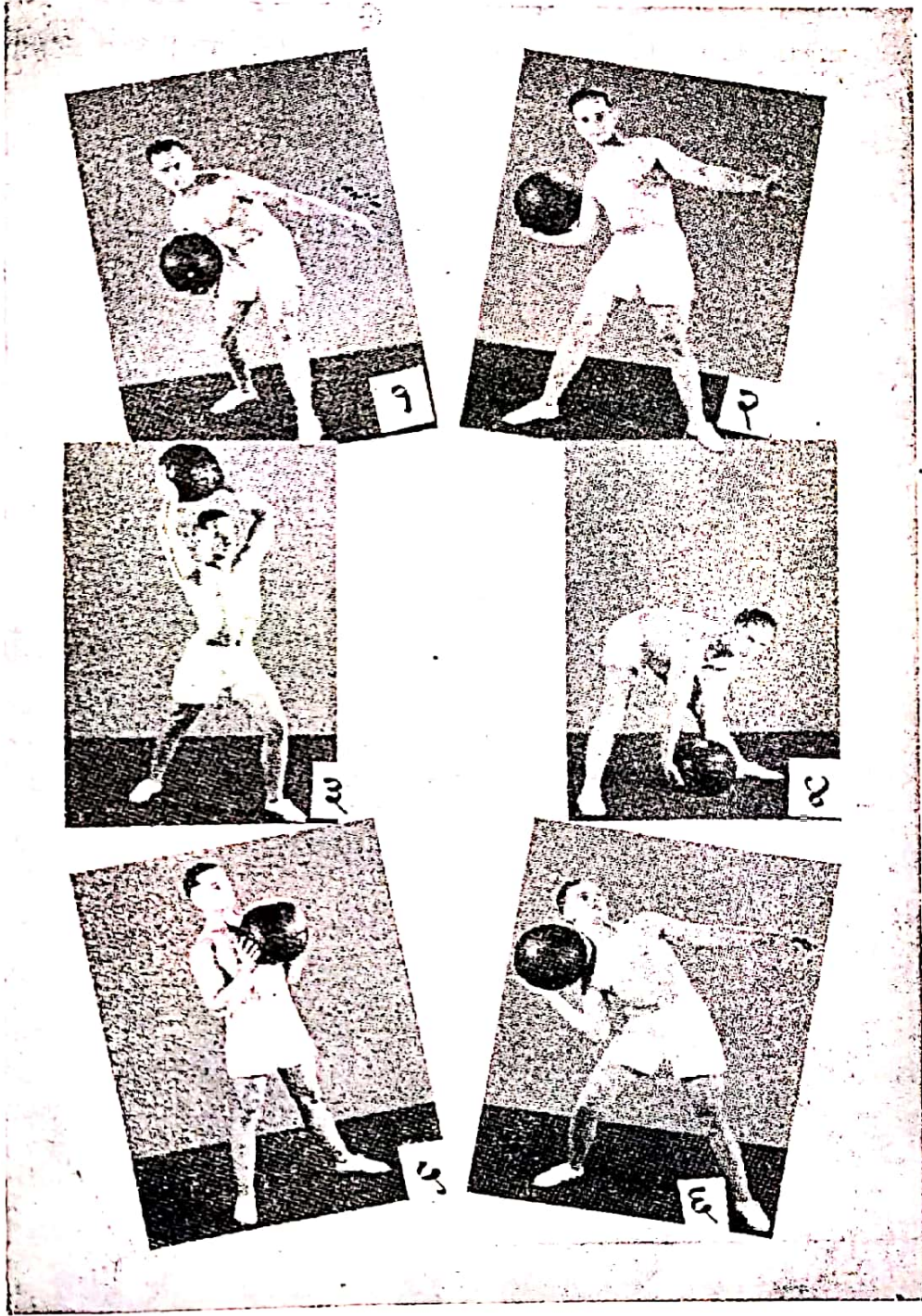
કસરત-૨ : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે જમણા હાથને જમણી બાજુ રાખીને, દડાને લઈને જિભા રહેવું. પછી હાથને બહારથી ફેરવીને અને શરીરને ડાબી તરફ મરડીને દડાને ફેંકવો. આ કસરતથી પણ ખાંસળાના અને પીઠના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે. આ કસરતને 'સાઈડ થ્રો' કહે છે.

કસરત-૩ : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે દડાને માથા ઉપર રાખીને જિભા રહેવું. પછી દડાને ડોકની પાછળ લાવવો અને હાથને માથા ઉપરથી આગળ જોસભેર આણીને દડાને ફેંકવો. આને 'ઓવર હેડ થ્રો' કહે છે. આનાથી છાતી, ખભા તથા હાથના સ્નાયુઓને મહેનત થાય છે.

કસરત-૪ : ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે કમરમાંથી વળીને અને દડાને પકડીને જિભા રહેવું. પછી દડાને બે



એકલા કરવાની કસરત-૨, ૩



દડો ફેંકવાની કસરતો-૧ થી ૬

પગની વચ્ચેથી પાછળ, આગળ, સામે અગર આગળ જાયે નાખવો. આ કસરતથી પીઠના પેટના અને ખભાના સ્નાયુઓને વ્યાયમ મળે છે.

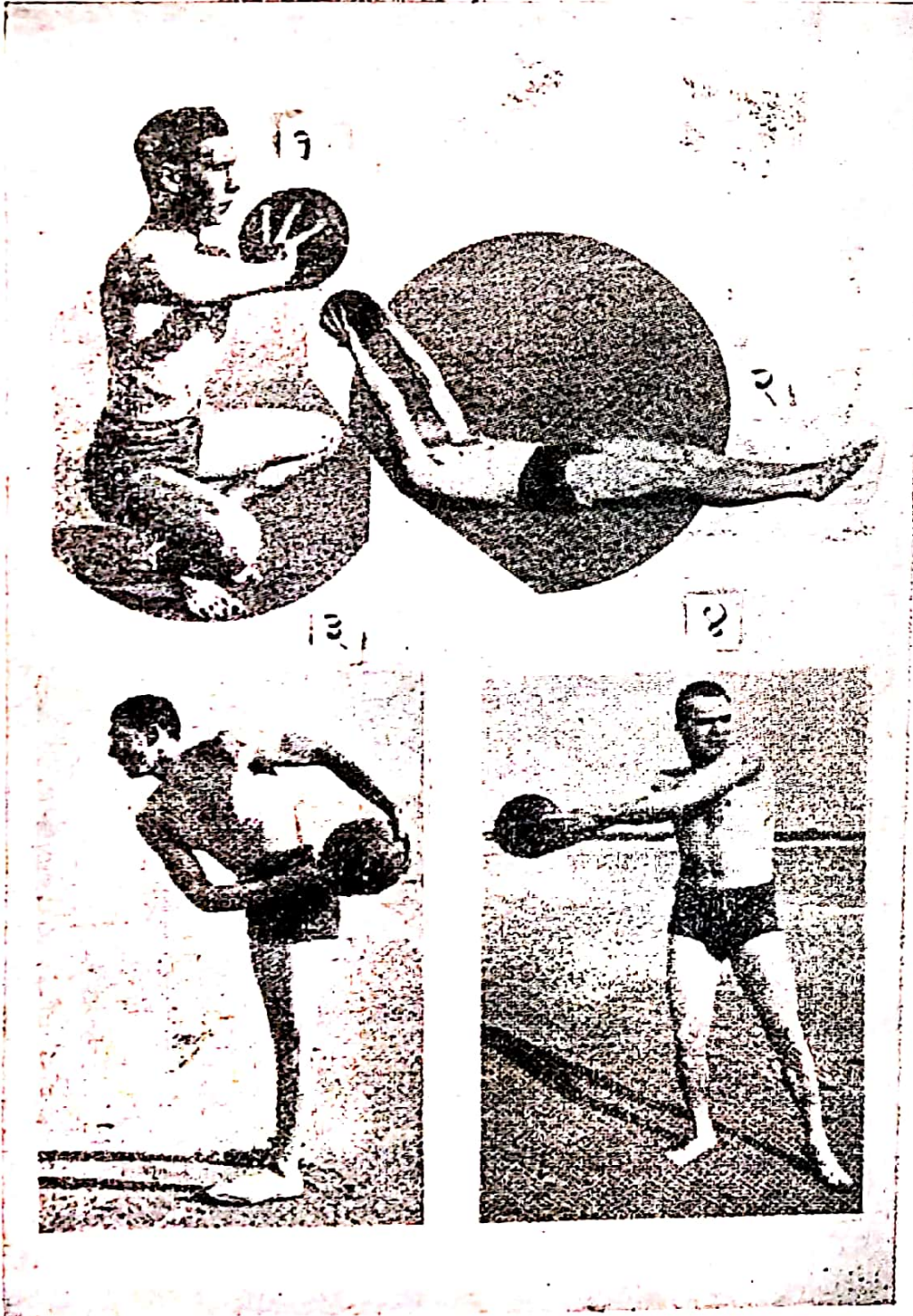
કસરત-૫ : ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે દડાને છાતીની સામે રાખી જિભા રહેવું. પછી બંને હાથને એક

સાથે જોડાવવા આગળ લાંબા કરીને દડો ફેંકવો. આને 'વેસ્ટ થ્રો' કહે છે. આ કસરતથી છાતીના આગલા ભાગના તથા દડના પાછલા ભાગના સ્નાયુઓ કસાય છે.

કસરત-૬ : ચિત્રાંક-૬ પ્રમાણે જમણા હાથમાં

દડાને રાખીને ઊભા રહેવું. પછી એકદમ હાથને કોણીમાંથી લાંબા કરીને અને શરીરને આગળ લાવીને તથા બાજુએ ફેરવીને દડાને ફેંકવો. ખેલ ક્રમમાં 'ગોળાફેંક'ના જેવી જ આ ક્રિયા છે. આનાથી છાતી, હાથ ખભા તથા પેટના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

કસરત-૭ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે પગના પંજ પર બેઠક લઈ બેવું; અને દડાને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેના ઉપર આંગળાં રાખીને છાતીની સામે પકડવો. પછી એકદમ ઊઠીને અને ઊંડતાં ઊંડતાં જ હાથને કોણીમાંથી લાંબા કરીને દડાને જોસબંધ આગળ નાંખવો.



કસરત-૮ : પગને લાંબા રાખીને જમીન પર બેસવું અને બંને હાથને લાંબા કરીને દડાને બંધ પર રાખવો. પછી કમરમાંથી પાછળ વળીને અને ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે દડાને માથા ઉપરથી પાછળ લાવીને જમીન પર ટેકવવો; અને એજ વખતે બંને પગને એક સાથે ઉપર ઊંચકીને જમીનની જોડે કાટખૂણે રાખવા. પછી જોડાબંધ બંને પગને નીચા લાવીને બેઠા થઈ જવું. આ ક્રિયા વખતે પણ હાથને તો લાંબા જ રાખવા. આ કસરતથી પેટના બધા સ્નાયુઓને સુંદર વ્યાયામ મળે છે.

કસરત-૯ : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે ડાબી બાજુએ બંને હાથથી દડાને પકડી ઊભા રહેવું. પછી ધડને એકદમ જોશથી જમણી બાજુએ ફેરવી દડાને જોડા-પૂર્વક જમણી બાજુએ નાખવો. આ વખતે બંને હાથને શક્ય તેટલા લાંબા રાખવા. આ કસરતથી બંધની ઉપરના પેટની બાજુના તિરકસ (એડો-મિનલ ઓબ્લિક) સ્નાયુઓને સારી મહેનત થાય છે.

કસરત-૧૦ ; ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે બાજુએ બંને હાથને લાંબા રાખીને અને દડાને પકડીને ઊભા રહેવું. પછી જમણા હાથથી એકદમ જોર કરીને દડાને સામે જ નાખવો. આ રીતે દડાને ફેંકાય તો ઘણા જોરથી તે જાય છે. પછી આ જ પ્રમાણે દડાને ડાબી બાજુએ પકડીને ક્રિયા કરવી. આ કસરતથી છાતીના આગળના (પેક્ટોરલ્સ) સ્નાયુઓને તથા ખભાના સ્નાયુઓને સારો વ્યાયામ મળે છે.

૭. બુલવર્કર

બુલવર્કર એ અત્યંત લોકપ્રિય અને અઘતન વ્યાયામ પ્રકાર છે. પ્રતિરોધ તાલીમ (Resistance training) ના સિદ્ધાંત પર રચાયેલા આ કસરત પ્રકારથી સ્નાયુઓનો ઝડપી વિકાસ થાય છે, કદ વધે છે અને અદ્ભૂત પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સાચું

પૂછો તો આ એક આયસોમેટ્રિક તાલીમનો પ્રકાર છે અને તેમાં વિવિધ સ્નાયુઓની ખેંચ તથા દાબની સ્થિતિ નિયત સમય સુધી જળવી રાખવાની હોય છે. ટ્યુબને બંને છેડે ગાંઠેલા દોરડાંના બનેલા બુલવર્કરમાં દબાણ (કમ્પ્રેશન) માટે ટ્યુબના છેડાનો અને ખેંચાણ (ટ્રેક્શન) માટે દોરડાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

બુલવર્કરની કસરતોનો કાર્યક્રમ શરીરના બધા અવયવોને આવરી લે છે અને તેમાં પૃષ્ઠ ૨૫૬ ઉપર ચાર્ટમાં દર્શાવ્યા મુજબ છાતીની ૨, બાહુની ૫, ખભાની ૩, ધડની ૪, પીઠની ૫, તથા સાથળ અને પિંડીની ૫ મળી કુલ ૨ ડઝન જેટલી કસરતોનો સમાવેશ થાય છે. દરેક કસરતમાં નિયત કર્યા મુજબ દાબ કે ખેંચ માટે કસરતવીરે પોતાના બળના ૬૦-૭૦ ટકા જેટલું બળ વાપરવાનું હોય છે. આમાં શ્વાસ રોકવાનો નથી, પરંતુ જે તે કસરત કરતી વખતે શ્વાસ લેવાનો અને પછી સામાન્ય ગતિએ ૧ થી ૧૦ સુધી કમસર સંખ્યા બોલતાં સુધી એટલે કે લગભગ ૭ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ કાઢવાનો અને તેટલો સમય તે ખેંચ કે દાબની સ્થિતિ જળવી રાખવાની હોય છે. કસરતવીરે રોજ આ ચોવીસેય કસરતોનો કાર્ડ નિયમિત કરવાનો હોય છે.

સ્નાયુસમૂહોનું વજન વધારવા માટે આ કસરતો ઉત્તમ પૂરવાર થઈ છે. આમ છતાં, કોઈ સ્નાયુસમૂહનું વજન ઘટાડવા માટે આ કસરતોનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તો તે સ્નાયુસમૂહની કસરતમાં ખેંચ કે દાબની સ્થિતિ જળવી રાખવાને બદલે તે કસરતની ક્રિયા ઝડપથી ૨૦ વખત કરી ૧-૨ મિનિટ આરામ લેવો. આમ ત્રણ આવર્તન કરવાં.

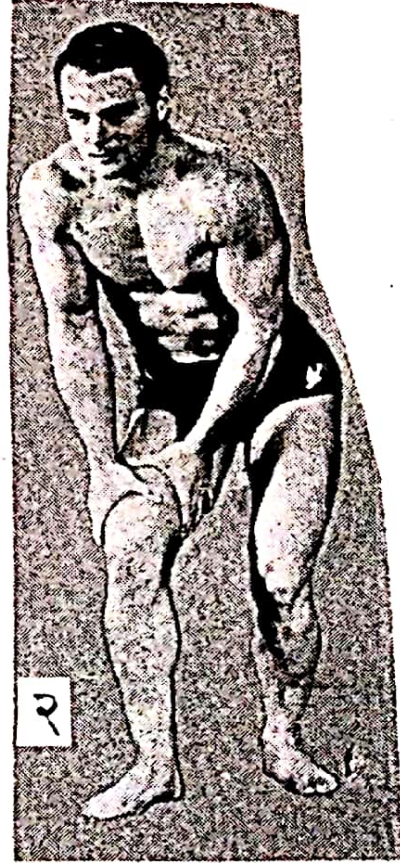
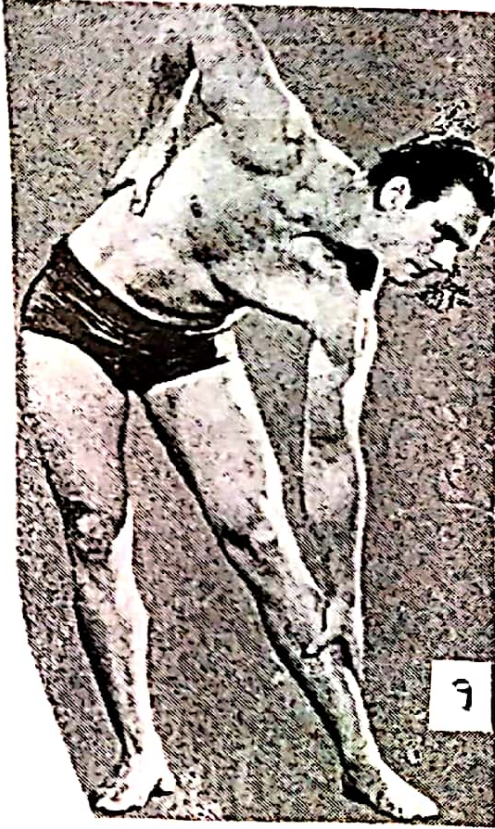
બુલવર્કર સાધન તથા તેની કસરતોનો ચાર્ટ રમતગમતનાં સાધનો વેચનારાની દુકાનેથી વેચાતાં મળી શકે છે.

૮. સ્વમાલિસ (Self Massage)

પોતાના શરીરને અન્યની પાસે માલિસ કરાવવું, એ બધાને માટે શક્ય નથી; અને તેથી પોતે જ પોતાને માલિસ કરે, એ પ્રવૃત્તિ દરેકને અનુકૂળ આવે તેવી છે. વળી આનાથી માલિસનો લાભ તો

મળે છે જ, પરંતુ તે ઉપરાંત તેમાં ઉત્તમ વ્યાયામ પણ થાય છે. આના કેટલાક પ્રકારો અત્રે આપ્યા છે.

માલિસ પ્રકાર-૧ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ડાબા પગને જમણા પગની આગળ મૂકીને ઊભા રહેવું. પછી કમરમાંથી આગળ વળીને ડાબા પગની ઘૂંટીને બંને હાથથી પકડવી. આ વખતે બંને હાથના અંગૂઠા એકમેકની નજીક રાખવા, અને આંગળાંને

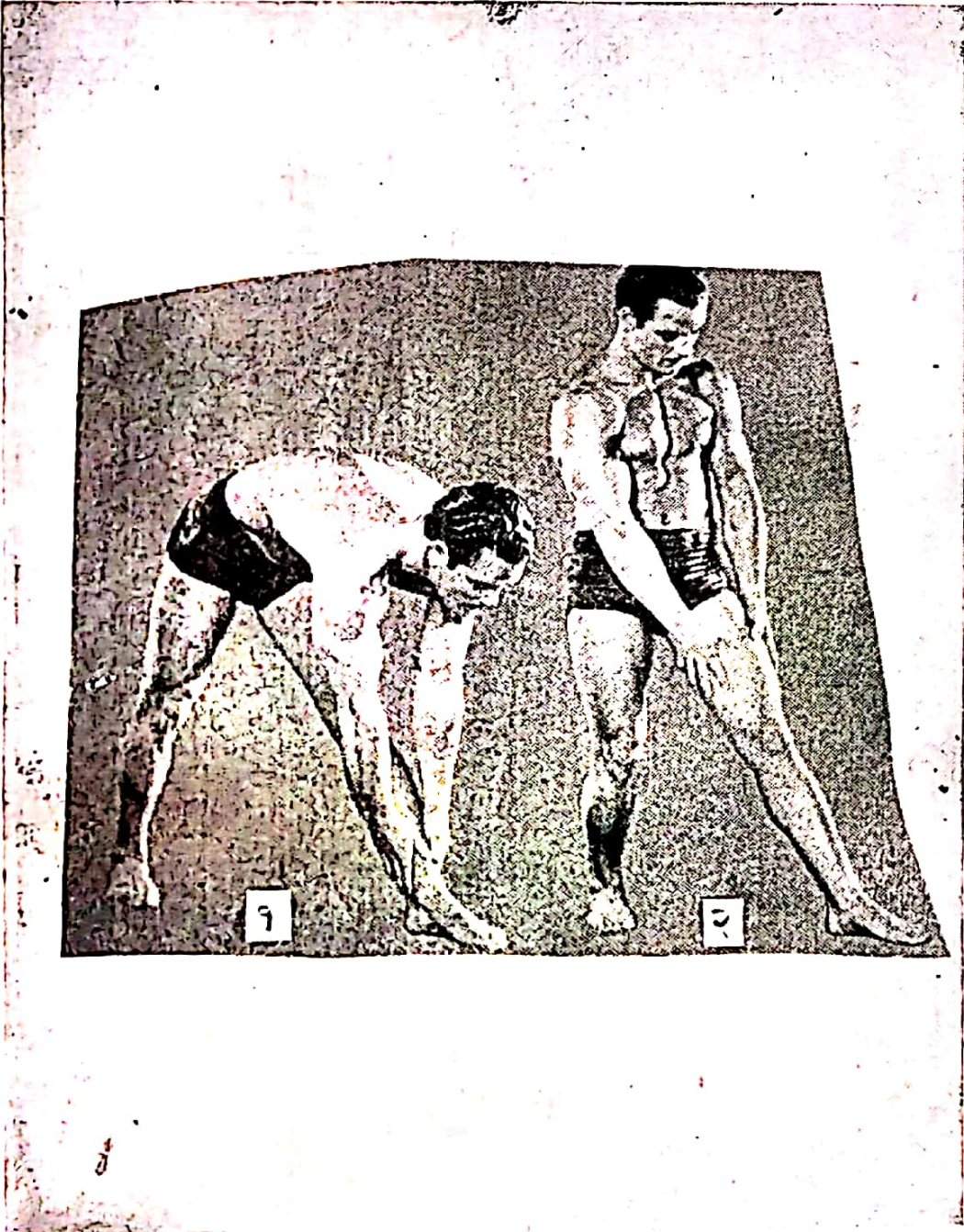


સ્વમાલિસ પ્રકાર-૧

પાછળની બાજુએ જવા દેવાં. પછી બંને હાથને વચ્ચે અડક્યા વિનાં નીચેથી ઉપર લાવીને પગને માલિસ કરવું. તેમાં ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે ઊભા થઈને જાંઘની ઉપરના ભાગમાં હાથ આવે એટલે હાથને જાંઘ ઉપરથી ઉઠાવી લેવા અને પુનઃ નીચા વળીને ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે પગની ઘૂંટીઓને પકડવી. બંને હાથને પગ ઉપર સજ્જડ દાખીને જોરથી માલિસ કરવું; એટલે સરસ માલિસ થશે અને સાથે

સાથે કસરત પણ થશે. વધારે મહેનત કરી હોય ત્યારે શરીરને બહુ થાક લાગતાં, અશુદ્ધ થયેલું લોહી જોઈએ તેટલી ઝડપે હૃદય તરફ જતું નથી. આવા પ્રસંગે માલિસ કરવાથી લોહી હૃદય તરફ ધકેલાય છે. આ હેતુ લક્ષમાં રાખીને લોહી હૃદય તરફ ધકેલાય તે દિશામાં જ માલિસ કરવું જોઈએ.

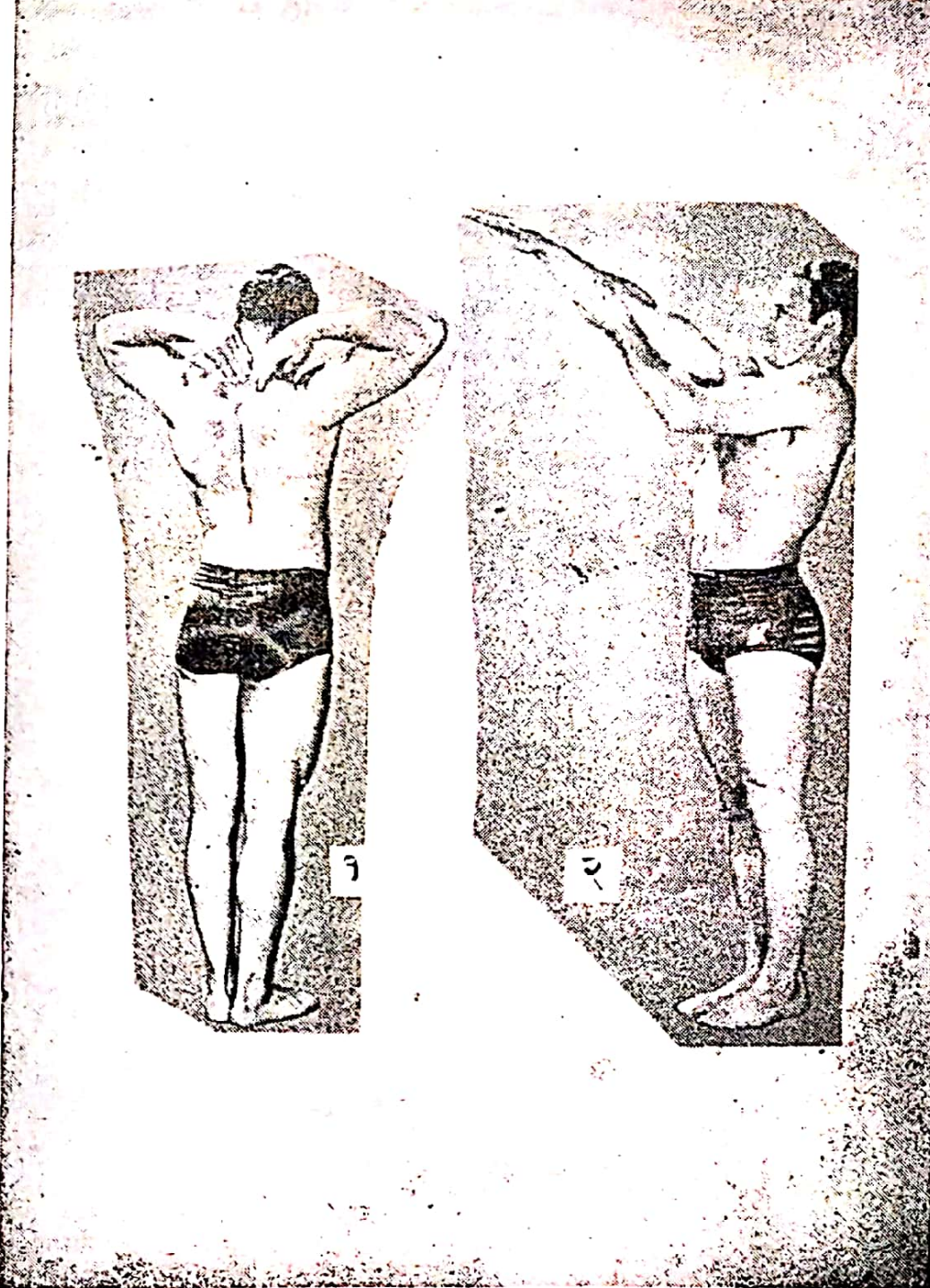
માલિસ પ્રકાર-૨ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે પગ સીધા રાખી ઊભા રહેવું, પછી કમરની ઉપરના



સ્વમાલિસ પ્રકાર-૨ તથા ૩

શરીરને ડાબી તરફ વાળીને ડાબા હાથને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એ પગની બાજુએથી નીચે આણવો. હાથને આ રીતે નીચે લાવતાં તેને અંગ ઉપર દબાવીને ન લાવવો; પણ છૂટા રાખીને લાવવો. પણ જમણા હાથને તે વખતે જાંચે લેવો, તે અંગને દબાવતા જઈને લેવો. એટલે તે હાથથી તે બાજુનું માલિસ થશે. પછી જમણી બાજુએ શરીરને ત્રાંસું

નીચે વાળવું અને એ વખતે ડાબા હાથને નીચેથી ઉપર લાવતાં, અંગને દબાવતા જઈને તે બાજુનું માલિસ કરવું. આ રીતે બંને બાજુએ વારાફરતી વળીને પગની બાજુએ તથા ઘડની બાજુએ માલિસ કરવું. પણ લક્ષમાં રાખવું કે હાથને નીચેથી જાંચે લાવતાં જ માલિસ કરવું; જાંચેથી નીચે લાવતાં કરવું નહિ.



સ્વમાલિસ પ્રકાર-૪ તથા ૫

માલિસ પ્રકાર-૩ : ચિત્રાંક-૨ (પૃષ્ઠ-૨૫૮) પ્રમાણે ઊભા રહીને બંને હાથથી જમણી જાંઘને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પકડવી. પછી આંગળાંથી જાંઘને સજ્જડ દાખી, હાથને એકબીજાથી ઊલટી દિશામાં જાંઘની આસપાસ સાવકાશ ફેરવવા. એ પ્રમાણે હાથને ગોળાકાર ફેરવીને, અને તેને ગોઠણથી તે જાંઘની ઉપરના ભાગ સુધીની જુદી જુદી જગાએ રાખીને માલિસ કરવું.

માલિસ પ્રકાર-૪ : ચિત્રાંક-૧ (પૃષ્ઠ-૨૫૯) પ્રમાણે બંને હાથને ખોચી પાસે રાખવા અને બંને હાથનાં આંગળાં વડે એ ભાગના સ્નાયુઓને દાખીને માલિસ કરવું. એ વખતે તે સ્નાયુઓને જોરથી પકડીને દબાવવા અને પછી એ પકડને ઠીલી કરવી. પછી

આંગળાંને ઉપર ને ઉપર લઈને, મગજની નીચેના પાછલા ભાગ સુધી માલિસ કરવું.

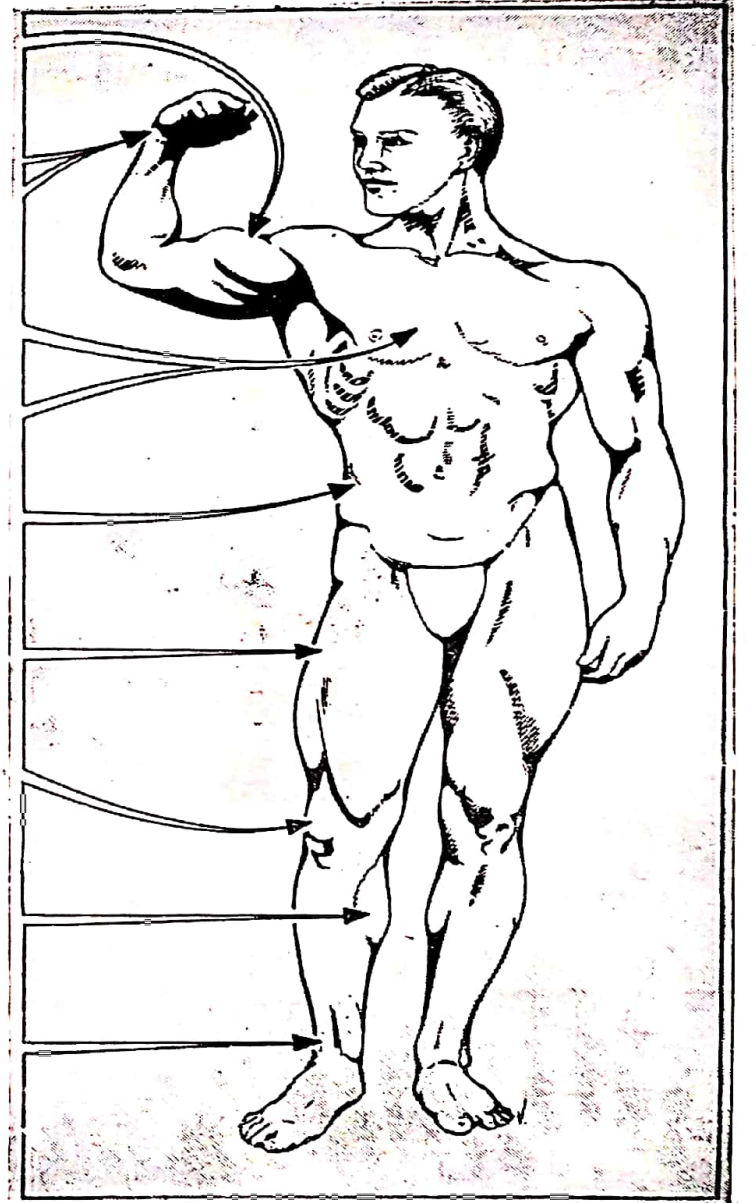
માલિસ પ્રકાર-૫ : ચિત્રાંક-૨ (પૃષ્ઠ-૨૫૯) પ્રમાણે ઊભા રહીને જમણા હાથને આગળ લાંબો કરવો; અને તેની હથેલી જમીન તરફ રાખવી. પછી ડાબા હાથ વડે જમણા કાંડાની નીચેના ભાગથી તે બગલ સુધીના ભાગને દાખીને માલિસ કરવું. પછી જમણા હાથના ઉપરના ભાગ ઉપર ડાબા હાથને રાખીને, તેના કાંડાથી તે ખસા સુધીના ભાગને જોરથી માલિસ કરવું. એ પ્રમાણે એક જ દિશામાં માલિસ કરવાથી લોહી હૃદય તરફ ધકેલાય છે. પછી ડાબા હાથને લાંબો કરીને, જમણા હાથ વડે તેને પણ ઉપર પ્રમાણે જ માલિસ કરવું.



૨૩. શરીર સૌંદર્ય અને કલાત્મક અંગવિન્યાસ

સપ્રમાણ શરીર

દરેક વ્યક્તિને સુંદર દેખાવું ગમે છે; અને તે માટે વિવિધ ફેશનનાં વસ્ત્રો પરિધાન કરે છે. પરંતુ માત્ર સુંદર અને ફેશનેબલ વસ્ત્રોથી શરીર સુંદર દેખાતું નથી. વસ્ત્રો દેખાવમાં વધારો કરી શકે, પરંતુ મૂળ વસ્તુ છે શરીરનો બાંધો. સુદૃઢ બાંધાવાળું ઘાટદાર શરીર માણસના વ્યક્તિત્વને અનેરો આપ આપે છે. શરીરનો સુદૃઢ બાંધો બનાવવા માટે પાયાની જરૂરી-આત વ્યાયામની છે. નિયમિત વ્યાયામ, પૌષ્ટિક આહાર અને ખુલ્લા આરોગ્યદાયી નિવાસથી શરીરનો બાંધો ઘડાય છે. સુદૃઢ શરીર કોને કહેવું, એવો પ્રશ્ન સ્વાભાવિક દરેકને થાય. આ માટે અમેરિકામાં શરીર સૌંદર્ય સ્પર્ધાઓમાં વિજેતા થયેલા અનેક વ્યાયામવીરોનાં અંગોનાં માપ લઈ તેનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરી, શરીર સૌંદર્ય અંગોનાં સર્વસ્વીકૃત ધોરણો નક્કી કરવામાં આવ્યાં છે, જે નીચે મુજબ છે.



- (૧) હાથને કોણીમાંથી વાળતાં દંડ ઉપર ચઢતી ગોટીનો ઘેરાવો કાંડાના ઘેરાવો કરતાં ૨.૨૮ ગણો હોવો જોઈએ.
- (૨) કાંડાના ઘેરાવોથી ૬ ગણું છાતીનું (કૂલાવ્યા સિવાયનું) માપ હોવું જોઈએ.
- (૩) કમરનું માપ કૂલાવેલી છાતીના માપ કરતાં $\frac{૧૦}{૧૧}$ જોઈએ.
- (૪) સાથળ ધૂંટણ કરતાં ૧.૫૩ ગણી જાડી હોવી જોઈએ.

ઘાટદાર શરીરનાં સપ્રમાણ અંગો

(૫) પિંડી ઘૂંટી કરતાં ૧.૭૨ ગણી જાડી હે.વી જોઈએ.

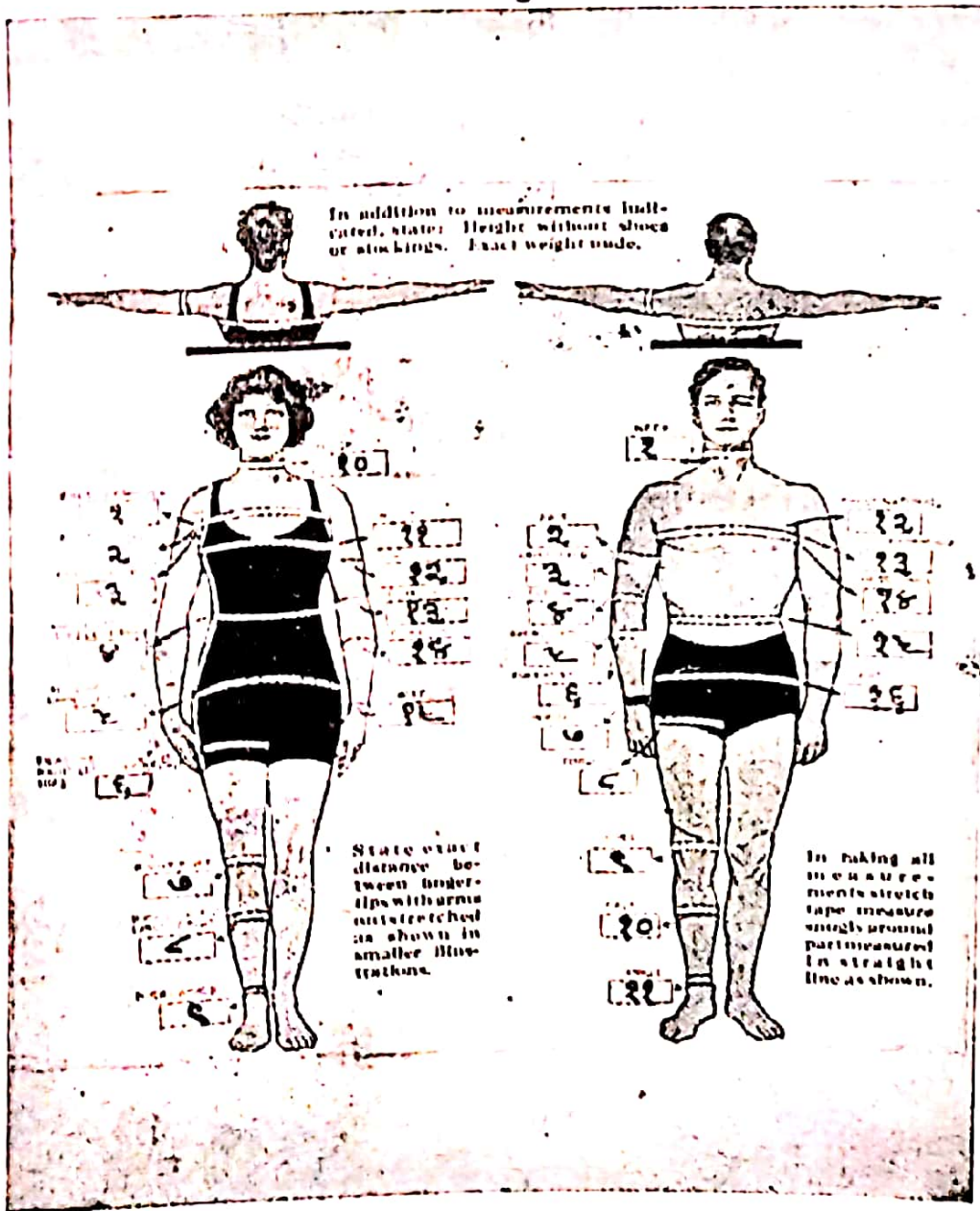
શરીરનું માપ લેવાની રીત

શરીરના જે અવયવનું માપ લેવાનું હોય તે અવયવને ફરતી માપ પટ્ટી સાથેના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વિંટાળીને, તેના એક છેડાથી તે પટ્ટી તે જ જગ્યાએ પરત આવે, ત્યાં સુધીનું જે માપ આવે

તે, તે અવયવનું ઘેરાવાનું માપ ગણાય. સામાન્ય રીતે ચિત્રમાં દર્શાવેલા ક્રમ મુજબ નીચે પ્રમાણેનાં અંગોનાં માપ લેવામાં આવે છે.

શ્રી શરીર

- | | |
|-------------------|-----------|
| (૧) છાતી ફલાવેલી | (૫) નિતંબ |
| (૨) છાતી સંકાચેલી | (૬) સાથળ |
| (૩) છાતી કુદરતી | (૭) ઘૂંટણ |
| (૪) કમર | (૮) પિંડી |



શ્રી તથા પુરૂષના શરીરનું માપ લેવાની રીત

- (૯) ઘૂંટી
- (૧૦) ડોક
- (૧૧) ઉરો ભાગ
- (૧૨) ઠંડ

- (૧૩) કોણી
- (૧૪) પ્રકોષ્ઠ
- (૧૫) કાંકું

- (૪) કોણી
- (૫) પ્રકોષ્ઠ
- (૬) પ્રકોષ્ઠ (વાળાને)
- (૭) કાંકું
- (૮) સાથળ
- (૯) ઘૂંટણુ
- (૧૦) પિંડી

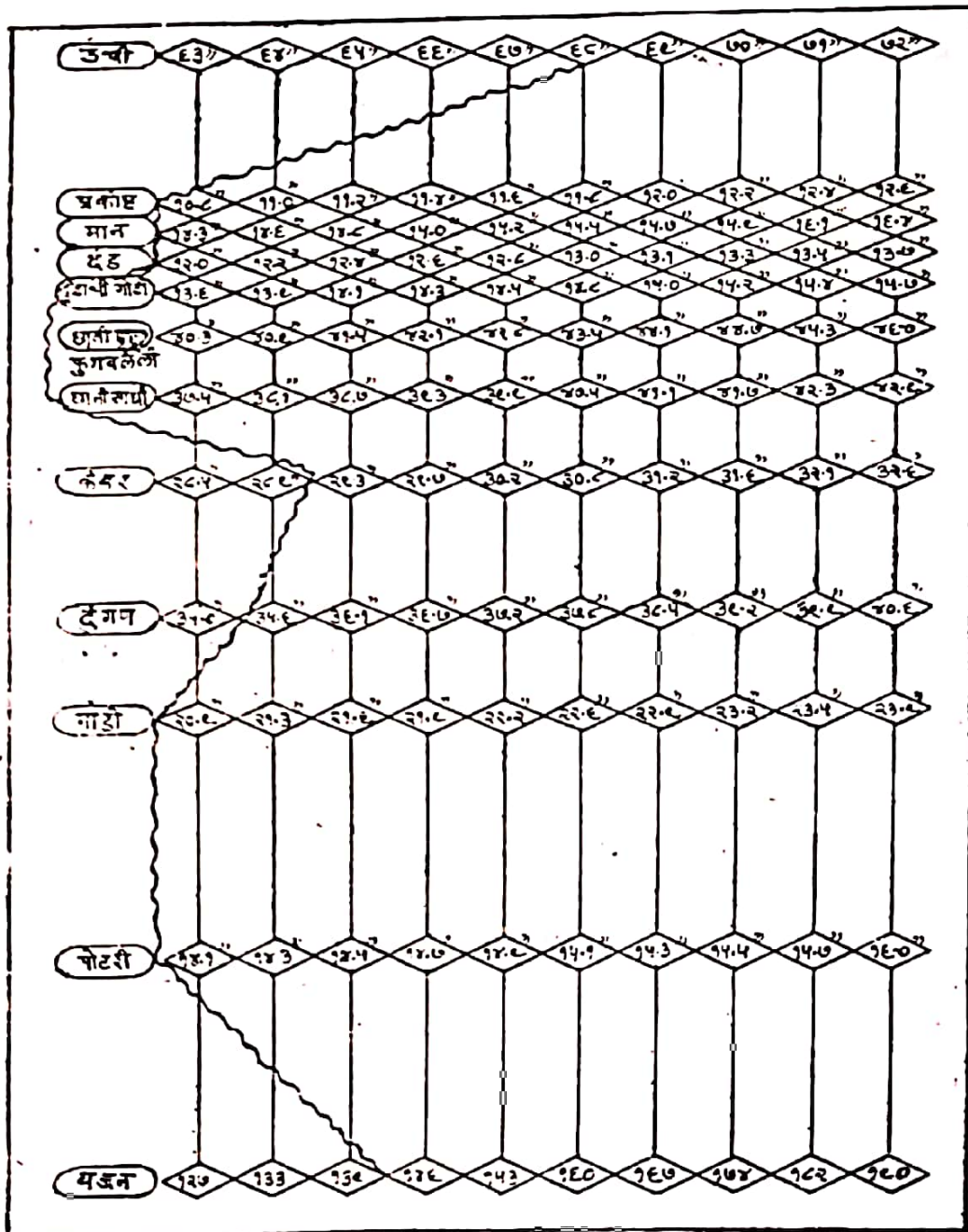
- (૧૧) ઘૂંટી
- (૧૨) છાતી કુદરતી
- (૧૩) છાતી ફૂલાવેલી
- (૧૪) છાતી સંકોચેલી
- (૧૫) કમર
- (૧૬) ફૂલા

પુરૂષ શરીર

(૩) ગોટ્ટી (હાથને કોણીમાંથી વાળાને)

- (૧) ડોક
- (૨) ઠંડ

આદર્શ શરીરની માપે



આદર્શ પુરૂષ શરીરનાં માપ

આદર્શ પુરુષ શરીરનાં માપ

જુદી જુદી જાતનાં પ્રમાણે પુરુષના શરીરનાં વિલિન અંગોનાં માપ કેવાં હોવા જોઈએ, તે સાથેના ચાર્ટમાં દર્શાવ્યું છે.

સામાન્ય રીતે પુરુષના શરીરની આદર્શ જાંઘ ૧૭૨.૫ સેન્ટીમિટર ગણીએ તો દરેક અંગોનાં આદર્શ માપ નીચે પ્રમાણે હોવાં જોઈએ.

અવયવનું નામ	આદર્શ માપ (સેન્ટીમિટર)
પ્રકોષ્ઠ	— ૩૦.૦
ડોક	— ૩૯.૩
દંડ	— ૩૩.૦
દંડની ગોટી	— ૩૭.૪
કૂલાવેલી જાતી	— ૧૦૯.૨
સાઠી જાતી	— ૧૦૨.૮
કમર	— ૭૮.૨
કૂલા	— ૯૫.૮
સાથળ	— ૫૭.૪
પિંડી	— ૩૮.૩
વજન	— ૭૨.૫ કિ.ગ્રા.

જાંઘના પ્રમાણમાં પુરુષશરીરનાં માપ

વિખ્યાત અમેરિકન શિક્ષણશાસ્ત્રી બર્નાર મેકફેડને વ્યાયામ વિષયક ૮ ગ્રંથોને એક જાનકોપ તૈયાર કર્યો છે. તેમાં પાંચમા ગ્રંથમાં જાંઘના પ્રમાણમાં પુરુષ શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોનાં માપ કેવાં હોવાં જોઈએ, તે દર્શાવ્યું છે. પરંતુ એ રીતે સર્વામાન્ય માપ નક્કી કરવું કઠીન છે. ઉદાહરણ તરીકે લઈએ તો મેદ પ્રધાન વ્યક્તિના શરીરનું બંધારણ અસ્થિપ્રધાન વ્યક્તિ કરતાં અલગ હોય છે. આમ તમામ વ્યક્તિ એક સરખી જાંઘવાળી હોવા જતાં તેમનાં શરીરનાં બંધારણ એક સરખાં હોતાં નથી. આથી સ્પષ્ટ વર્ગીકરણ કરવાના હેતુસર જુદા જુદા

શરીર બંધારણવાળી હજારો વ્યક્તિઓનાં શરીરનાં માપ લઈ તેમને પાંચ વિભાગમાં વહેંચી નાખી નીચે પ્રમાણે વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું છે.

- (૧) નચળો વિકાસ (Underdeveloped)
- (૨) સાધારણ વિકાસ (Average)
- (૩) ઈષ્ટ વિકાસ (Good)
- (૪) સરસ વિકાસ (Fine)
- (૫) શ્રેષ્ઠ વિકાસ (Superb)

બેઠો વ્યવસાય કરનારા અને વ્યાયામ તરફ તદ્દન બેદરકાર હોવાથી જેઓનો સ્નાયુઓનો વિકાસ થવો જોઈએ, તેટલો પણ થયો ન હોય, તેવા લોકો પહેલા વર્ગમાં આવે.

જે લોકો નિયમિત વ્યાયામ કે રમતગમતમાં લાગ લેતા નથી, પરંતુ તેમના દૈનિક કાર્યમાંથી થોડો ઘણો વ્યાયામ મળી રહે છે, તેવા લોકો બીજા વર્ગમાં આવે.

જે લોકો નિયમિત સામાન્ય વ્યાયામ કરે છે, તેમજ તેમના દૈનિક કાર્યમાંથી કેટલોક વ્યાયામ મળી રહે છે, તેવા લોકો ત્રીજા વર્ગમાં આવે.

જે લોકો વિશિષ્ટ વ્યાયામ અને પરિશ્રમ કરે છે, તેઓ ચોથા વર્ગમાં આવે.

જે લોકો અતિ વિશિષ્ટ પ્રકારનો વ્યાયામ અને ભારે પરિશ્રમ કરતા હોય, તેઓ પાંચમા વર્ગમાં આવે છે.

ઉપર્યુકત પાંચેય વર્ગોમાં જે વ્યક્તિઓના શરીરમાં વિશેષ ચરખીતું પ્રમાણ ન હોય, તેવાઓનો જ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

ઉંચાઈના પ્રમાણમાં પુરૂષ શરીરનાં જુદાં જુદાં માપ

ઉંચાઈ સેન્ટી મીટર	શરીરનો વિકાસ	વજન કિલો ગ્રામ	ડોક	હંડ	પ્રકોણ	છાતી	કમર	કૂલા	સાથળ	પિંડી
૧૬૦.૦	૧ નળજો વિકાસ	૫૧.૨	૩૨.૫	૨૪.૦	૨૪.૮	૮૨.૦	૭૧.૮	૮૬.૪	૪૭.૭	૩૧.૭
	૨ સાધારણ વિકાસ	૫૪.૮	૩૩.૬	૨૬.૬	૨૬.૦	૮૭.૬	૭૩.૭	૮૮.૩	૪૯.૫	૩૩.૦
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૫૮.૪	૩૫.૫	૨૮.૫	૨૭.૩	૯૨.૮	૭૫.૦	૯૯.૫	૫૧.૫	૩૪.૩
	૪ સરસ વિકાસ	૬૨.૦	૩૭.૫	૩૧.૭	૨૮.૫	૯૮.૪	૭૬.૨	૯૧.૫	૫૩.૩	૩૬.૨
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૬૬.૦	૩૯.૩	૩૪.૩	૩૦.૫	૧૦૪.૦	૭૭.૫	૯૨.૭	૫૫.૮	૩૮.૦
૧૬૨.૫	૧ નળજો વિકાસ	૫૨.૬	૩૨.૪	૨૪.૧	૨૪.૭	૮૨.૫	૭૨.૪	૮૭.૦	૪૭.૬	૩૧.૭
	૨ સાધારણ વિકાસ	૫૬.૨	૩૩.૬	૨૬.૭	૨૬.૦	૮૭.૬	૭૪.૨	૯૯.૦	૪૯.૫	૩૩.૦
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૫૯.૮	૩૫.૫	૨૯.૨	૨૭.૪	૯૩.૪	૭૫.૬	૯૦.૨	૫૧.૪	૩૪.૩
	૪ સરસ વિકાસ	૬૩.૮	૩૭.૫	૩૧.૭	૨૮.૫	૯૯.૦	૭૬.૮	૯૨.૦	૫૪.૦	૩૬.૨
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૬૭.૮	૩૯.૩	૩૪.૨	૩૦.૪	૧૦૪.૩	૭૮.૨	૯૪.૦	૫૬.૫	૩૮.૦
૧૬૫.૦	૧ નળજો વિકાસ	૫૩.૮	૩૧.૭	૨૪.૨	૨૪.૨	૮૩.૫	૭૨.૪	૮૭.૬	૪૮.૩	૩૧.૭
	૨ સાધારણ વિકાસ	૫૮.૦	૩૪.૨	૨૬.૬	૨૬.૬	૮૯.૦	૭૪.૩	૯૯.૫	૫૦.૨	૩૩.૦
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૬૨.૦	૩૬.૮	૨૯.૨	૨૭.૩	૯૪.૫	૭૬.૨	૯૦.૮	૫૨.૦	૩૫.૦
	૪ સરસ વિકાસ	૬૬.૦	૩૮.૦	૩૨.૪	૨૯.૨	૧૦૦.૩	૭૭.૫	૯૨.૭	૫૪.૦	૩૬.૮
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૭૦.૦	૪૦.૦	૩૫.૦	૩૦.૫	૧૦૬.૦	૭૮.૭	૯૪.૫	૫૬.૫	૩૮.૭
૧૬૭.૫	૧ નળજો વિકાસ	૫૫.૨	૩૩.૦	૨૪.૮	૨૫.૪	૮૩.૮	૭૩.૦	૯૮.૨	૪૮.૮	૩૨.૪
	૨ સાધારણ વિકાસ	૫૯.૮	૩૪.૨	૨૭.૩	૨૬.૭	૮૯.૫	૭૫.૦	૯૦.૨	૫૦.૨	૩૩.૬
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૬૩.૮	૩૬.૨	૨૯.૮	૨૮.૦	૯૫.૨	૭૬.૨	૯૧.૫	૫૨.૭	૩૫.૦
	૪ સરસ વિકાસ	૬૮.૦	૩૮.૦	૩૨.૪	૨૯.૦	૧૦૧.૦	૭૭.૫	૯૩.૨	૫૪.૬	૩૬.૭
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૭૨.૫	૪૦.૦	૩૪.૫	૩૧.૦	૧૦૬.૬	૭૮.૭	૯૫.૨	૫૭.૨	૩૮.૭
૧૭૦.૦	૧ નળજો વિકાસ	૫૭.૦	૩૩.૦	૨૪.૮	૨૫.૪	૮૪.૪	૭૩.૭	૯૯.૦	૪૮.૮	૩૨.૪
	૨ સાધારણ વિકાસ	૬૧.૬	૩૫.૦	૨૭.૩	૨૬.૨	૯૦.૨	૭૫.૦	૯૦.૮	૫૦.૭	૩૩.૬
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૬૫.૬	૩૬.૮	૨૯.૮	૨૭.૯	૯૫.૮	૭૬.૮	૯૨.૦	૫૨.૭	૩૫.૫
	૪ સરસ વિકાસ	૭૦.૨	૩૮.૭	૩૩.૦	૨૯.૮	૧૦૧.૫	૭૮.૦	૯૪.૦	૫૫.૩	૩૭.૫
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૭૪.૮	૪૦.૬	૩૫.૫	૩૧.૭	૧૦૭.૩	૭૮.૪	૯૬.૦	૫૭.૮	૩૮.૭

જિલ્લા	વજન	કિલો	ડોક	દંડ	પ્રોજેક્ટ	જાતી	કમર	કૂલા	સાથળ	પિંડી
સેન્ટી મીટર	શરીરનો વિકાસ	ગ્રામ								
૧૭૨.૫	૧ નખળો વિકાસ	૫૮.૮	૩૩.૦	૨૪.૮	૨૫.૪	૮૫.૦	૭૪.૩	૮૯.૫	૪૯.૫	૩૨.૪
	૨ સાધારણ વિકાસ	૬૩.૫	૩૫.૦	૨૭.૩	૨૬.૬	૯૦.૮	૭૫.૬	૯૧.૫	૫૧.૪	૩૩.૬
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૬૮.૦	૩૬.૮	૨૯.૭	૨૮.૫	૯૬.૫	૭૬.૮	૯૨.૭	૫૩.૩	૩૫.૫
	૪ સરસ વિકાસ	૭૨.૫	૩૮.૭	૩૩.૦	૨૯.૭	૧૦૨.૨	૭૮.૭	૯૪.૫	૫૫.૮	૩૭.૫
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૭૭.૦	૪૦.૬	૩૫.૫	૩૧.૦	૧૦૮.૦	૮૦.૦	૯૬.૫	૫૮.૪	૩૯.૩
૧૭૫.૦	૧ નખળો વિકાસ	૬૦.૬	૩૩.૬	૨૫.૪	૨૬.૦	૮૫.૭	૭૫.૦	૯૦.૨	૪૯.૫	૩૩.૦
	૨ સાધારણ વિકાસ	૬૫.૦	૩૫.૫	૨૭.૯	૨૭.૩	૯૧.૪	૭૬.૨	૯૨.૦	૫૧.૪	૩૪.૨
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૬૯.૫	૩૭.૪	૩૦.૪	૨૮.૫	૯૭.૮	૭૭.૫	૯૩.૩	૫૩.૩	૩૬.૨
	૪ સરસ વિકાસ	૭૪.૮	૩૯.૩	૩૩.૬	૩૦.૪	૧૦૨.૮	૭૮.૭	૯૫.૨	૫૫.૮	૩૮.૦
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૭૯.૨	૪૧.૩	૩૬.૨	૩૧.૭	૧૦૯.૨	૮૧.૩	૯૭.૨	૫૮.૪	૪૦.૦
૧૭૭.૫	૧ નખળો વિકાસ	૬૨.૫	૩૩.૬	૨૫.૪	૨૬.૦	૮૬.૩	૭૫.૬	૯૦.૮	૫૦.૨	૩૩.૦
	૨ સાધારણ વિકાસ	૬૭.૦	૩૫.૫	૨૭.૯	૨૭.૩	૯૨.૦	૭૬.૮	૯૨.૮	૫૨.૦	૩૪.૨
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૭૨.૦	૩૭.૪	૩૦.૪	૨૯.૨	૯૭.૮	૭૮.૨	૯૪.૦	૫૪.૦	૩૬.૨
	૪ સરસ વિકાસ	૭૭.૦	૩૯.૩	૩૩.૬	૩૦.૪	૧૦૩.૫	૭૯.૪	૯૫.૯	૫૬.૫	૩૮.૦
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૮૧.૪	૪૧.૩	૩૬.૨	૩૧.૭	૧૦૯.૮	૮૧.૩	૯૭.૨	૫૯.૦	૪૦.૦
૧૮૦.૦	૧ નખળો વિકાસ	૬૪.૨	૩૪.૨	૨૫.૪	૨૬.૦	૮૭.૦	૭૫.૬	૯૧.૪	૫૦.૮	૩૩.૬
	૨ સાધારણ વિકાસ	૬૯.૨	૩૬.૨	૨૭.૯	૨૭.૩	૯૨.૭	૭૬.૮	૯૩.૪	૫૨.૭	૩૪.૯
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૭૪.૪	૩૮.૦	૩૧.૦	૨૯.૨	૯૮.૫	૭૮.૨	૯૪.૬	૫૪.૫	૩૬.૮
	૪ સરસ વિકાસ	૭૯.૦	૪૦.૦	૩૩.૬	૩૧.૦	૧૦૪.૦	૮૦.૦	૯૬.૫	૫૭.૧	૩૮.૭
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૮૪.૦	૪૨.૦	૩૬.૮	૩૨.૪	૧૧૦.૫	૮૨.૦	૯૮.૪	૫૯.૦	૪૦.૬
૧૮૨.૫	૧ નખળો વિકાસ	૬૬.૫	૩૪.૩	૨૫.૪	૨૬.૦	૮૭.૬	૭૬.૨	૯૨.૦	૫૦.૮	૩૩.૬
	૨ સાધારણ વિકાસ	૭૧.૫	૩૬.૨	૨૮.૫	૨૭.૩	૯૩.૪	૭૭.૫	૯૪.૦	૫૨.૭	૩૪.૯
	૩ ઈષ્ટ વિકાસ	૭૬.૫	૩૮.૦	૩૧.૦	૨૯.૨	૯૯.૦	૭૮.૭	૯૫.૨	૫૪.૫	૩૬.૮
	૪ સરસ વિકાસ	૮૧.૫	૪૦.૦	૩૪.૨	૩૧.૦	૧૦૫.૪	૮૦.૬	૯૭.૨	૫૭.૧	૩૮.૭
	૫ શ્રેષ્ઠ વિકાસ	૮૫.૪	૪૧.૮	૩૬.૮	૩૨.૪	૧૧૧.૮	૮૨.૫	૯૯.૦	૫૯.૭	૪૦.૬

ઊંચાઈના પ્રમાણમાં સ્ત્રીશરીરનાં માપ

આગળના કોઠામાં પુરૂષશરીરના બંધારણનાં વિવિધ ઊંચાઈએ પાંચ વિભાગમાં અલગ અલગ અંગોનાં માપ આપવામાં આવ્યાં છે, તે પ્રમાણે સ્ત્રી શરીરના પણ પાંચ વર્ગ પાડી શકાય. પરંતુ સ્ત્રી શરીરની કુદરતી રચના એવી છે, કે તેમાં મેદનું પ્રમાણ પુરૂષની સરખામણીમાં વધારે હોય છે. તેમજ સ્ત્રીના સ્નાયુઓનો વિકાસ નૈસર્ગિક રીતે ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. સ્ત્રીઓનો સ્વાભાવિક પ્રયત્ન પણ મેદનું (ચરખીનું) પ્રમાણ વધે નહિ, તે તરફ હોય છે. સ્નાયુને પુષ્ટ બનાવવા તરફ તેઓનું લક્ષ્ય પ્રમાણમાં ઓછું હોય છે. આથી સ્ત્રીશરીરના બંધારણને પુરૂષ કરતાં અલગ પાંચ વિભાગોમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યું છે.

- (૧) સુકલકડી (Thin)
- (૨) નાજુક, (Slender)
- (૩) આદર્શ, (Ideal)
- (૪) સ્થૂલ (Plump)
- (૫) અતિસ્થૂલ (Overweight)

પુરૂષ શરીરમાં પહેલા વિભાગને ઓછા સ્નાયુ વિકાસવાળો ગણવામાં આવે છે, જ્યારે સ્ત્રીઓમાં પહેલા વિભાગમાં સુકલકડી શરીરને ગણાવ્યું છે. ઊંચાઈના પ્રમાણમાં જેઓનું વજન ઘણું જ ઓછું હોય તેવી સ્ત્રીઓનો આ વિભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આવી સ્ત્રીઓના શરીરમાં કોઈક વિકાર થયો હોવાનો સંભવ નકારી શકાય નહિ. તેમજ આવી સ્ત્રીઓ સૌંદર્યની દૃષ્ટિએ પણ ખામીવાળી હોય છે.

બીજા વર્ગમાં નાજુક શરીરવાળી સ્ત્રીઓ ગણાવી શકાય. તેઓનું વજન ઊંચાઈના પ્રમાણમાં કંઈક ઓછું હોય છે; તેમજ સ્નાયુઓનો વિકાસ પણ પ્રમાણમાં ઓછો હોવાથી શારીરિક શક્તિની દૃષ્ટિએ આવી સ્ત્રીઓ ઉણી ઉતરે છે.

ત્રીજા વર્ગની સ્ત્રીઓ ઊંચાઈના પ્રમાણમાં, વજન તથા વિકાસની દૃષ્ટિએ નમુનેદાર હોય છે, જેથી તેમને આદર્શ ગણવામાં આવે છે.

ચોથા વર્ગમાં મૂકવામાં આવતી સ્ત્રીઓનું વજન જોઈએ તે કરતાં કંઈક વધારે હોય છે, જેથી તેમને સ્થૂલ વજનવાળા વિભાગમાં ગણવામાં આવે છે. આવી સ્ત્રીઓ સૌંદર્યની દૃષ્ટિએ પણ આદર્શના પ્રમાણમાં ઉણી લાગે છે.

પાંચમા વર્ગમાં અતિ સ્થૂલ શરીરવાળી સ્ત્રીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. તેમનું વજન ઊંચાઈના પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ તે કરતાં ઘણું વધારે હોય છે; તેમજ શરીરમાં મેદનું પ્રમાણ પણ ઘણું વધારે હોય છે, જેથી તેઓ દેખાવે કદરૂપી લાગે છે, તેમજ મેદનું અત્યંત પ્રમાણ રોગને જન્મી નોતરે છે.

ઉપરના વર્ગીકરણના વિશ્લેષણ ઉપરથી એક વાત સ્પષ્ટ થાય છે, કે પુરૂષોનું વર્ગીકરણ કરતી વખતે સ્નાયુની સ્થિતિ ઉપર વિશેષ ઝોક મૂકવામાં આવ્યો હતો, જ્યારે સ્ત્રીશરીરના બંધારણનું વર્ગીકરણ કરતી વખતે, મેદના પ્રમાણ ઉપર આધાર રાખવામાં આવ્યો છે.

જુદી જુદી ઊંચાઈએ સ્ત્રીશરીરનું વજન અને વિભિન્ન અંગોનાં માપ નીચે પ્રમાણે હોવાં જોઈએ.

ઊંચાઈના પ્રમાણમાં સ્ત્રીશરીરનાં જીદાં જીદાં માપ

ઊંચાઈ સેન્ટી મીટર	શરીરનો વિકાસ	વજન કિલો ગ્રામ	ડોક	દંડ	પ્રકોણ	ભ્રુ- ભાગ	કમર	નિતાંબ	સાથળ	પિંડી	પોંચો
૧૪૯.૮	૧ સુકલકડી	૪૩.૦	૨૮.૫	૧૪.૨	૨૧.૦	૭૬.૨	૫૯.૭	૮૩.૪	૪૯.૫	૩૦.૪	૧૯.૦
	૨ નાજુક	૪૬.૨	૨૯.૮	૨૫.૪	૨૨.૩	૭૮.૭	૬૧.૬	૮૭.૬	૫૧.૪	૩૧.૦	૧૯.૭
	૩ આદર્શ	૪૯.૫	૩૦.૪	૨૬.૦	૨૨.૮	૮૧.૩	૬૩.૫	૮૯.૫	૫૩.૫	૩૨.૪	૨૦.૩
	૪ સ્થૂલ	૫૨.૫	૩૧.૭	૨૭.૩	૨૪.૨	૮૩.૮	૬૫.૪	૯૨.૭	૫૪.૯	૩૩.૬	૨૧.૦
	૫ અતિસ્થૂલ	૫૫.૦	૩૨.૪	૨૭.૮	૨૪.૮	૮૬.૪	૬૮.૦	૯૫.૩	૫૭.૧	૩૪.૯	૨૧.૬
૧૫૨.૪	૧ સુકલકડી	૪૪.૦	૨૮.૫	૨૪.૮	૨૧.૦	૭૬.૮	૬૦.૩	૮૪.૪	૫૦.૨	૩૦.૪	૧૯.૦
	૨ નાજુક	૪૭.૦	૨૯.૮	૨૫.૪	૨૨.૨	૭૯.૪	૬૨.૨	૮૭.૭	૫૨.૦	૩૧.૦	૧૯.૬
	૩ આદર્શ	૫૦.૪	૩૦.૪	૨૬.૦	૨૨.૮	૮૧.૯	૬૪.૧	૯૦.૨	૫૪.૦	૩૨.૪	૨૦.૩
	૪ સ્થૂલ	૫૩.૫	૩૧.૭	૨૭.૩	૨૪.૨	૮૪.૪	૬૬.૦	૯૩.૪	૫૫.૮	૩૩.૬	૨૧.૦
	૫ અતિસ્થૂલ	૫૬.૬	૩૨.૪	૨૮.૫	૨૪.૮	૮૭.૦	૬૮.૫	૯૬.૫	૫૭.૮	૩૫.૦	૨૧.૬
૧૫૪.૯	૧ સુકલકડી	૪૫.૩	૨૯.૨	૨૪.૮	૨૧.૪	૭૭.૫	૬૧.૦	૮૫.૮	૫૦.૮	૩૧.૦	૧૯.૭
	૨ નાજુક	૪૮.૫	૩૦.૪	૨૬.૦	૨૨.૯	૮૦.૦	૬૨.૮	૮૮.૯	૫૨.૭	૩૧.૭	૨૦.૩
	૩ આદર્શ	૫૨.૬	૩૧.૦	૨૬.૬	૨૩.૫	૮૨.૫	૬૪.૭	૯૧.૪	૫૪.૬	૩૩.૦	૨૧.૦
	૪ સ્થૂલ	૫૫.૦	૩૨.૪	૨૭.૯	૨૪.૮	૮૫.૧	૬૬.૬	૯૪.૬	૫૬.૫	૩૪.૩	૨૧.૬
	૫ અતિસ્થૂલ	૫૮.૫	૩૩.૦	૨૮.૫	૨૫.૪	૮૮.૩	૬૯.૨	૯૭.૨	૫૮.૪	૩૫.૫	૨૨.૩
૧૫૭.૪	૧ સુકલકડી	૪૬.૨	૨૯.૨	૨૫.૪	૨૨.૩	૭૮.૮	૬૧.૫	૮૬.૪	૫૧.૪	૩૧.૦	૧૯.૭
	૨ નાજુક	૪૯.૪	૩૦.૪	૨૬.૦	૨૨.૮	૮૧.૩	૬૩.૫	૮૯.૫	૫૩.૩	૩૨.૪	૨૦.૩
	૩ આદર્શ	૫૩.૦	૩૧.૧	૨૬.૬	૨૩.૫	૮૩.૮	૬૬.૦	૯૨.૦	૫૫.૩	૩૩.૬	૨૧.૦
	૪ સ્થૂલ	૫૬.૫	૩૨.૪	૨૭.૯	૨૪.૮	૮૬.૪	૬૮.૦	૯૫.૨	૫૭.૧	૩૪.૯	૨૧.૫
	૫ અતિસ્થૂલ	૫૯.૮	૩૩.૦	૨૯.૨	૨૫.૪	૮૮.૯	૭૦.૫	૯૮.૪	૫૯.૦	૩૭.૪	૨૨.૨
૧૬૦.૦	૧ સુકલકડી	૪૭.૫	૨૯.૮	૨૫.૪	૨૨.૩	૭૯.૩	૬૨.૨	૮૭.૦	૫૨.૦	૩૧.૭	૧૯.૭
	૨ નાજુક	૫૦.૮	૩૧.૦	૨૬.૬	૨૩.૫	૮૨.૦	૬૪.૮	૯૦.૨	૫૪.૦	૩૨.૪	૨૦.૩
	૩ આદર્શ	૫૪.૨	૩૧.૭	૨૭.૩	૨૪.૨	૮૪.૫	૬૬.૭	૯૨.૭	૫૫.૮	૩૩.૬	૨૧.૦
	૪ સ્થૂલ	૫૮.૦	૩૩.૦	૨૮.૫	૨૫.૪	૮૭.૬	૬૮.૫	૯૫.૯	૫૭.૮	૩૫.૦	૨૧.૬
	૫ અતિસ્થૂલ	૬૧.૬	૩૩.૬	૨૯.૮	૨૬.૦	૯૦.૨	૭૧.૧	૯૯.૦	૫૯.૬	૩૬.૨	૨૨.૨

ભિયાષ સેન્ટી મીટર	શરીરનો વિકાસ	વજન કિલો- ગ્રામ	ડોક	દંડ	પ્રકોણ	ઉરો- ભાગ	કમર	નિતંબ	સાથળ	પિંડી	પોંચો
૧૬૨.૫	૧ સુકલકડી	૪૯.૦	૨૯.૮	૨૬.૦	૨૨.૮	૮૦.૦	૬૨.૨	૮૭.૬	૫૨.૦	૩૧.૭	૨૦.૩
	૨ નાજુક	૫૨.૬	૩૧.૦	૨૬.૬	૨૩.૫	૮૨.૫	૬૪.૧	૯૦.૮	૫૪.૦	૩૩.૦	૨૧.૦
	૩ આદર્શ	૫૬.૨	૩૧.૭	૨૭.૯	૨૪.૮	૮૫.૦	૬૬.૬	૯૪.૦	૫૫.૮	૩૪.૨	૨૧.૬
	૪ સ્થૂલ	૫૯.૮	૩૩.૦	૩૧.૭	૨૫.૪	૮૭.૫	૬૯.૨	૯૬.૫	૫૭.૮	૩૫.૫	૨૨.૨
	૫ અતિસ્થૂલ	૬૩.૫	૩૪.૨	૩૨.૪	૨૬.૦	૯૦.૮	૭૧.૮	૯૯.૬	૫૯.૬	૩૬.૮	૨૨.૮
૧૬૫.૦	૧ સુકલકડી	૫૦.૮	૩૦.૪	૨૬.૦	૨૨.૮	૮૦.૬	૬૨.૮	૮૮.૯	૫૨.૭	૩૨.૪	૨૦.૩
	૨ નાજુક	૫૪.૪	૩૧.૭	૨૭.૩	૨૪.૨	૮૧.૩	૬૪.૭	૯૨.૦	૫૪.૫	૩૩.૫	૨૧.૦
	૩ આદર્શ	૫૮.૦	૩૨.૪	૨૭.૯	૨૪.૮	૮૬.૩	૬૭.૩	૯૫.૩	૫૬.૪	૩૫.૦	૨૧.૬
	૪ સ્થૂલ	૬૧.૬	૩૩.૦	૨૯.૨	૨૫.૪	૮૮.૯	૬૯.૮	૯૭.૮	૫૮.૪	૩૬.૨	૨૨.૨
	૫ અતિસ્થૂલ	૬૫.૮	૩૪.૩	૩૦.૪	૨૬.૬	૯૧.૪	૭૧.૪	૧૦૦.૮	૬૦.૩	૩૭.૪	૨૨.૮
૧૬૭.૬	૧ સુકલકડી	૫૨.૦	૩૦.૪	૨૬.૬	૨૩.૫	૮૧.૬	૬૩.૫	૮૯.૫	૫૩.૩	૩૨.૪	૨૦.૩
	૨ નાજુક	૫૬.૨	૩૧.૭	૨૭.૯	૨૪.૧	૮૨.૯	૬૫.૪	૯૨.૭	૫૫.૩	૩૩.૬	૨૧.૦
	૩ આદર્શ	૫૯.૮	૩૩.૦	૨૮.૫	૨૫.૪	૮૬.૪	૬૭.૯	૯૫.૮	૫૭.૧	૩૫.૦	૨૧.૬
	૪ સ્થૂલ	૬૩.૫	૩૩.૬	૨૯.૭	૨૬.૦	૮૯.૫	૭૦.૫	૯૯.૦	૫૯.૦	૩૬.૨	૨૨.૨
	૫ અતિસ્થૂલ	૬૭.૬	૩૫.૦	૩૧.૦	૨૭.૩	૯૨.૭	૭૩.૦	૧૦૨.૨	૬૧.૦	૩૭.૪	૨૨.૮
૧૭૦.૧	૧ સુકલકડી	૫૪.૦	૩૧.૦	૨૬.૬	૨૩.૫	૮૨.૫	૬૪.૨	૯૦.૮	૫૪.૦	૩૩.૦	૨૧.૦
	૨ નાજુક	૫૮.૦	૩૧.૭	૨૭.૯	૨૪.૮	૮૫.૦	૬૬.૦	૯૪.૦	૫૫.૮	૩૪.૩	૨૧.૬
	૩ આદર્શ	૬૧.૬	૩૩.૦	૨૯.૨	૨૬.૦	૮૭.૫	૬૮.૫	૯૭.૨	૫૭.૮	૩૫.૫	૨૨.૨
	૪ સ્થૂલ	૬૫.૮	૩૩.૬	૩૦.૪	૨૬.૬	૯૦.૨	૭૨.૪	૧૦૦.૩	૫૯.૬	૩૬.૮	૨૨.૮
	૫ અતિસ્થૂલ	૬૯.૬	૩૫.૦	૩૧.૭	૨૭.૮	૯૩.૪	૭૩.૬	૧૦૩.૫	૬૧.૫	૩૮.૦	૨૩.૫
૧૭૨.૬	૧ સુકલકડી	૫૫.૦	૩૧.૦	૨૭.૩	૨૪.૨	૮૩.૩	૬૪.૮	૯૧.૪	૫૪.૬	૩૩.૦	૨૧.૦
	૨ નાજુક	૫૯.૨	૩૧.૭	૨૭.૯	૨૪.૮	૮૫.૮	૬૬.૭	૯૪.૫	૫૬.૫	૩૪.૨	૨૧.૬
	૩ આદર્શ	૬૩.૫	૩૩.૦	૨૯.૨	૨૬.૦	૮૮.૪	૬૯.૨	૯૭.૮	૫૮.૪	૩૫.૫	૨૨.૨
	૪ સ્થૂલ	૬૭.૬	૩૪.૩	૩૦.૪	૨૬.૭	૯૧.૪	૭૧.૮	૧૦૧.૦	૬૦.૩	૩૬.૮	૨૨.૮
	૫ અતિસ્થૂલ	૭૧.૫	૩૫.૫	૩૧.૭	૨૭.૯	૯૪.૦	૭૪.૩	૧૦૪.૦	૬૨.૨	૩૮.૦	૨૩.૫

સ્નાયુનિયમન (MUSCLE CONTROL)

શરીરના જુદા જુદા સ્નાયુઓ ઉપર અંકુશ મેળવીને, તેને હલાવી બતાવવાની ક્રિયાને સ્નાયુ-નિયમન કહેવાય છે. અમેરિકન તજ્જ્ઞ ચાર્લ્સ મેક-મોહનના મત મુજબ શરીરના હાડકાને હલાવ્યા સિવાય, તેને સંલગ્ન સ્નાયુને હલાવવાની ક્રિયા એટલે સ્નાયુનિયમન. હઠયોગમાં નૌલીની ક્રિયામાં પેટના એક કે બે સ્નાયુઓને ઇચ્છા પ્રમાણે હલાવવાની ક્રિયા કરવામાં આવે છે, એ પણ સ્નાયુ-નિયમનનો જ એક અધરો પ્રકાર છે. આપણા સ્નાયુ કેટલા તૈયાર છે અને તેના ઉપર આપણો કેટલો અંકુશ છે તે દર્શાવવા સ્નાયુ-નિયમનની ક્રિયા કરવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે સ્નાયુને હલન ચલન કરાવવાથી થોડોક વ્યાયામ મળે છે. પણ સ્નાયુઓ તૈયાર કરવા માટે એટલો વ્યાયામ પૂરતો નથી. એ માટે વ્યવસ્થિત તાલીમની જરૂર પડે છે.

સામાન્ય રીતે સ્નાયુનિયમન જાણુતા ન હોય તેવા કિશોરો-યુવાનો પણ પોતાના હાથના સ્નાયુ કેટલા તૈયાર છે, તે બતાવવા હાથને ઢાણીમાંથી વાળી હાથના સ્નાયુ બતાવે છે. તે પણ એક રીતે સ્નાયુ-નિયમનનો જ પ્રકાર છે. શરીરની ઠાઈ પણ હિલચાલ કરવાની ઇચ્છા થતાં, મજબૂત તંતુ દ્વારા તે ખૂબ જ તે સ્નાયુને પહોંચે છે, અને તે પ્રમાણે તે સ્નાયુ પ્રસરણ કે આકુંચનની ક્રિયા કરે છે. આવી ક્રિયા એટલી સહજ રીતે થાય છે, કે તેનું ભાન પણ આપણને હોતું નથી. અર્થાત્ આપણી ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા જ આપણે સ્નાયુને શિથિલ કે ટટાર કરી શકીએ છીએ.

સ્નાયુનિયમન સારી રીતે કરવા માટે જે તે સ્નાયુ ઉપર ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવવાની ખાસ જરૂર પડે છે. શરૂઆતમાં સ્નાયુનું નિયમન યોગ્ય રીતે થતું નથી. પરંતુ હતાશ થયા વિના સતત

અભ્યાસ-મહાવરો ચાલુ રાખવાથી ઉત્તમ પરિણામ મેળવી શકાય છે.

સ્નાયુનિયમનની શક્તિ દરેક વ્યક્તિમાં ઓછા વત્તા પ્રમાણમાં હોય છે જ. નાનાં બાળકો પણ કેટલીક વખત પોતાના કાનને કે ભ્રમરને ઇચ્છા પ્રમાણે હલાવી બતાવે છે. અલગ્યત્ આવી ક્રિયાને સ્નાયુનિયમન તરીકે ગણવી શકાય નહિ. છતાં યોગ્ય મહાવરાથી દરેક વ્યક્તિ સ્નાયુ ઉપર જરૂરી અંકુશ મેળવી શકે છે. શરૂઆતમાં આ ક્રિયા ધીમી ગતિથી થાય છે, પરંતુ જેમ મહાવરો વધે, તેમ તેમાં ઝડપ લાવી શકાય છે. જેટલી ઝડપે આ ક્રિયા કરી શકાય, તેટલું કૌશલ્ય વધારે હસ્તગત ક્યું ગણાય.

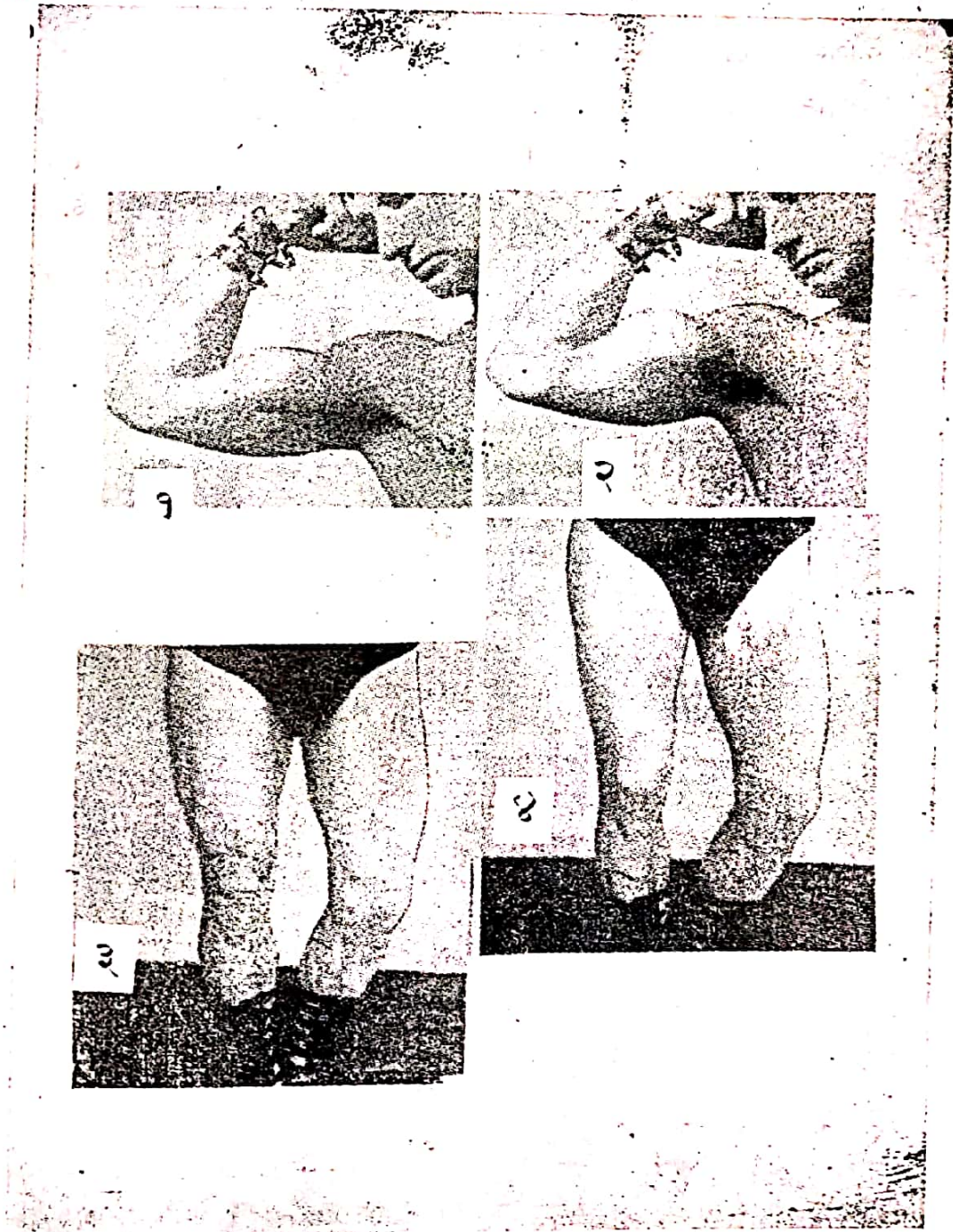
સ્નાયુનિયમનની ક્રિયા કરતાં ધ્યાનમાં રાખવું, કે જે સ્નાયુનું હલન ચલન કરાવવું હોય તેને પહેલાં તદ્દન શિથિલ કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં આ ક્રિયા કરનારે સામે આરસી રાખીને, તેમાં જોઈ શકાય તે પ્રમાણે ક્રિયા કરવી; જેથી સ્નાયુનું હલન-ચલન કેવું થાય છે, તે જોઈ શકે અને તેમાં જરૂરી સુધારા વધારા કરી શકે. સ્નાયુના હલન-ચલનની ક્રિયા બરાબર આવડી જાય, પછી મહાવરો કરતી વખતે સામે આરસી રાખવી જરૂરી નથી. વિવિધ સ્નાયુનિયમન માટે નીચે પ્રમાણે કસરતો કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

કસરત-૧ : બાહુના સ્નાયુઓનું નિયમન

ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે હાથને ઢાણીમાંથી વાળી, હાથની આંગળીઓ માથા પાસે આવે, તે પ્રમાણે ક્રિયા કરવી. ત્યાર બાદ ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે બાહુ ઉપરના સ્નાયુને ટટાર કરવા.

કસરત-૨ : સાથળના સ્નાયુઓનું નિયમન

ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે જમણો પગ ટટાર અને ડાબો પગ ઘૂંટણમાંથી સ્હેજ વળેલો રહે તે પ્રમાણે



બાહુ અને સાથળના સ્નાયુઓનું નિયમન

જીલા રહેવું. સાથળના સ્નાયુ શિથિલ રાખવા. ત્યાર બાદ જમણા સાથળના સ્નાયુને ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે ટટાર કરવો અને પુનઃ શિથિલ કરવો તથા ફરી પાછો ટટાર કરવો. જ્યારે સ્નાયુ ટટાર હોય ત્યારે ઉપરના ભાગમાં માછલી જેવો સ્નાયુનો આકાર ઉપસે છે. એ જ પ્રમાણેની ક્રિયા પછી ડાબા પગે પણ

કરવી. હાથના સ્નાયુનું આવું હલનચલન પ્રમાણમાં સરળ છે, જ્યારે સાથળના સ્નાયુનું મુશ્કેલ હોવાથી તે માટે વધારે મહાવરો જરૂરી બને છે.

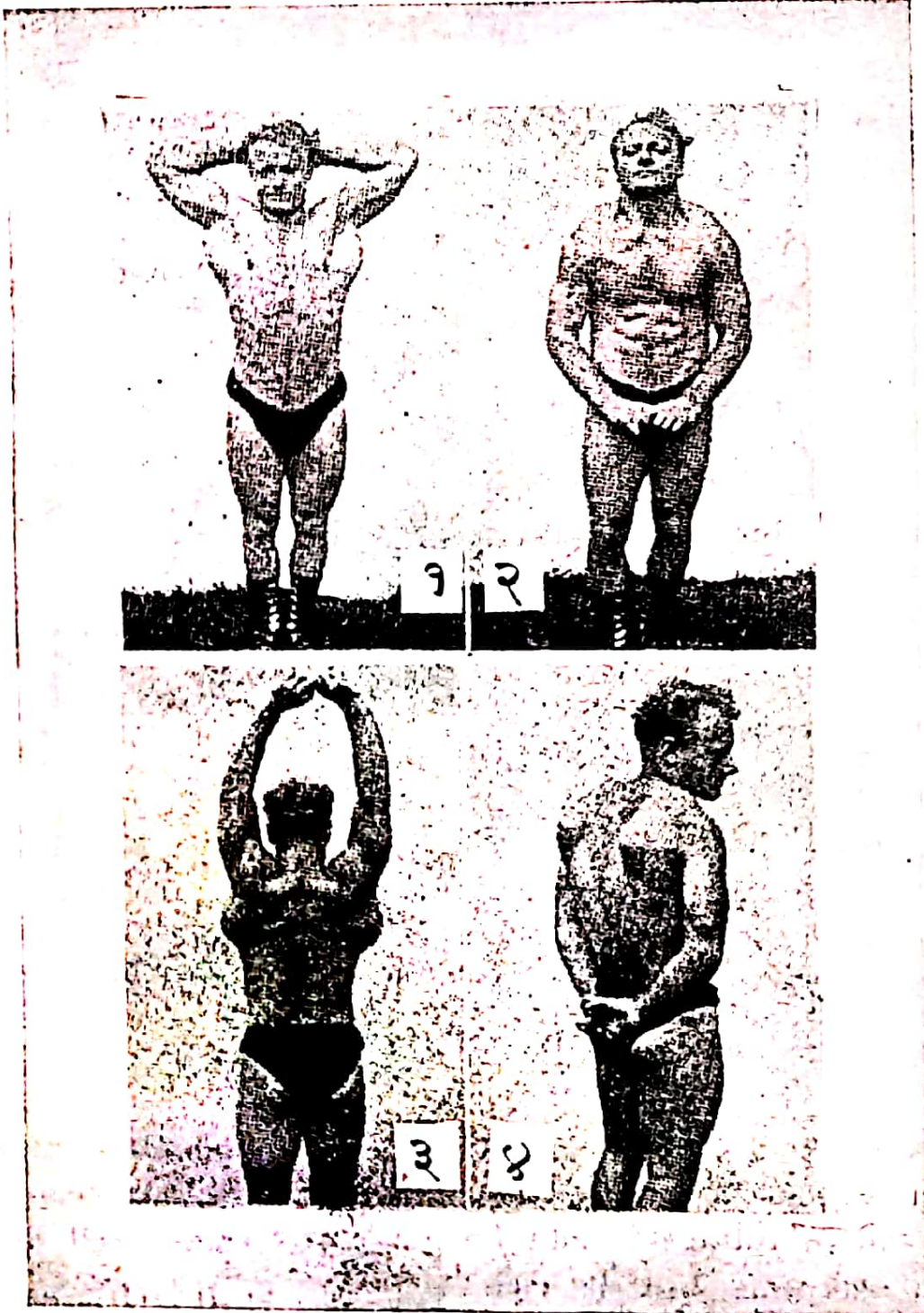
કસરત-૩ : હાથની ગોટીઓનું હલનચલન

ચિત્રાંક-૧માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બંને હાથની

આંગળીઓને એકમેકની સાથે લરાવીને હથેળી માથાના પાછળના ભાગમાં મૂકવી. આ સમયે બાહુના સ્નાયુઓને શિથિલ રાખવા. ત્યાર પાદ સ્નાયુ ટટાર કરવા તથા પુનઃ શિથિલ કરવા. આવી ક્રિયા વારંવાર કરવી.

કસરત-૪ : ટ્રેપેઝિયસ સ્નાયુનું નિયમન

આ સ્નાયુ પીકના ઉપરના ભાગમાં ગરદન પાસે હોય છે. ચિત્રાંક-૨માં દર્શાવ્યા મુજબ કોઈ પણ એક હાથની ત્રણ આંગળીઓ ખીજા હાથ વડે પકડી ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ઊભા રહેવું. ત્યાર

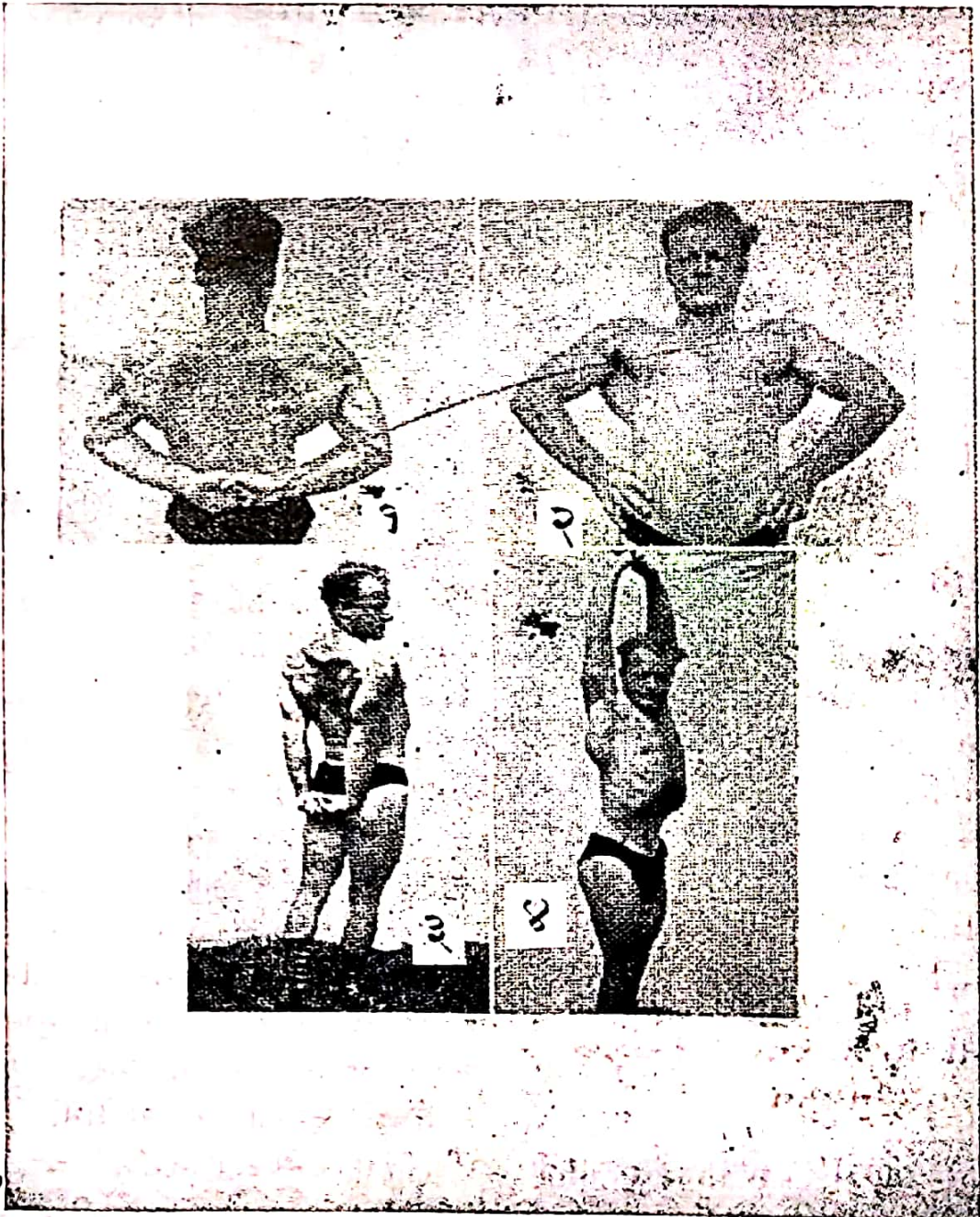


હાથ, ટ્રેપેઝિમસ, અને પીકના સ્નાયુનું હલન ચલન

બાદ હાથને નીચેની તરફ સહેજ બહારની બાજુ ખેંચવા અને તે જ વખતે ખભાને જરા આગળ આણવા. ખભા અને બગલ નીચેના સ્નાયુ શક્ય તેટલા શિથિલ કરવા, જેથી ગરદન ઉપરના સ્નાયુ ઊંચા લાવી શકાશે. આ પ્રમાણેની ક્રિયા વારંવાર કરવી. જ્યારે આ પ્રમાણેની ક્રિયા ઉપર પ્રભુત્વ મેળવાય, ત્યારે એકેક બાજુના સ્નાયુને વારંવાર ઢલાવવાનો મહાવરો કરવો.

કસરત-૫ : ખભાના સ્નાયુનું નિયમન

એક હાથની આંગળીઓને ખીજ હાથ વડે પકડી ચિત્રાંક-૩ પૃષ્ઠ-૨૭૨માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથને માથા ઉપર ઊંચા રાખી ઊભા રહેવું. પછી હાથને ઉપરની તરફ સહેજ બહારની બાજુએ ખેંચવા, જેથી ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બગલ નીચેના અને ખભાના સ્નાયુ ઉપસેલા જણાશે. આ ક્રિયા-મહાવરો માટે અનેક વાર કરવી.



ખીકના સ્નાયુનો વિકાસ

કસરત-૬ : પીઠના સ્નાયુ ઊંચા-નીચા કરવા.

ચિત્રાંક-૪ (૫૭૬-૨૭૩) પ્રમાણે હાથને પીઠ પાછળ રાખીને ઊભા રહેવું. પછી હાથને અંદરની બાજુએ થોડા નીચે ખેંચવા. આ વખતે પીઠની ઉપરના સ્નાયુઓ તદ્દન શિથિલ કરવા, જેથી પીઠના સ્નાયુ ઊંચા નીચા થઈ શકશે. આ ક્રિયાનો યોગ્ય મહાવરો કરવો.

કસરત-૭ : પીઠના સ્નાયુને પહોળા કરવા.

ચિત્રાંક-૧ (૫૭૬-૨૭૩)માં બતાવ્યા પ્રમાણે એક હાથની આંગળીઓ ખીજા હાથ વડે પકડી, બન્ને હાથ કમરના પાછળના ભાગમાં રાખી ઊભા રહેવું. ત્યાર બાદ બન્ને હાથને એક ખીજાથી વિરુદ્ધ દિશામાં સહેજ ઉપરની તરફ ખેંચવા. આ વખતે પીઠની ઉપરના ભાગના સ્નાયુને શિથિલ રાખવા. આમ કરવાથી ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે પીઠના સ્નાયુ એક ખીજાથી દૂર જશે, જેથી પીઠ પહોળા થશે. પુનઃ સ્નાયુઓને શિથિલ કરી, આ ક્રિયાનો યોગ્ય મહાવરો કરવો.

કસરત-૮ : ખભાને એક ખીજાથી દૂર લઈ જવા.

ચિત્રાંક-૨ મુજબ કમર ઉપર હાથ મૂકી ઊભા રહેવું. પછી હાથને સહેજ અંદરની બાજુએ લાવવા. આ સમયે બગલની નીચેના પીઠની બાજુના 'લેટિ-સિમસ' સ્નાયુને શિથિલ કરવા. ખભાને જરા આગળ તરફ ઊંચે ઊંચકવા, જેથી ખભા પહોળા થશે; તેમજ છાતી પણ પહોળા થયેલી જણાશે. સ્નાયુને પુનઃ શિથિલ કરી, વારંવાર આ ક્રિયા કરવી.

કસરત-૯ : દંડના પાછલા સ્નાયુ (ટ્રેપેઝિયસ) નું નિયમન

બન્ને હાથને પીઠની પાછળ લાવી, એક હાથની ત્રણ આંગળીઓ ખીજા હાથ વડે પકડી, ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે ઊભા રહેવું. પછી ખભાને પાછળની તરફ

ખેંચી હાથને કાંડામાંથી વાળવા તથા દંડના પાછલા ભાગના સ્નાયુને ટટાર કરવા અને પુનઃ શિથિલ કરવા. આ ક્રિયાનો જરૂરી મહાવરો કરવો.

કસરત-૧૦ : પેટને અંદર લેવું.

ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે બન્ને હાથ પકડીને માથા ઉપર ઊંચા રાખી ઊભા રહેવું. પછી શક્ય તેટલો ઉચ્છવાસ છોડીને, પેટને બંને તેટલું અંદર લેવું. આમ થતાં મધ્યપટલના સ્નાયુ ઉપર ખેંચાશે. ત્યાર-બાદ પુનઃ સ્નાયુઓને શિથિલ કરવા આ રીતે વારંવાર ક્રિયા કરવી. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઊભા રહીને, આ ક્રિયા કરવાનું અનુકૂળ ન પડે તો કમર-માંથી સહેજ આગળ ઝૂકી, હાથને સાથળ ઉપર ટેકવવા અને ઉચ્છવાસ છોડી પેટને બંને તેટલું અંદર લેવું. આ રીતે કરવાથી ક્રિયા સુગમ બનશે.

કલાયુક્ત અંગમુદ્રાઓ

ઘાટદાર શરીરનાં અંગોનું કલાત્મક રીતે પ્રદર્શન કરવાની કળા છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષો દરમ્યાન આપણા દેશમાં પણ લોકપ્રિય બની છે. વર્ષો પહેલાં, કોઈ બળવાન પહેલવાન ગામે ગામ ફરીને, સર્કસમાં પોતાના શરીરસામર્થ્યના પ્રયોગો કરી બતાવે, એ જ સામાન્ય રીતે વ્યાયામનું ધ્યેય મનાતું હતું. પરંતુ શરીરને એટલું બધું સ્થૂળ અને શક્તિમાન બનાવવું, એટલું જ ધ્યેય હાલના વ્યાયામશાસ્ત્રીઓ સ્વીકારતા નથી. તેમના ધ્યેય મુજબ તમામ પ્રકારના વ્યાયામથી શરીર ઘાટદાર બનવું જોઈએ; અને તેને જ 'મસ્ક્યુલર રેનેસાં' એટલે કે સ્નાયુ વૃદ્ધિશાસ્ત્રનો ઉદ્ય કહી શકાય. સુપ્રસિદ્ધ વ્યાયામવીર સેન્ડો આ નવિન કલ્પનાના મુખ્ય પ્રવર્તક છે. જ્યારે સેન્ડોએ પોતાના ઘાટદાર શરીરની વિવિધ કલાત્મક મુદ્રાઓ નાટ્યગૃહોમાં પ્રયોગો કરીને બતાવી, ત્યારે એ કલા પ્રદર્શનથી જગત આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયું. અને ત્યારથી જ શરીરના અમાપ સામર્થ્ય જોડે તે દર્શનીય તથા ઘાટદાર પણ હોવું જ જોઈએ,

એવી કલ્પના પ્રચાર પામી. પરિણામે વ્યાયામનો ઉદ્દેશ શરીરને ઘાટદાર તથા સપ્રમાણ બનાવવાનો મનાયો, અને તેના અનુસરણમાં શરીર બગ તો આપો આપ જ આવે એવો સિદ્ધાંત પ્રચલિત થયો.

ઘાટદાર શરીરનું કલાયુક્ત પ્રદર્શન ત્રણ પ્રકારે કરી શકાય.

(૧) પુરાતન શિલ્પાકૃતિઓના ઘાટદાર શરીરના નમુનાઓનું અનુકરણ.

(૨) સ્નાયુઓનું પ્રદર્શન.

(૩) ઉચ્ચ લાવનાપ્રદર્શન.

(૧) પુરાતન શિલ્પાકૃતિઓના...અનુકરણ

આ પહેલા પ્રકારમાં ગ્રીક સંસ્કૃતિનાં ડિસ્કોબોલસ, ગ્લેડિયેટર, ડેવિડ, એપોલો વગેરેનાં સુંદર પુતળાં જોઈને તે પ્રમાણે આપણા શરીરની કલાત્મક અંગમુદ્રાઓ કરવાની હોય છે. પ્રથમ દર્શને આ અનુકરણ એકદમ સહેલું લાગે, પરંતુ જ્યારે પ્રત્યક્ષ કાર્ય શરૂ કરીએ ત્યારે જ ખ્યાલ આવે છે કે તે કાર્ય કેટલું કઠિન છે આવી શિલ્પાકૃતિનું અનુકરણ કરતી વખતે, પ્રથમ પગની સ્થિતિ લક્ષમાં લેવી. ત્યાર બાદ શરીરના વિવિધ અંગોના વળાંકો તથા ચહેરાના ખૂણાઓ વગેરેનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો અને અનુકરણ કરવું. થોડો આત્મવિશ્વાસ કેળવાય ત્યારે પુતળાને બાજુએ રાખી, આરસી સામે જિભા રહી, શિલ્પાકૃતિ પ્રમાણે કલાત્મક અંગમુદ્રા બનાવવાનો મહાવરો કરવો. સતત પ્રયત્નો દ્વારા જ આ કાર્ય સિદ્ધ થઈ શકતું હોઈ, ધ્યેયપ્રાપ્તિ પ્રત્યે સતત મંડયા રહેવું પડે છે. આત્મસૂઝ અને આત્મવિશ્વાસથી કાર્યસિદ્ધિ ઝડપી બને છે.

(૨) સ્નાયુઓનું પ્રદર્શન

આ પ્રકારમાં માણસના શરીરના સ્નાયુઓની પુષ્ટતા તથા સુગઠિતતાનો મુખ્યત્વે સમાવેશ થાય છે. શરીરના સ્નાયુઓનું વિશિષ્ટ રીતે આકૃત્યન

કરવું, એ આમાં મુખ્ય છે. સાદા પ્રદર્શનમાં પણ કલાકારની કુશળતા જણાઈ આવ્યા વિના રહેતી નથી. આમાં સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે તે, સ્નાયુઓની પ્રમાણસરતા તથા સ્થિતિ-સ્થાપકતાનું પ્રદર્શન કરવાનું હોય છે. આ કાર્ય માટે વ્યાયામથી શરીરને ઘાટદાર બનાવવું પડે છે; તેમજ વિશિષ્ટ વ્યાયામથી ખાસ પ્રકારના સ્નાયુઓનો વિકાસ કરવો જરૂરી બને છે. સતત પરિશ્રમ માગી લેતું આ કાર્ય એટલું જ આકર્ષક પણ છે.

(૩) ઉચ્ચ લાવનાપ્રદર્શન

ઉપર્યુક્ત ત્રણ પ્રકારોમાં આ પ્રકાર ઘણો જ મહત્વનો, અતિ પરિશ્રમ માગી લે તેવો, અને કૌશલ્યપૂર્ણ છે. આથી ઘણા ઓછા લોકો તે સાધ્ય કરી શકે છે. છતાં ઉચ્ચ ધ્યેય દષ્ટિ સમક્ષ રાખી, સતત પરિશ્રમ કરી ધ્યેયસિદ્ધિ પ્રત્યે નિષ્ઠા-પૂર્વક મંડયા રહેવાથી કાર્યસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ માટે જરૂર છે, જે લાવના પ્રદર્શિત કરવાની હોય તેની સાથે એકરૂપ થઈ જવાની. આથી અભિનય જીવંત બનશે.

આ સંબંધમાં એક વાત હમેશાં યાદ રાખવી જોઈએ, કે ગમે તેવી લાવનામય અંગમુદ્રા બતાવતા હોય, તે પણ સ્નાયુઓના ઘાટદારપણા તરફ દુર્લક્ષ ન જ થવું જોઈએ. કલાકારે હમેશાં લક્ષમાં રાખવું, કે ઘાટદાર શરીર એ સાધન નથી, પણ સાધ્ય છે.

કોઈ પણ કલાના મૂળભૂત તત્ત્વો તે હમેશાં સરખા જ હોય છે. જે કૃતિનો ઠાઠ આપણે બતાવવો હોય, તેની લાવના જોડે તદ્દન એકરૂપ થઈને કલાકારે પોતાની જાતના અસ્તિત્વને વિસરી જવું જોઈએ. નાની બાબતો વિશે વધુ પડતું લક્ષ નહીં આપતાં શરીરના એકંદર ઠાઠ અને જોનાર ઉપર તેની થતી અસર ઉપર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. વળી એ પણ ભુલાવું ન જોઈએ, કે પ્રથમ પ્રયત્ને હમેશાં સફળ થવાતું નથી. એ માટે ધીરજપૂર્વક પુનઃ પુનઃ પ્રયત્ન કરવો ધટે.

આ સાથે કલાત્મક અંગવિન્યાસ દર્શાવતાં ઉપયુક્ત ત્રણે પ્રકારનાં ચિત્રો વર્ણન સાથે દર્શાવ્યાં છે, જે કલાત્મક અંગવિન્યાસના આદર્શ નમુનારૂપ છે.

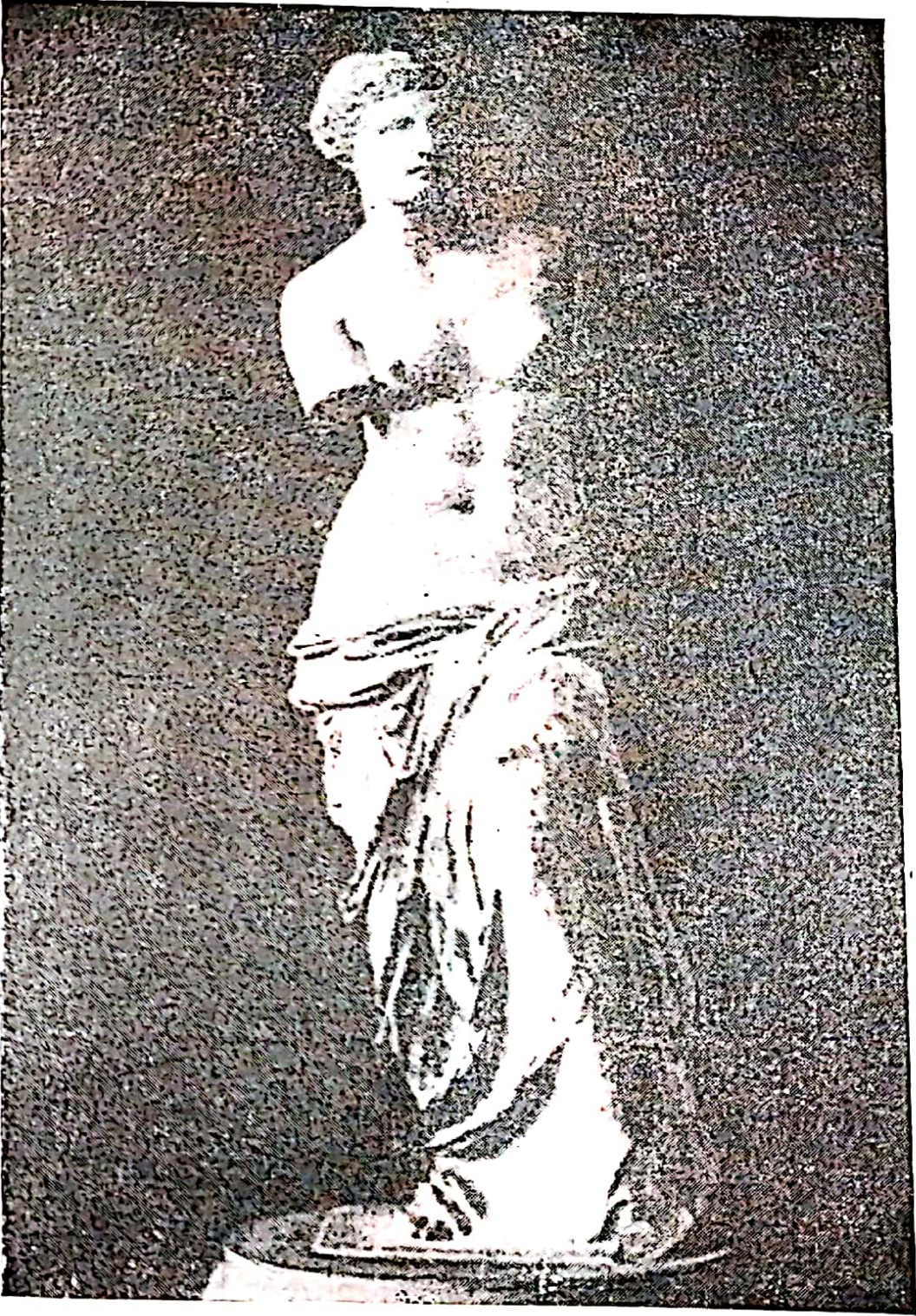
ઘાટદાર પુરૂષશરીરનું પૂતળું



ડિસ્કોબોલસ (Discobolus)

' માયરાન ' નામના શિલ્પકારે કંડારેલી ઓન્ઝ ધાતુની આ શિલ્પાકૃતિ રોમની વેટિકન આર્ટ ગેલેરીમાં રાખવામાં આવેલી છે. સ્નાયુઓની વકરેખાઓ તેમજ હાથમાં રાખેલા ચક્રને જાણે હમણાં જ ફેંકશે, એવું દર્શાવી, તેમાં ઉચ્ચ પ્રકારનું સૌંદર્ય શિલ્પકારે ઉત્પન્ન કર્યું હોઈ, આ એક ઉત્તમ શિલ્પાકૃતિ બની છે.

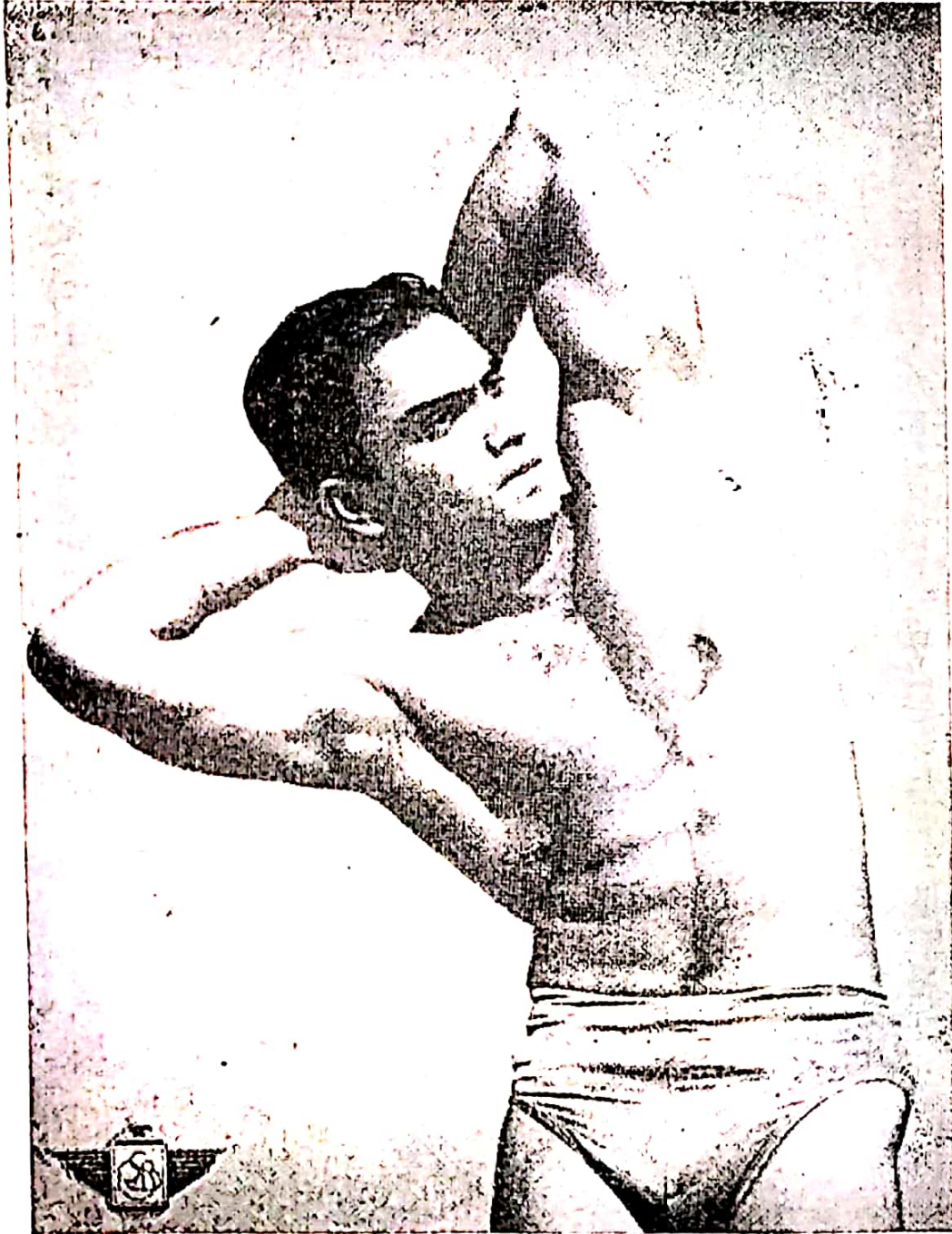
ઘાટદાર સ્ત્રીશરીરનું પૂતળું



વિનસ (Venus)

સ્ત્રીના પ્રમાણુત્ક શરીરનો આદર્શ નમુનો ગણાવે વિનસનું આ પૂતળું
છાયા પ્રકારની યોજનાથી કલાના ઉત્કૃષ્ટ નમુનારૂપ બન્યું છે.

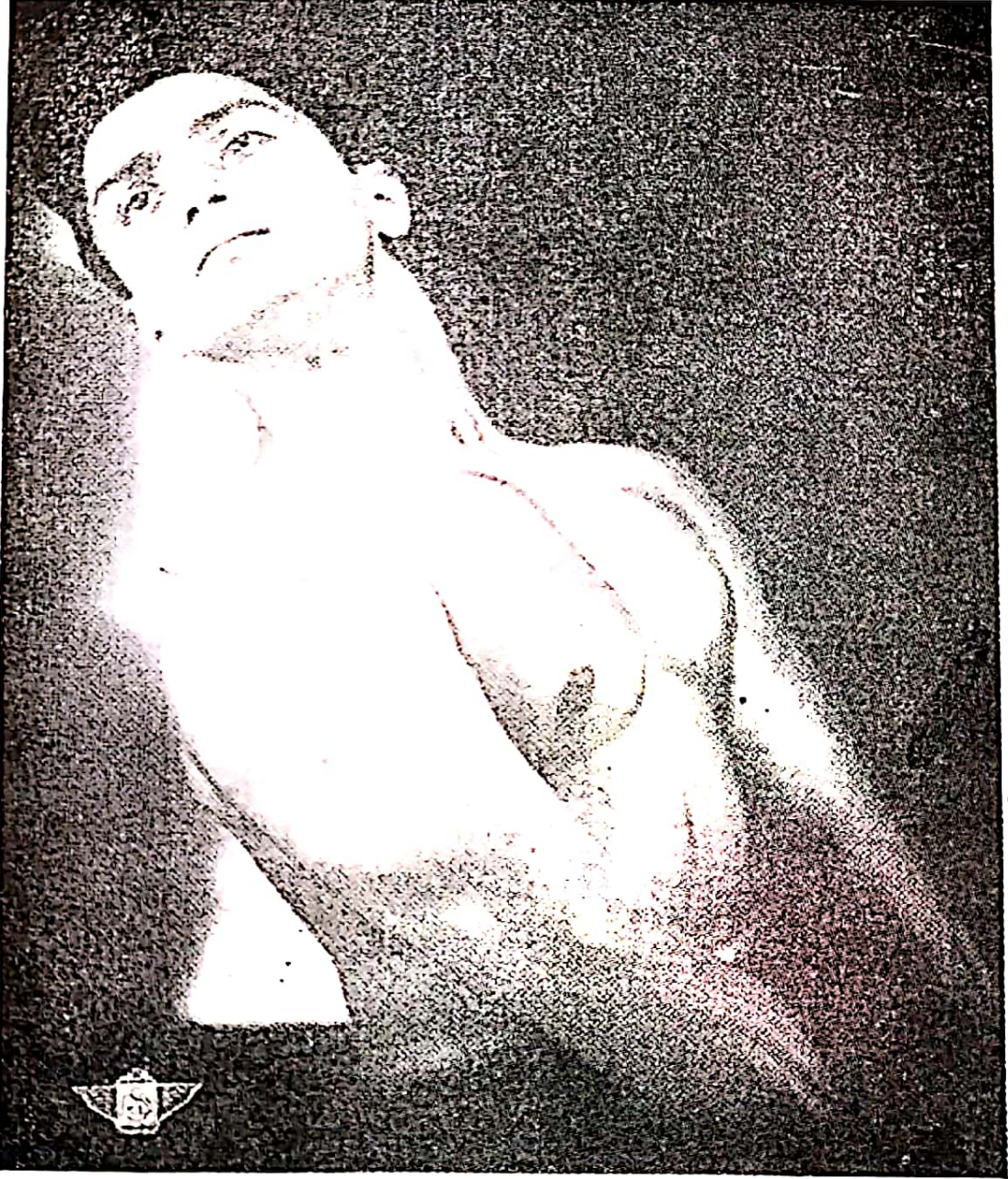
સ્નાયુપ્રદર્શન



સ્નાયુસૌંદર્ય અને વિકાસ (A Pose containing grace and muscular development)

આમાં શરીરના કમર અને ડોકની વચ્ચેના ભાગ (Torso)ને વિકાસ, ખારિક કટિપ્રદેશ, વિશાળ સ્કંધ, ભરાવદાર સીનો, અને બાહુના બળવાન સ્નાયુઓ કૃતિને અનેરો ઓપ આપે છે.

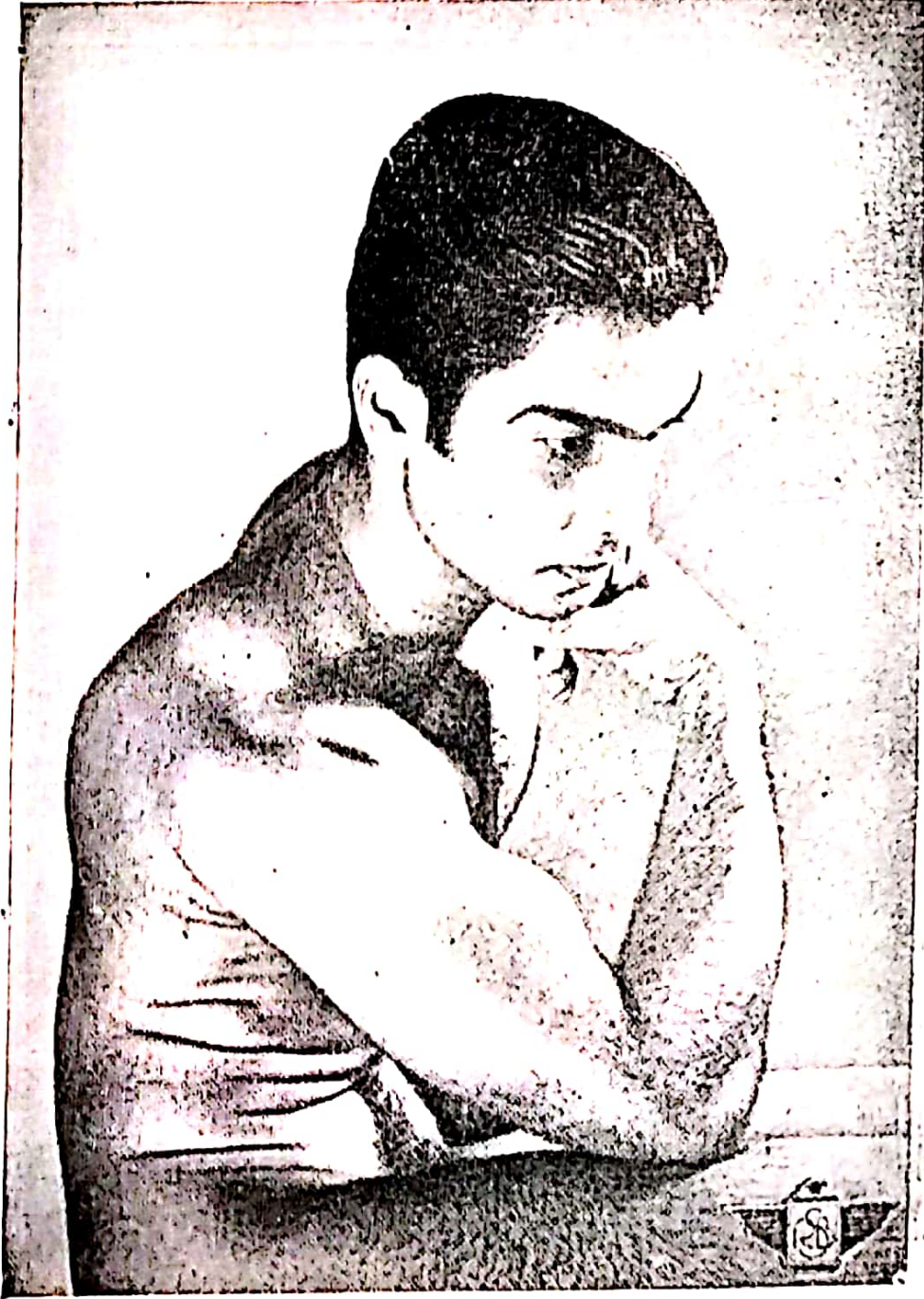
સ્નાયુપ્રદર્શન



શક્તિસ્ત્રોત (Fountain of Vitality)

બંગલેંડના ' સુપરમેન ' નામના માસિકની ' પોઝીંગ કોમ્પીટીશન 'માં પ્રથમ પારિતોષિકને પાત્ર ઠરેલ આ ચિત્રે પરીક્ષકોની પ્રશંસાનાં પુષ્પો પામવાનું ગૌરવ પણ પ્રાપ્ત કર્યું છે.

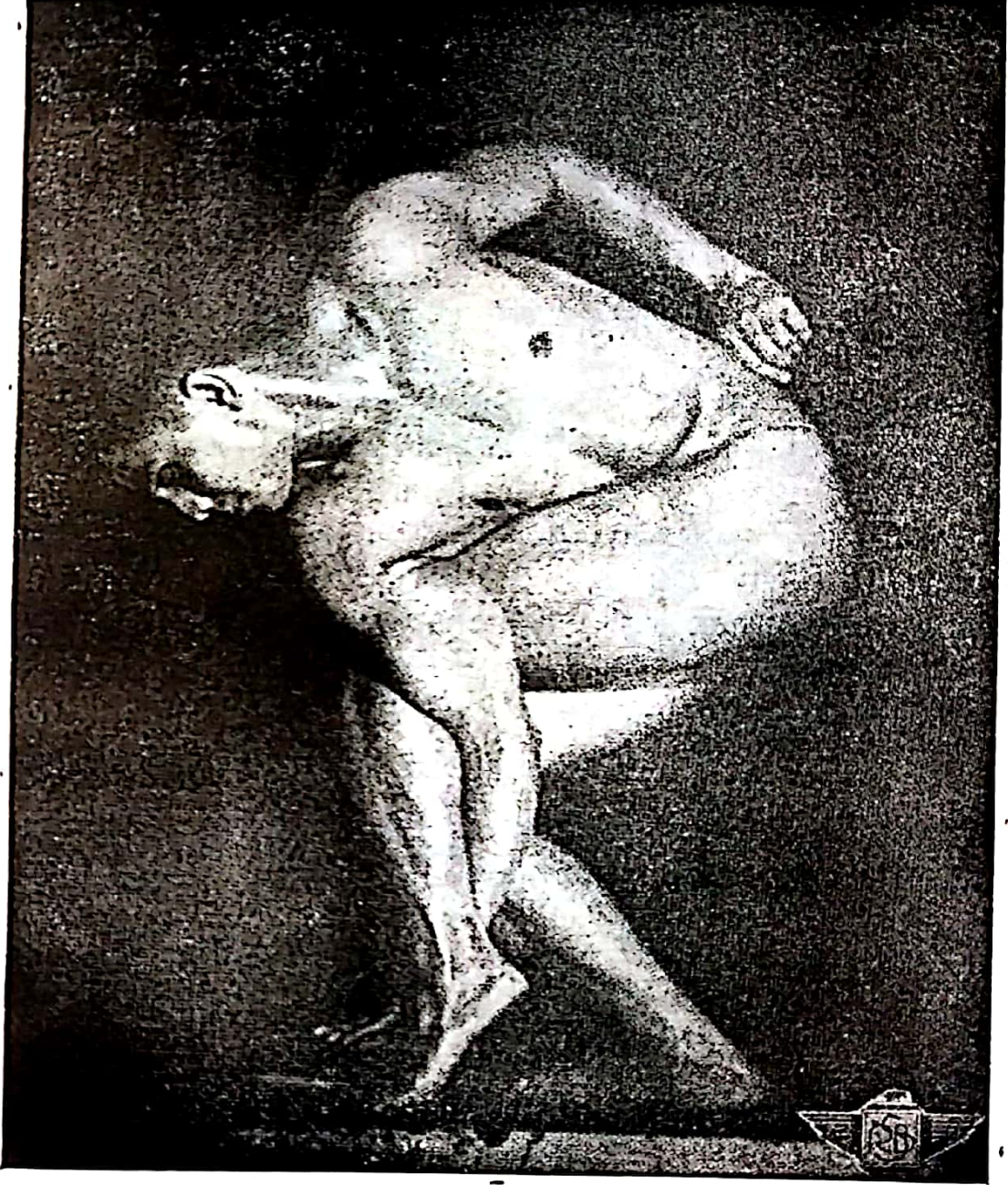
ઉચ્ચ ભાવના પ્રદર્શન



તત્ત્વજ્ઞાની (The Philosopher)

ધાર્મિકતા અને તત્ત્વજ્ઞાનના સામ્રાજ્યમાં વિહાર કરીને, ઉચ્ચ પ્રકારની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી આપનાર ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનીની સ્થિતિ દર્શાવતી આ ચિત્રકૃતિ જોતાં જ જોનાર પણ ચિંતનમાં ડૂબકી મારી દે છે.

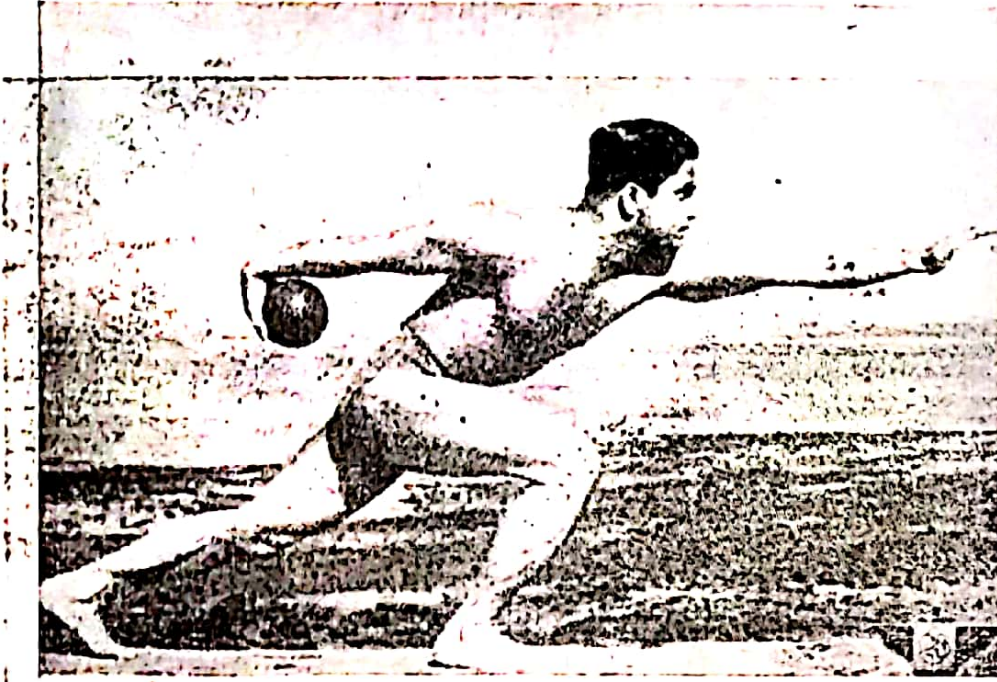
ઉચ્ચ ભાવનાપ્રદર્શન



સ્થિતિસ્થાપક જુગલર (supple juggler)

અત્યંત કડલુ એવો આ ઠાક, તેટલી જ સાહજિકતા, આશ્ચર્યકારકતા અને રમણીયતાથી જતાવવામાં આવ્યો છે. સ્થિતિસ્થાપકતા અને રમણીયતા તરફ જરાબર ધ્યાન આપવામાં આવે, તો શક્તિ આપોઆપ જ આવે, એ કથનની સત્યતાની આ કૃતિ જોતાં ખાત્રી થાય છે.

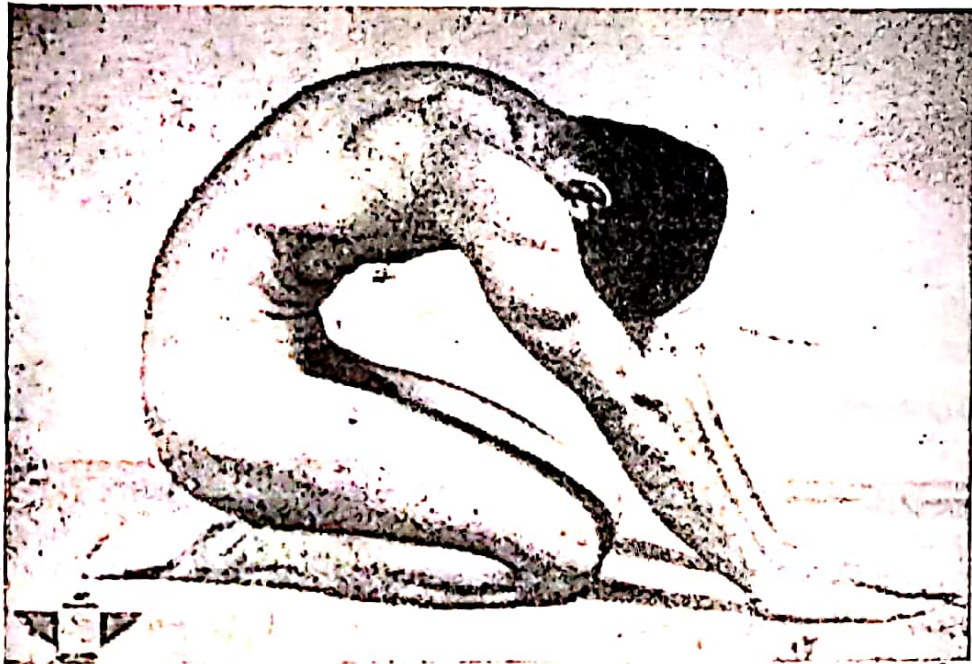
ઉચ્ચ ભાવના પ્રદર્શન



આગે બદો (Forward March)

આખા વિશ્વમાં આદરને પાત્ર ઠરેલ આ કૃતિ અંગ્રેજી, અમેરિકન અને ભરતીય સામયિકોમાં પ્રસિદ્ધ થયેલી છે. કૃતિમાં રમણીયતા, સામર્થ્ય અને પ્રમાણબદ્ધતાનો સુંદર ત્રિવેણી સહયોગ થયો છે. કોઈ પણ એક જ સ્નાયુને મહત્ત્વ આપ્યા વિના, કાબા પગના તળિયાથી તે કાબા હાથની લંબાવેલી લાંબી સચક આંગળી સુધીના સ્નાયુઓની સધાયેલી પ્રમાણબદ્ધતા ચિત્તને કૃતિ તરફ જકડી રાખે છે.

ઉચ્ચ ભાવના પ્રદર્શન



નિરાશા (Despair)

શુભામીની શંખલામાં બદ્ધ થયેલા રાષ્ટ્રના નાગરિકોની નિરાશાને વાચા આપતી આ ચિત્રાકૃતિ, સૌ કોઈ સ્વાતંત્ર્યપ્રેમીઓને વિચાર કરતા કરી મૂકે છે.

૨૪. વેઇટ લીફ્ટીંગ : સ્પર્ધા અને નિયમો

વેઇટ લીફ્ટીંગની રમતને 'લોખંડી રમત' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વેઇટ લીફ્ટીંગની સ્પર્ધામાં સ્પર્ધક વજન સહિતના બારને 'ટૂ હેન્ડ્ઝ સ્નેચ' પદ્ધતિથી તથા 'કલીન એન્ડ જર્ક' પદ્ધતિથી ઊંચકવાનો હોય છે. દરેક ઊંચક પ્રકારમાં સ્પર્ધકને ત્રણ તક આપવામાં આવે છે. આમાં સ્નેચ અને જર્ક માટેની અલગ અલગ તથા બંને માટેની સંયુક્ત એવી વૈયક્તિક અને ટીમ સ્પર્ધાઓનો સમાવેશ થાય છે.

'ઇન્ટરનેશનલ વેઇટ લીફ્ટીંગ ફેડરેશન'ની સ્થાપના ૧૯૨૦માં પેરિસ મુકામે થઈ અને સૌ પ્રથમ વિશ્વ વેઇટ લીફ્ટીંગ ચેમ્પિયનશીપ ૧૯૨૨માં અને ૧૯૨૭માં યોજાઈ. તે પછી આ ચેમ્પિયનશીપ યુરોપિયન ચેમ્પિયનશીપ તરીકે ૧૯૩૭ સુધી યોજાતી રહી. ૧૯૩૭ની સાલથી વેઇટ લીફ્ટીંગની વિશ્વ

ચેમ્પિયનશીપ દર વર્ષે યોજાય છે. ૧૯૩૬ની સાલ સુધી ફ્રાન્સ, ઓસ્ટ્રિયા અને જર્મની આ સ્પર્ધામાં આગળ પડતા દેશો હતા. પરંતુ ૧૯૩૬માં ચેમ્પિયનશીપ ઈજીપ્તને ફાળે ગઈ અને ૧૯૩૮માં અમેરિકાએ વિશ્વ ચેમ્પિયન બની, ૧૯૫૩ સુધી વિશ્વ વિનેતાપદ જાળવી રાખ્યું. ૧૯૫૩ માં રશિયા વિશ્વ ચેમ્પિયન બન્યું અને ત્યારથી રશિયાએ આ વિશ્વ વિનેતાપદ આજ સુધી જાળવી રાખ્યું છે; સિવાય કે ૧૯૬૫માં પોલેન્ડ અને ૧૯૭૨માં બલ્ગેરિયા વિશ્વચેમ્પિયન બન્યું હતું.

વેઇટ લીફ્ટીંગની હરીફાઈમાં ૧૯૨૮થી ૧૯૭૨ સુધી. ૧. ટૂ હેન્ડ્ઝ સ્નેચ, ૨. ટૂ હેન્ડ્ઝ કલીન એન્ડ જર્ક અને ૩. ટૂ હેન્ડ્ઝ પ્રેસ-એમ ત્રણ રીતે વજન ઊંચકવાની સ્પર્ધાઓનો સમાવેશ હતો. પરંતુ હવે ૧૯૭૨થી 'ટૂ હેન્ડ્ઝ સ્નેચ' અને 'ટૂ હેન્ડ્ઝ કલીન એન્ડ જર્ક', એ બે રીતોને સ્પર્ધામાં ચાલુ રાખવામાં આવી છે, જ્યારે 'ટૂ હેન્ડ્ઝ પ્રેસ'ને રદ કરી છે.

વિશ્વ કક્ષાએ આ રમતનું નિયમન કરનાર સંસ્થા છે-International weight lifting Federtion, 4 godfrey Avenue, Twickenham, Middlesex, U. K.

ખેલાડી વર્ગીકરણ : વેઇટ લીફ્ટીંગની સ્પર્ધામાં ખેલાડીઓનું વર્ગીકરણ તેમના વજનને અનુલક્ષીને, નીચે મુજબ ૯ વિભાગમાં કરવામાં આવે છે.



વેઇટ લીફ્ટર

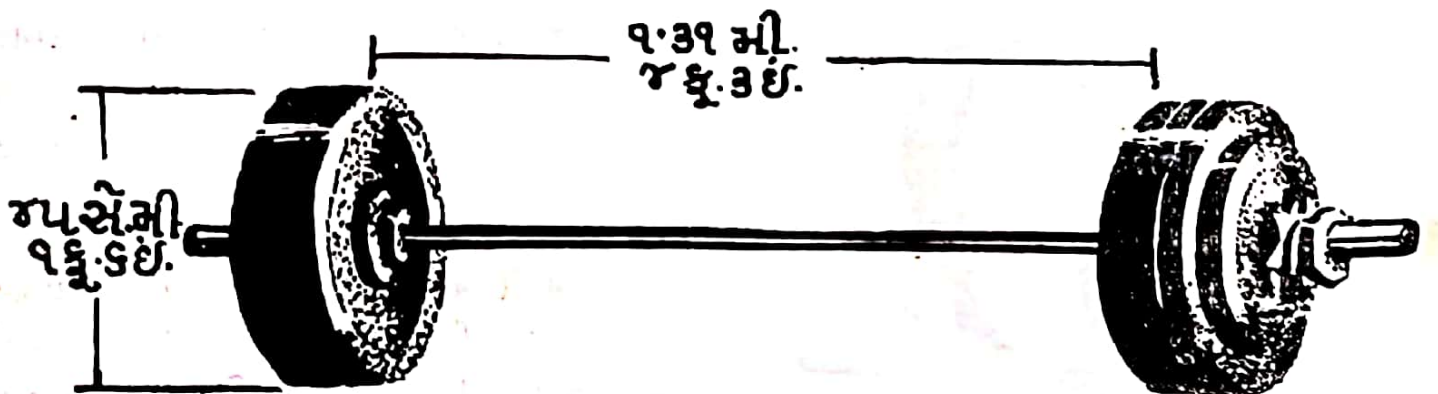
૧. ફ્લાય વેઇટ : ૫૨ કિ. ગ્રા. સુધી
૨. બેન્ટમ વેઇટ : ૫૨ " "
૩. ફ્લેક્સ વેઇટ : ૬૦ " "
૪. લાઇટ વેઇટ : ૬૭.૫ " "
૫. મિડલ વેઇટ : ૭૫ " "
૬. લાઇટ હેવી વેઇટ : ૮૨.૫ કિ. ગ્રા. સુધી
૭. મિડલ હેવી વેઇટ : ૯૦ " "
૮. હેવી વેઇટ : ૧૧૦ " "
૯. સુપર હેવી વેઇટ : ૧૧૦ કિ. ગ્રા.થી ઉપર

મોટી એમ્પિયનશીપ હરીફાઈઓમાં ભાગ લેનાર સંસ્થા ઉપરોક્ત વિભાગોને અનુલક્ષીને વધુમાં વધુ ૯ સ્પર્ધાકાંડો તથા ૨ અવેજી મળી કુલ ૧૧ જાણીની ટીમ મોકલી શકે છે, જે પૈકી એક વિભાગમાં વધુમાં વધુ બે સ્પર્ધાકાંડો રહી શકે છે.

ઉંમરને અનુલક્ષીને સ્પર્ધાકાંડોના સીનીઅર (૨૦ વર્ષથી ઉપર) અને જુનીઅર (૨૦ વર્ષથી નીચે) એમ બે વિભાગ રાખવામાં આવે છે.

પ્લેટફોર્મ : લાકડાના ૪ મીટર માપના ચોરસ પ્લેટફોર્મ પર ઊભા રહીને, સ્પર્ધાકાંડ વજન ઊચકવાનું હોય છે. વજન ઊચકવા દરમિયાન સ્પર્ધાકાંડ પ્લેટફોર્મ પરથી નીચે આવશે તો તે 'નો લીફ્ટ' (અમાન્ય ઊચક) ગણાશે.

બારબેલ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને રાખી શકાશે.



ડિસ્કસ સહિત બારબેલ

છેડે બે ડોલર્સની વચ્ચે વજનની ડિસ્કસને બંધ (Lock) કરી શકાય તેવો બારબેલ સ્પર્ધા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. ડોલર્સ સાથે બારબેલનું વજન ૨૫ કિ. ગ્રા. જેટલું હોય છે.

ડિસ્કસ : દરેક ડિસ્ક ઉપર તેનું વજન અંકિત કરેલું હશે. મોટી ડિસ્કસ અંદરની બાજુ તથા નાની ડિસ્કસ બહારની બાજુ રહે તેવી રીતે તેમને બારબેલ પર ચઢાવવામાં આવે છે અને બે ડોલર્સની વચ્ચે તેમને ફીટ (Lock) કરવામાં આવે છે. સ્પર્ધા માટે ૨.૫ કિ. ગ્રા., ૨૦ કિ. ગ્રા., ૧૫ કિ. ગ્રા., ૧૦ કિ. ગ્રા., ૫ કિ. ગ્રા., ૨.૫ કિ. ગ્રા. તથા ૧.૨૫ કિ. ગ્રા. એ પ્રમાણે વજનવાળી ડિસ્કસ રાખવામાં આવે છે.

પોપાક : સ્પર્ધાકાંડો કોલર વિનાનું ટૂંકી બાંધનું શર્ટ તથા ટ્રંકસ તેમજ લંગોટ પહેરશે. કમર પર પટો પહેરેલો હશે, તો તેની પહોળાઈ ૧૦ સે. મિ. થી વધારે નહિ હોય તથા બૂટ સામાન્ય આકારના હશે અને એડી ૪ સે. મિ. થી વધારે પહોળી નહિ હોય.

બેન્ડેજિસ : સ્પર્ધાકાંડ પેતાના કાંડાં અને ઢીચણ પર બેન્ડેજિસ (પાટા) બાંધી શકશે; પરંતુ તેની પહોળાઈ ૮ સે. મિ. કરતાં વધારે નહિ હોય. કાંડાં પરના પાટાની લંબાઈ ૧ મિ. સુધીની અને ઢીચણ પરના પાટાની લંબાઈ ૨ મિ. સુધીની

વજન ચકાસણી : સ્પર્ધાકોના વજનની ચકાસણી પંચો દ્વારા સ્પર્ધાના ૧૫ કલાક પહેલાં થશે.

ભિચક ક્રમ હલકા વજનવિભાગથી શરૂ કરી ક્રમસર ભારે વજન વિભાગો માટેના સ્પર્ધાકોની યાદી નક્કી થયા પછી, સ્પર્ધાકોનો ક્રમ ચિટ્ટી ઉપાડથી નક્કી થશે. અમૂક એક વજન ભિચકવા માટે વધારે હરીફા તૈયાર હોય ત્યારે આ ક્રમનું અનુસરણ કરવામાં આવશે. કોઈ વજન ભિચકવા માટે જે સ્પર્ધાકની પ્રથમ તક હશે તે ૨૭ કે ૩૭ તક લેનાર સ્પર્ધાકનો પુરોગામી રહેશે અને તે જ પ્રમાણે ૨૭ તક લેનાર સ્પર્ધાક ૩૭ તક લેનાર સ્પર્ધાકનો પુરોગામી રહેશે.

સમયાવધિ : વજન ભિચકવા માટે સ્પર્ધાકનું નામ બોલાય, તે પછી તેને વજન ભિચકવાનો પ્રયત્ન કરવા માટે ૨ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે; અને તે બાદ ૧ મિનિટની સમયમર્યાદામાં પણ તે ભિચકવાનું શરૂ ના કરે, તો તેની તે તકને નિષ્ફળ ગણવામાં આવશે.

જ્યાં સુધી ખારખેલ પર વજન ફીટ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી સ્પર્ધાકને બોલાવવામાં આવશે નહિ. સ્પર્ધાક પોતાના ઢીચણની ઉપર ખારખેલ લઈ જાય, એટલે સમય લેવાનું બંધ કરવામાં આવશે.

અધિકારીઓ : સ્પર્ધા માટેના અધિકારીઓમાં ૩ પંચો, ૧ ટાઈમકીપર તથા જ્યુરી, એટલાનો સમાવેશ થાય છે. સાધનો તથા ભિચક (લીફ્ટ) નિયમસર છે કે નહિ, તે જોવાનું કામ પંચો સંભાળે છે. મુખ્ય પંચ પ્લેટફોર્મના કેન્દ્રથી ઓછામાં ઓછા ૬ મિટરના અંતરે પોતાનું સ્થાન લેશે; અને દરેક ભિચકના અંતનો સંકેત આપી સ્પર્ધાકને ખારખેલ યથાસ્થાને મૂકવા આદેશ આપશે.

સ્પર્ધાક પોતાની તક નિયત સમયમર્યાદામાં લે,

તે જોવાનું કામ ટાઈમકીપર સંભાળે છે, જ્યારે નિયમોનું યથાયોગ્ય પાલન થાય, તે કામગીરી જ્યુરી સંભાળે છે.

પંચકાર્ય : વજન ભિચકનારની ભિચક નિયમસર છે કે કેમ તેનો નિર્ણય ત્રણ પંચો કરશે; અને સ્પર્ધાક ખારખેલ પ્લેટફોર્મ ઉપર મૂકે તે પછી પોતાનો નિર્ણય (પ્રકાશ દ્વારા) જાહેર કરશે. સફેદ પ્રકાશ સાચી ભિચક અને લાલ પ્રકાશ ખોટી ભિચક એટલે કે 'નો લીફ્ટ' દર્શાવે છે.

ગુણાંકન : 'સ્નેચ' સ્પર્ધા અને 'જર્ક' સ્પર્ધા, એ દરેકમાં સૌથી વધુ વજન ભિચકનાર વિજયી ગણાય છે; અને તેજ પ્રમાણે આ બંને સ્પર્ધામાં સંયુક્ત રીતે સૌથી વધારે વજન ભિચકનાર 'સંયુક્ત વિજેતા' ગણાય છે. આમાં સરખું વજન ભિચકનાર વચ્ચે ગાંઠ પડે તો ઓછું વજન ધરાવતો સ્પર્ધાક વિજેતા ગણાશે. જો આમાં પણ સ્પર્ધા અગ્રાઉ અને સ્પર્ધા બાદ બંનેનું વજન સરખું થાય તો બંનેને વિજેતા ગણવામાં આવશે.

કોઈ સ્પર્ધાક સ્નેચ અથવા જર્કમાં વજન ભિચકવામાં નિષ્ફળ જાય, તો તે તે સ્પર્ધામાંથી સંયુક્ત ટોટલની સ્પર્ધામાંથી તથા ટીમ સ્પર્ધામાંથી બાતલ થાય છે. અલબત્ત તે અન્ય પ્રકાર (સ્નેચ અથવા જર્ક) માં ચાલુ રહી શકે છે.

ટીમ સ્પર્ધામાં સમગ્ર ટીમના ખેલાડીઓના આંકના સરવાળાના આધારે વિજયી ટીમ નક્કી કરવામાં આવે છે. ટીમ સ્પર્ધાના પરિણામમાં કોઈ ટીમો વચ્ચે ગાંઠ પડે તો જે ટીમના પ્રથમ વિજેતા ખેલાડીઓની સંખ્યા વધારે હોય તે ટીમ વિજેતા ગણાશે. અને તેમાં પણ ગાંઠ પડે તો દ્વિતીય વિજેતા ખેલાડીઓ જે ટીમના વધારે હશે તે ટીમ વિજેતા ગણાશે...વગેરે.

પકડ (ગ્રીપ) : ખારખેલ પર સ્પર્ધાક 'હૂકીંગ' પકડ, કે જેમાં અંગૂઠાના છેલ્લા સાંધા પર તે હાથના આંગળા વીંટળાય છે, તે લઈ શકે છે.

ભિચક : સ્પર્ધામાં 'સ્નેચ' અથવા 'જક' એ બે પેકી ગમે તે એક પ્રકારે વજન ભિચકવાનું હોય છે.

વજન ભિચકનારને ભિચકના દરેક પ્રકારમાં ત્રણ તક આપવામાં આવે છે. જો તે પોતાની તકમાં વજન ભિચકવામાં સફળ થાય છે, તો તે પછીની તકમાં તે વધારે વજન ભિચકવા માટે પ્રયત્ન કરે છે; પણ જો તે નિષ્ફળ જાય તો પોતાની બીજી તકમાં તે જ વજન પર પુનરાવર્તન કરે છે.

ભિચકનાર પોતાની શક્તિને અનુલક્ષીને, પોતે ભિચકવા માંગતા વજનની જાણ અગાઉથી કરે છે; તેમ છતાં સ્પર્ધા દરમિયાન તે તેમાં ફેરફાર કરી શકે છે.

અમુક એક પ્રકારની સ્પર્ધા દરમિયાન બાર પર ક્રમિક રીતે વજન વધારવામાં આવે છે; અને આમ પોતાની ધારણા મુજબનું વજન થતાં, જે તે સ્પર્ધક વજન ભિચકવાની પોતાની તક લે છે. કોઈ સ્પર્ધક અમુક વજન ભિચકે તે પછી તેનાથી ઓછું વજન કરી શકાશે નહિ, સામાન્યતઃ બારનું વજન એકી વખતે પ કી. ગ્રા. વધારવામાં આવે છે. પરંતુ કોઈ સ્પર્ધક પોતાની છેલ્લી તક લેતો હોય, તો તે આગળના વજન કરતાં ૨૩ કી. ગ્રા. વજન વધારવાનું કહી શકે છે.

દૂ હેન્ડ્ઝ સ્નેચ

આ સ્પર્ધાપ્રકારમાં બારને ભિચકનારના પગ પાસે આડો રાખવામાં આવે છે.

ભિચકનાર હથેલી જમીન તરફ રહે તે રીતે, બંને હાથ વડે બાર પકડી, તેને જમીનથી બંને હાથ માથા ઉપર સીધા ઊંચા થાય ત્યાં સુધી એક સળંગ ગતિમાં ખેંચે છે, જે દરમિયાન બંને પગ પહોળા કરી શકે છે; અથવા ઠીચણમાંથી વાળી શકે છે.

બાર શરીર આગળથી એક સળંગ ગતિમાં પસાર થવો જોઈએ.

બ્યારે માથા ઉપર પૂરેપૂરા સીધા હાથ પર વજન આવી જાય, તે પછી વજન ભિચકનાર પોતાની સંતુલિત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે જોઈતો સમય લઈ શકે છે.

તે પછી તે પોતાના હાથ તંથા પગને સીધા રાખી, તેમજ પગના પંજ એક સીધી રેખામાં રહે તેમ સ્થિર થાય છે.

પછી મુખ્ય પંચ તેને સંકેત કરે એટલે તે બારને યથાસ્થાને પાછો મૂકે છે.

નિષેધ : ૧. વજન ભિચકવા દરમિયાન ભિચકનાર કયાંય અટકી શકશે નહિ. ૨. બાર તેના માથાની ઉપર ન પહોંચે ત્યાં સુધી કાંડાને ફેરવી શકશે નહિ. ૩. હાથને અડધાપડધા કે વાંકાચૂંકા સીધા કરી શકશે નહિ. ૪. બારને ધકેલીને (પ્રેસ-આઉટ) હાથ સીધા કરી શકશે નહિ.

દૂ હેન્ડ્ઝ ક્લીન એન્ડ જક

ક્લીન : બારને ભિચકનારના પગ પાસે આડો રાખવામાં આવશે.



ભિયકનાર પોતાની હથેલી જમીન તરફ રહે, તેમ જાને હાથ વડે જારને પકડી, એક સળંગ ગતિમાં ખલા પાસે લાવે છે; જે દરમ્યાન તે પોતાના જાને પગ પહોળા કરી શકે છે; અથવા ઢીચણુમાંથી વાળી શકે છે.

તે પછી તે જારને પોતાની હાંસડી પર છાતી પર અથવા પૂરેપૂરા વાળેલા હાથ પર ટેકવી શકે છે.

નિષેધ : ૧. ભિયકનાર ખેડકની સ્થિતિમાં 'કલીન' કરી શકે નહિ. ૨. પોતાની કોણી અથવા ઉપલા હાથ વડે, ઢીચણુ કે જાંઘને અડકી શકશે નહિ. ૩. જાર ખલા સુધી પહોંચે તે પહેલાં શરીરને અડકી શકશે નહિ. ૪. કોણી અવળી ફરી જાય તે પહેલાં જારને છાતી પર ટેકવી શકશે નહિ.

સમતુલા : ૧. ભિયકનાર 'જર્ક' શરૂ કરતાં પહેલાં પોતાના પગને સીધી રેખા પર લાવવા માટે જોઈતો સમય લઈ શકે છે. ૨. તેને જો અગવડ લાગતી હોય, તે તે જારને પોતાના ખલા પર નીચે લાવી શકે છે. ૩. અંગૂઠાને સંકોચી શકે છે અથવા જાર પરની 'હૂકીંગ' પકડને ઢીલી કરી શકે છે. ૪. જાને હાથની પકડ વચ્ચેના અંતરને વધતું ઓછું કરી શકે છે.

આ બધી ક્રિયાઓ 'કલીન' કે 'જર્ક' ના ભાગ તરીકે નહિ ગણાય.

જર્ક : જાને પગને વાળીને પછી આંચકા સાથે જાને હાથ તથા પગને સીધા કરવામાં આવે છે.

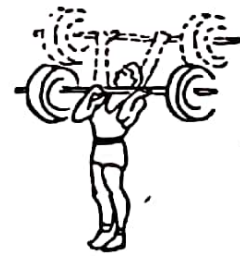
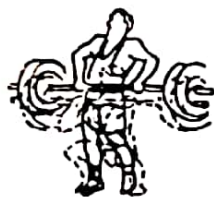
પછી વજન ભિયકનાર જાને પગને સરખા ગોઠવી સમતુલા પ્રાપ્ત કરી સ્થિર થાય છે. અને છેલ્લે મુખ્ય પંચ તરફથી સંજ્ઞા મળતાં જાર નીચે મૂકે છે.

'જર્ક'ની ગતિ સંપૂર્ણ થવી જોઈએ. ભિયક સંપૂર્ણ ન થાય અને ખલામાંથી જોર દાખવવામાં આવે તો તે 'અમાન્ય ભિયક' ગણાશે.

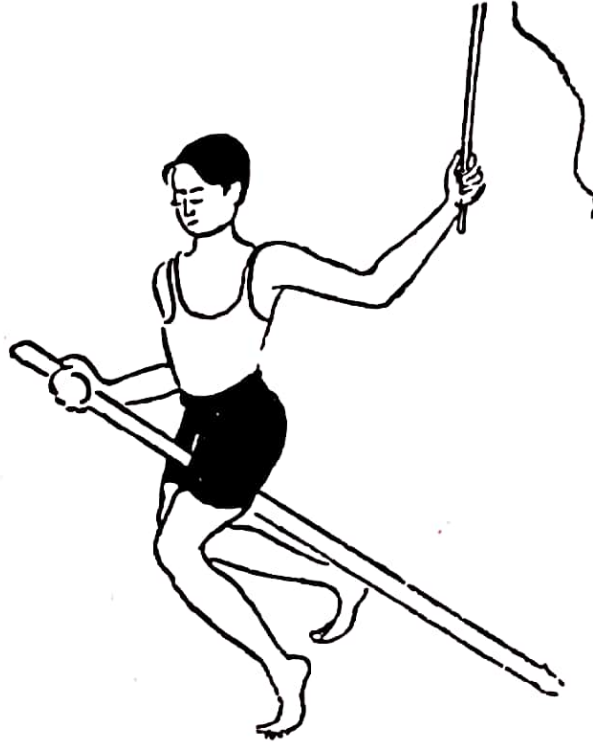
અમાન્ય ભિયક (No Lift)

'સ્નેચ' અથવા 'જર્ક' સ્પર્ધા દરમ્યાન નીચેના સંજોગોમાં 'અમાન્ય ભિયક' (No Lift) જાહેર કરવામાં આવે છે.

૧. જારને લટકતી (Hang) સ્થિતિમાંથી જાયે ખેંચવામાં આવે.
૨. જો અધુરા પ્રયત્નના પરિણામે જાર ઢીચણુ સુધી આવે.
૩. જો જાર સાથળને અડકે અને અટકી જાય. (પરંતુ ઢીચણુની નીચેના ભાગમાં અડકે અથવા સાથળ ઉપરથી અટકયા વિના સરકે તો તે માન્ય છે.)
૪. જાર સરળતાથી સરકે તે માટે સાથળ પર તેલ કે ગ્રીસ લગાડવામાં આવે.
૫. શરીરને પગ સિવાય અન્ય કોઈ ભાગ જમીનને અડકે.



૬. પંચની સંજ્ઞા મળતાં પહેલાં, સ્પર્ધક બારને પ્લેટફોર્મ પર પાછો મૂકે.
૭. પંચની સંજ્ઞા મળ્યા પછી, સ્પર્ધક બારને નીચે ફેંકે અથવા પ્લેટફોર્મ પર મૂકતાં સુધી બંને હાથ વડે પકડી ન રાખે. (બારને સ્પર્ધક પ્લેટફોર્મ પર મૂકવો નોઈએ.)
૮. બચકનાર વજન બચકવા દરમ્યાન પ્લેટફોર્મ પરથી નીચે આવે.
૯. બચકનાર છેલ્લે સ્થિર સ્થિતિમાં આવવા માટે પ્રયત્ન કરે, ત્યારે સમતુલા પ્રાપ્તિ દરમ્યાન હાથને વાળે અથવા સીધા કરે.
૧૦. હાથ માથા ઉપર સીધા કરતી વખતે વાંકાચૂંકા થાય.



૨૫. બોડી બિલ્ડીંગ અથવા શરીર સૌષ્ઠ્ય સ્પર્ધા

અંગ્રેજી શબ્દ ' બોડી બિલ્ડીંગ ' એટલે સપ્રમાણ સ્નાયુબંધ શરીરનું ઘડતર કરવું તે. સપ્રમાણ શરીરનું ઘડતર કરવા માટે વજન વ્યાયામ પદ્ધતિ સૌથી વધારે પ્રચલિત છે; કારણ કે તેમાં વજન-માપન રહેલું છે અને ટૂંકા ગાળામાં જોઈ શકાય તેવાં પરિણામો પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તેમાં સાથાદારની જરૂરત રહેતી નહિ હોવાથી ગમે ત્યારે મહાવરો કરી શકાય છે. વજનનો સપ્તાહમાં બે થી ત્રણ વાર બે માસ સુધી ઉપયોગ કરી, કોઈ પણ યુવાન વ્યક્તિ સ્નાયુઓનો ઘેરાવો વધારી શકે છે. સૌને જન્મગત અને સાહજિક ઈચ્છા હોય છે, કે પોતે મોટા અને વિકસિત સ્નાયુઓ ધરાવતા હોય. વજન વ્યાયામ સમગ્ર અને સંપૂર્ણ શરીરઘડતર કાર્યક્રમમાં અને વિકસિત સ્થિતિ જળવવામાં સૌથી અગત્યની બાબત છે. જે યુવાનો ઘાટીલા અને સ્નાયુબંધ શરીર માટે કૃતનિશ્ચય બન્યા છે, તેમને તે ઉપયોગી બની રહે છે. તેઓ વજન વ્યાયામના સખત પરિશ્રમથી ' મી. ગુજરાત ' કે ' મી. ઈન્ડિયા ' જેવાં ગિરફો જીતવા પ્રયત્ન કરે છે. શરીર સૌષ્ઠ્યની સ્પર્ધાઓ રાજ્ય, રાષ્ટ્ર અને આંતરરાષ્ટ્રીય તથા વિશ્વકક્ષાની યોગ્ય છે.

માનવ શરીરના મુખ્ય ભાગો

જે રમત સ્પર્ધામાં વ્યક્તિ ઉત્કર્ષ કરવા માગે છે, તેના પ્રકાર મુજબ શરીરનાં અંગો, જે વારંવાર ક્રિયાશીલ બનાવવાનાં હોય, તેનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો ઘટે અને તેમને મજબૂત બનાવવાં પડે. આ બાબત એક અથવા કેટલાક શરીરના ભાગોનો વધારે પડતો વિકાસ કરવામાં નથી. તેમ થાય તો તે એકાંગી વિકાસ ગણાય. નબળા વિભાગો પ્રત્યે પણ

ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. નીચે જણાવેલા સમૂહ પસંદ કરવામાં આવે અને સ્નાયુઓને તે ભાગો માટે જરૂરી કસરતોની પસંદગી કરવામાં આવે તે ઇચ્છવા યોગ્ય છે. જે તે રમતમાં થતા હલન-ચલનને લક્ષમાં રાખી, તેને અનુરૂપ ક્રિયાઓનો વિકાસ થાય તેવી કસરતો પસંદ કરવી જોઈએ.

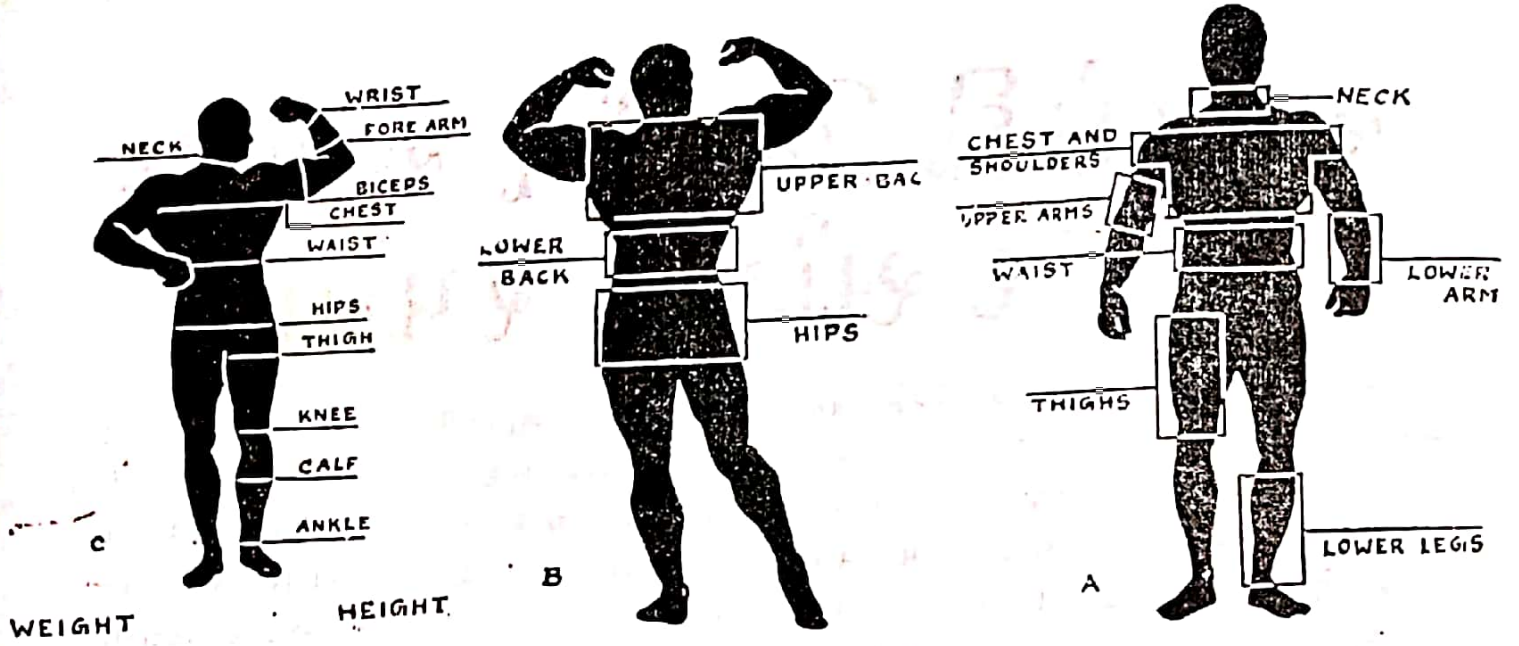
(૧) ગળું : આ વિભાગમાં ટ્રેપેઝિયસ (Trapezius) નો ઉપરનો ભાગ અને સ્ટર્નોક્લેઈડ મસ્ટોઇડના સ્નાયુઓનો સમાવેશ થાય છે.

(૨) છાતી અને ખભા : આ વિભાગમાં શોલ્ડર ગર્ડલ (Shoulder Girdle), ડેલ્ટોઇડઝ (Deltoids), ટ્રેપેઝિયસનો કોલરબોનનો ભાગ, તથા છાતીમાં પેક્ટોરલ્સ (Pectorals), અપર થોરેક્સ (Upper thorax) અને રીબ બોક્ષ (rib box) નો સમાવેશ થાય છે.

(૩) ઉપરનો હાથ : આ વિભાગમાં સ્નાયુઓના મુખ્ય બે જુથ ટ્રાઈસેપ્સ - (Triceps) અને બાઈસેપ્સ (Biceps) નો સમાવેશ થાય છે.

(૪) નીચેનો હાથ : આ વિભાગમાં બ્રેકિયો રેડીયલિસ (Brachio Radialis), રિસ્ટ એક્સ્ટેન્સર્સ (Wrist Extensors) અને ડીજીટ્સ (Digits) તથા કાંડાના એન્યુલર લીગામેન્ટ્સ (Annular ligaments) નો સમાવેશ થાય છે.

પીઠનો ઉપરનો ભાગ : આ વિભાગમાં લેટિસિમસ (Latissimus), ટ્રેપેઝિયસના કેટલાક ભાગ, ટેરસ મેજર અને માજર (teres major



and minor), ર્હોમ્બોઈડસ (rhomboides) અને ઈન્ફ્રાસ્પાઈનેટસ (Infraspinatus) નો સમાવેશ થાય છે.

પીઠનો નીચેનો ભાગ : આ વિભાગમાં ઈરેક્ટર સ્પાઈન (Erector Spinae) તથા ઓબ્લીક સ્નાયુઓના પાછગના ભાગનો સમાવેશ થાય છે.

નિતંબ : આમાં ગ્લુટિયસ (Gluteus) સ્નાયુઓનો સમાવેશ થાય છે.

જાંઘ : આમાં બાયસેપ્સ ફિમોરિસ (Biceps femoris), ગ્રેસિલિસ (Gracilis) તથા સાર્ટોરીસ (Sartorius) સ્નાયુઓનો સમાવેશ થાય છે.

પગનો નીચેનો ભાગ : પિંડી અને ઘૂંટીના સ્નાયુઓ જેવા કે ગેસ્ટ્રોક્રોનિમિયસ (Gastrocnemius) અને સોલસ (Soleus) વગેરેનો આ વિભાગમાં સમાવેશ થાય છે.

તાલીમ શરૂ કર્યા પહેલાં અને ત્યાર બાદ દર ત્રણ માસે નીચે મુજબ માપ લેવાં જોઈએ.

ગળું : સૌથી પાતળો ભાગ.

પ્રકોણ (કોણી ને કાંડા વચ્ચેના) : સૌથી

પાતળો ભાગ અને સૌથી જડો ભાગ; હાથ સીધો રાખી મૂકી બંધ.

દંડ (કોણી ને ખભા વચ્ચે) : વચ્ચેના ભાગમાં હાથ સીધો રાખી.

દંડ (કોણી ને ખભા વચ્ચે) : કોણી-માંથી વળેલો.

સામાન્ય છાતી : સ્તન (નીપલ) ફરતે.

છાતી : શ્વાસ કાઢી નાખીને.

છાતી : ફૂલાવેલી.

કાંડું : સામાન્ય.

જાંઘ : સૌથી જડો ભાગ.

પગ : ઘૂંટણથી સહેજ ઉપર.

પિંડી : સૌથી જડો ભાગ.

હંમેશાં કોષ્ટ પછુ કસરત કર્યા પહેલાં માપ લેવાં.

શરીર સૌંદર્ય સ્પર્ધાના નિયમો

(૧) સ્પર્ધા માટે વજનના આધારે સ્પર્ધકોના નીચે મુજબ વિભાગો પાડવામાં આવશે.

૧. બેન્ટમ (૬૫ કિ. ગ્રા. સુધી); ૨. લાઈટ (૬૫-૭૦ કિ. ગ્રા.); ૩. મિડલ (૭૦-૮૦

કિ. ગ્રા.); ડ. લાઈટ હેવી (૮૦-૯૦ કિ. ગ્રા.);
પ. હેવી (૯૦ કિ. ગ્રા. થી વધારે).

નોંધ : અગાઉ સ્પર્ધકની જિંયાઇના આધારે-
શોર્ટ (૬૪ ઇંચ સુધી); મિડિયમ (૬૪-૬૮
ઇંચ) તથા ટોલ (૬૮ ઇંચથી વધારે) એ પ્રમાણે
વિભાગ રાખવામાં આવતા હતા; પરંતુ ૧૯૭૭થી
આ પ્રથા બંધ કરવામાં આવી છે અને વજનના
આધારે વિભાગ પાડવામાં આવે છે).

(૨) સ્પર્ધા માટે ઓછામાં ઓછા ત્રણ પંચો
રહેશે, જે પૈકી એક મુખ્ય પંચની કામગીરી સંભાળશે.

(૩) દરેક સમૂહમાં ઓછામાં ઓછા ચાર
સ્પર્ધક હોવા જોઈશે.

(૪) સામાન્ય રીતે સપ્રમાણ અને સુવિકસિત
શરીર પ્રમાણે નિર્ણય આપવામાં આવશે.

(૫) કોઈ પણ પ્રકારની ક્ષતિઓ જેવી કે,
કવર્ડ બેક બોન, સ્ટ્રુપીંગ પોશ્વર, બો-લેગ, કાય-
ફ્રેસીસ, પ્લોસીસ વગેરે સ્પર્ધકને ગેરલાયક ઠરાવે છે.

(૬) ગુણુ વહેંચણી સ્નાયુઓના સમૂહ મુજબ
કરવામાં આવેલી હોય છે, જેમાં સ્પર્ધા બાદ
બધા જ સ્પર્ધકો એકાસાથે જુદા જુદા સ્નાયુ
સમૂહોના વિકાસનું નિદર્શન કરશે.

નિદર્શનના હેતુ માટે સ્નાયુ સમૂહોની વહેંચણી
નીચે પ્રમાણે છે :

સમૂહ	સ્નાયુઓ	મહત્તમ ગુણુ	કુલ ગુણુ
ક. હસ્ત સમૂહ	ડેલ્ટોઈડ બાઈસેપ્સ અને ટ્રાઈસેપ્સ ફેર આર્મ્	૫ ૫ ૫	૧૫
ખ. છાતી સમૂહ	ટ્રેપેઝિયસ પેક્ટોસીસ મેજર રીબબોક્સનો વિકાસ	૫ ૫ ૫	૧૫
ગ. પીઠ સમૂહ	લેટિસિમસ ડોસી સમગ્ર પીઠ	૫ ૫	૧૦
ઘ. પેટના સ્નાયુઓ			૧૦
ચ. પગનો સ્નાયુ સમૂહ	બંધ પિંડીઓ	૫ ૫	૧૦
છ. પ્રશિષ્ટ અંગવિન્યાસ	આગળ પાછળ અન્ય	૫ ૫ ૫	૧૫
જ. ચપળતા	કોઈ પણ ક્રિયા જેવી કે, કાર્ટવ્હીલ, હેન્ડસ્ટ્રીંગ બેકફ્લીપ, હેન્ડસ્ટેન્ડ, સમરસોલ્ટ વગેરે		૧૦
ઝ. વ્યક્તિત્વ	વ્યક્તિગત દેખાવ, આંખોની તેજસ્વીતા, ચામડીની રચના, અંગસપ્રમાણતા વગેરે દ્વારા, સ્પર્ધા દરમ્યાન પંચો પર પડેલી સામાન્ય છાપ.		૧૫
			કુલ ૧૦૦

(૮) દરેક સ્પર્ધકવિભાગમાં પ્રથમ બે સ્થાન મેળવનારને અનુક્રમે વિજેતાપદ્મું અને બીજા નંબરનું પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે.

(૯) બધા સ્પર્ધકોમાંથી શ્રેષ્ઠ સ્પર્ધક શે ધવા માટે દરેક વિભાગમાંથી પ્રથમ સ્થાન મેળવનારને જ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

(૧૦) પ્રથમ સ્થાન જે તે સમૂહમાં મેળવનાર સ્પર્ધકો બે હોય તો બંનેને શ્રેષ્ઠ સ્પર્ધકના એવોર્ડ માટે ગણતરીમાં લેવા.

(૧૧) “ બેસ્ટ ફિઝિક ” (Best Physique) ની સ્પર્ધા માટે નીચે મુજબ વારી અપાશે.

અ. પ્રશિષ્ટ અંગવિન્યાસ-કોઈપણ ત્રણ-૧૫ ગુણ

જેમાં ખાસ કરીને ચોક્કસ પ્રકારના સ્નાયુ-સમૂહો પ્રદર્શિત થતા હોય તેવા આવિર્ભાવપ્રધાન તથા પ્રવૃત્તિપ્રધાન અંગવિન્યાસો જેવા કે, રાષ્ટ્ર-ધ્વજને જીએ પકડી રાખતો નિશ્ચયીયુવાન, સાંકળ તોડતો બલવાન માનવી, ચક્ર ફેંકનાર, લાલો ફેંકનાર વગેરે.

બ. વ્યક્તિત્વ

૧૦ ગુણ

પહેરવેશ :- સ્પર્ધકોએ ફક્ત અંગવિન્યાસની પટ્ટીઓ (અથવા એક જ રંગની ટ્રંક) પહેરેલી હોવી જોઈએ. શરીર પર તેલ કે મીસ લગાડેલું ન હોવું જોઈએ. ખૂટ અને મોજાં પહેરેલાં રાખી શકાય નહિ.

(૧) સ્પર્ધકોને ઉચ્ચાઈ પ્રમાણે નંબરો આપવામાં આવશે.

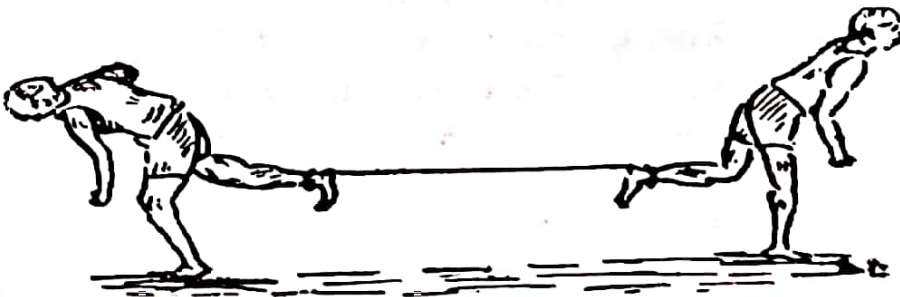
(૨) “ ભારત શ્રી ” ની શરીર સૌંદર્ય સ્પર્ધા માટેના ખાસ નિયમો.

(અ) એક વર્ગના બધાં જ સ્પર્ધકોનું સામાન્ય પ્રદર્શન એક સાથે રજૂ થશે. તેના ગુણ આપવામાં આવશે નહિ.

(બ) સ્પર્ધકોનું આગળ, પાછળ અને બાજુનું વ્યક્તિગત નિદર્શન. કોઈ પણ અંગવિન્યાસનો પ્રકાર અથવા સ્નાયુસંક્રમણની મનાઈ રહેશે. ૦ થી ૨૦ ગુણ સુધીમાં આપવામાં આવશે.

(ક) દરેક સ્પર્ધકને વ્યક્તિગત પસંદગી મુજબ સ્નાયુઓનું નિદર્શન કરવા ૯૦ સેકન્ડ જેટલો સમય આપવામાં આવશે અને તેમાં વ્યક્તિગત પસંદગી મુજબ વિવિધ અંગદાંડ બતાવવાની છૂટ રહેશે. આમાં સ્પર્ધકને ૦ થી ૩૦ ગુણ સુધી આપી શકાશે.

૩. દરેક સ્પર્ધકનું નામ બોલાયા બાદ તેણે બે મિનિટમાં સ્ટેજ પર હાજર થવાનું રહેશે. સમય-ગાળામાં ન હાજર થનાર સ્પર્ધકને ચેતવણી સહિત બોલાવવામાં આવશે અને જે તે ત્રણ મિનિટ સુધીમાં હાજર ન થાય તો તેને સ્પર્ધામાંથી બાકાત કરી શકાશે. સમયપત્રની નિમણૂક કરવામાં આવે છે. દરેક સમૂહ માટે ત્રણ નિર્ણાયકોથી ઓછી સંખ્યા રાખી શકાશે નહિ અને વધુમાં વધુ પાંચ નિર્ણાયકો રાખી શકાશે.



૨૬. નોંધપાત્ર આંક અને વિક્રમ : વેઈટ લીફ્ટીંગ

વિભાગ	ગુજરાત દે. હેન્ડઅ ક્લીન સ્નેચ ઓન્ડ બર્ડ	ટાટલ ટાટલ	ભારત દે. હેન્ડઅ ક્લીન સ્નેચ ઓન્ડ બર્ડ	ટાટલ ટાટલ	વિક્રમ દે. હેન્ડઅ ક્લીન ઓન્ડ બર્ડ	ટાટલ ટાટલ
ફાઇવ (૫૨ ક્રિ.આ.)	૭૨.૫ ટાટલવાળા (સુરત) ૧૯૭૪	૧૬૦ ટાટલવાળા (સુરત) ૧૯૭૪	૧૨૫.૫ દે. કશ્ચાકરન ઈ. કશ્ચાકરન (રેલ્વેઝ) ૧૯૮૧	૨૨૦ દે. કશ્ચાકરન ઈ. કશ્ચાકરન (રેલ્વેઝ) ૧૯૮૧	૧૧૩ એ. સેન્યાર્દન એ. વોરોભન (રશિયા) ૧૯૮૦	૨૪૭.૫ ૧૪૨.૫ (રશિયા) ૧૯૭૯
બેન્ટમ (૫૬ ક્રિ.આ.)	૭૫ અતુલ શાહ (ખેડા) ૧૯૭૪	૧૭૨.૫ અતુલ શાહ (ખેડા) ૧૯૭૪	૧૩૩ એમ.ટી.સેલ્વાન ખી. કે. સત્પથી (સર્વિસીસ) ૧૯૮૨	૨૩૨.૫ એમ.ટી.સેલ્વાન ખી. કે. સત્પથી (સર્વિસીસ) ૧૯૮૧	૧૨૬ એ. આખારોવ યુ. સાર્કિસિયન એ. લેટ્ઝ (રશિયા) ૧૯૮૦	૨૭૭.૫ ૧૫૭.૫ (રશિયા) ૧૯૮૨
ફેધર (૬૦ ક્રિ.આ.)	૮૨.૫ રંગરેજ બગદીશ (સુરત) ૧૯૭૯	૧૮૫ રંગરેજ બગદીશ (સુરત) ૧૯૭૯	૧૪૦ એમ.ટી.સેલ્વાન એમ.એલ. ધોષ (સર્વિસીસ) ૧૯૬૬	૨૪૭.૫ આર. શંકરન આર. ધોષ (સર્વિસીસ) ૧૯૮૧	૧૬૮ એ. સાર્કિસિયન વી. મેઝિન (રશિયા) ૧૯૮૧	૨૯૭.૫ ૨૬૭.૫ (રશિયા) ૧૯૮૦
લાઈટ (૬૭.૫ ક્રિ.આ.)	૮૨.૫ સેતર કિરણ સેતર કિરણ (સુરત) ૧૯૭૮	૧૮૭.૫ સેતર કિરણ સેતર કિરણ (સુરત) ૧૯૭૮	૧૪૫ એ. ડીસોઝા એ. ડીસોઝા (કર્ણાટક) ૧૯૭૭	૨૫૭.૫ એ. ડીસોઝા એ. ડીસોઝા (કર્ણાટક) ૧૯૭૭	૧૬૬ એ. કુન્ઝ એ. કુન્ઝ (પૂ. જર્મની) ૧૯૮૧	૩૪૫ ૩૪૫ (પૂ. જર્મની) ૧૯૮૧

વિભાગ	સ્નેય	જર્ક	ટોટલ	સ્નેય	જર્ક	ટોટલ	સ્નેય	જર્ક	ટોટલ
મિડલ (૭૫ કિ.ગ્રા.)	૮૫.૫ શીવકર	૧૯૫.૫ શીવકર	૧૯૦.૫ શીવકર	૧૨૦ એમ.એચ. ધોપ	૧૫૩ ને.આર. મહેતા	૧૬૭.૫ કે. બાલમુર્ગ- નંદનમ્	૧૬૧ એન. ડોસેવ (બલ્ગેરિયા)	૨૦૫.૫ (રશિયા)	૩૬૦ એ. પુલાટેવ (રશિયા)
હાઈટ હેવી (૮૨.૫ કિ.ગ્રા.)	૬૦ પીન્કરાઈ	૧૨૨.૫ પીન્કરાઈ	૨૧૨.૫ પીન્કરાઈ	૧૨૬.૫ મહેરચંદ	૧૫૭.૫ મહેરચંદ	૨૮૦ મહેરચંદ	૧૭૭.૫ યુ. વાર્દાન્યાન (રશિયા)	૨૨૨.૫ યુ. વાર્દાન્યાસ (રશિયા)	૪૦૦ યુ. વાર્દાન્યાન (રશિયા)
મિડલ હેવી (૬૦ કિ.ગ્રા.)	૭૭.૫ રમેશ દેસાઈ	૯૫ રમેશ દેસાઈ	૧૬૫ રમેશ દેસાઈ	૧૩૨.૫ વી. કે. દારોગા	૧૬૨.૫ તારાસીંગ	૨૮૭.૫ વી. કે. દારોગા (રેલ્વેઝ)	૧૮૩.૫ યુ. આખારેવિચ (રશિયા)	૨૨૪ યુ. વાર્દાન્યાન (રશિયા)	૪૦૫ યુ. આખારેવિચ (રશિયા)
હેવી (૧૦૦કિ.ગ્રા.)	—	—	—	૧૩૦ બલ્કવિન્દરસિંઘ (સર્વિસીસ)	૧૭૫ તારાસિંઘ	૨૮૮.૫ ને. એસ. મલ્લી (પંજાબ)	૧૮૭.૫ ઓટા એરેખ્યા (રશિયા)	૨૩૨ વિ. સોટ્ઝ (રશિયા)	૪૧૫ ઓટા એરેખ્યા એકોસ્લોવે, ૧૯૮૧
સુપર હેવી (૧૦૦કિ.ગ્રા.)	—	—	—	૧૩૫.૫ દલખીરસિંઘ (રેલ્વેઝ)	૧૭૨.૫ નવિલ દારોગા (રેલ્વેઝ)	૩૦૫ નવિલ દારોગા (રેલ્વેઝ)	૨૦૧ એસ. રેખમેનોકસ (રશિયા)	૨૫૭.૫ વિ. ગાર્યુક (રશિયા)	૪૪૫ વી. એલેકઝેયેવ (રશિયા)
ઉપર	—	—	—	૧૯૭૪	૧૯૮૨	૧૯૭૪	૧૯૮૨	૧૯૮૨	૧૯૭૭

શરીર સૌષ્ઠવ સ્પર્ધા

નોંધપાત્ર આંક અને વિક્રમ

રાષ્ટ્રીય 'મી. ઇન્ડિયા' ખિસ્સા વિજેતાઓ

વર્ષ	સ્પર્ધા સ્થળ	મી. ઇન્ડિયા	વર્ષ	સ્પર્ધા સ્થળ	મી. ઇન્ડિયા
૧૯૫૯	કલકત્તા	ગુલામહુસેન ગાઝી (પ. બંગાળ)	૧૯૬૭	કલકત્તા	ક્ષિતીશ ચેટરજી (પ. બંગાલ)
૧૯૬૧	બોલેપુર	કુલાલકાંતિ દત્ત (પ. બંગાળ)	૧૯૬૮	કલકત્તા	શાંતિ દત્ત (પ. બંગાલ)
૧૯૬૨	કલકત્તા	વિશ્વનાથ દત્ત (ઉ. બંગાળ)	૧૯૬૯	અશાહાબાદ	સુંદરલાલ પાંડે (ઉ. પ્રદેશ)
૧૯૬૩	કલકત્તા	ગઝનફરઅલી બાકુરી (આન્ધ્ર)	૧૯૭૦	કલકત્તા	મલય રોય (પ. બંગાલ)
૧૯૬૪	કલકત્તા	સંકર સહા (પ. બંગાળ)	૧૯૭૨	દાર્જિલિંગ	એચરાયલ પેન્કર (મહારાષ્ટ્ર)
૧૯૬૫	કલકત્તા	દર્શનકુમાર (દિલ્હી)	૧૯૭૩	કલકત્તા	મલય રોય (પ. બંગાલ)
૧૯૬૫	કોઈમટુર	ઓંકાર બેનરજી (કોઈમટુર)	૧૯૭૪	રૂરકલા	સુનીલ પાત્રા (સ્ટીલ પ્લાન્ટસ)
૧૯૬૬	કલકત્તા	રોબિન ચાકવર્તી (પ. બંગાળ)	૧૯૭૬	કલકત્તા	એચ. કે. બોગોબિન (સર્વિસીસ)

નોંધ : ૧૯૭૬ની સાલ પછી રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ 'મી. ઇન્ડિયા' ખિસ્સા આપવાની પ્રથા બંધ કરી વજન વિભાગ અનુસાર વિજેતાપદ નક્કી કરવાની પ્રથા અપનાવવામાં આવી છે.

વર્ષ	બેન્ટમ	સાઈટ	મિડલ	લાઇટ હેવી
૧૯૭૭	અજય ચેટરજી (પ. બંગાલ)	મલય રોય (પ. બંગાલ)	એચ. કે. બોગોબિન (સર્વિસીસ)	એસ. સિંઘ (સર્વિસીસ)
૧૯૭૮	સુનીલ પાત્રા	મલય રોય (પ. બંગાલ)	એચ. કે. બોગોબિન (સર્વિસીસ)	એસ સિંઘ (સર્વિસીસ)
૧૯૭૯	સુનીલ પાત્રા	મલય રોય (પ. બંગાલ)	એસ. કે. અધિકારી (સર્વિસીસ)	જીમી પટેલ (મહારાષ્ટ્ર)
૧૯૮૦	જમશેદપુર	(સ્ટીલ પ્લાન્ટસ)	એસ. કે. અધિકારી (સર્વિસીસ)	જીમી પટેલ (મહારાષ્ટ્ર)

૧	૨	૩	૪	૫
૧૯૮૦ દાનિર્દેશીંગ	અબ્દુલ ચોટરણ (રેલ્વે)	સુનીલ પાત્રા (સ્ટીલ પ્લાન્ટ્સ)	મલય રોય (ગ્રોર્ડનન્સ)	એચ. કે. બોગોલ્ડિન (સર્વિસીસ)
૧૯૮૧	અબ્દુલ ચોટરણ (રેલ્વે)	ત્રેમચંદ (પંચમ)	એલ. ટી. અધિકારી (સર્વિસીસ)	તુષાર સીલ (ગ્રોર્ડનન્સ)
૧૯૭૯ અમદાવાદ	મહેન્દ્ર શર્મા (વડોદરા)	મુજેશ શાહ (વડોદરા)	મુનીમ બેગરા (અમદાવાદ)	—
૧૯૮૦ અમદાવાદ	માણેકશા રૂબૂ (વલસાડ)	પ્રવીણ કહાર (સુરત)	એન. ડી. ડેસાઈ (વડોદરા)	અશોક સેવક (વડોદરા)
૧૯૮૧ અમદાવાદ	રામચંદ ઉતેકર (સુરત)	માણેકશા રૂબૂ (વલસાડ)	મુજેશ શાહ (વડોદરા)	પ્રકાશ ખાટીવાલ (સુરત)
૧૯૮૨ અમદાવાદ	સત્યેન્દ્ર પંચાલ (વડોદરા)	પ્રવીણ કહાર (સુરત)	ગોપાલ ઠાકર (વડોદરા)	હસમુખ કહાર સુરત)
૧૯૮૧ અમદાવાદ	રામચંદ ઉતેકર (સુરત)	ધરાની અડસર (નવસારી)	રેડિયલ એવિયર્સ (નવસારી)	—
૧૯૮૨ અમદાવાદ	પ્રાણેશ્વરન પરલ (વલસાડ)	એસ. કામત (અમદાવાદ)	સરજીતસિંગ શીખ (અમદાવાદ)	—

(નોંધ : બ્લોક ટાઇપમાં લખેલાં નામ તે વર્ષમાં ' મી ગુજરાત ' બિરૂદ પ્રાપ્ત કરનારનાં નામ સૂચવે છે.

૨૬ મા પ્રકરણ મારેની અધતન માહિતી ગુજરાત સ્ટેટ વેઈટ લીફ્ટીંગ એસોસીએશનના મંત્રી શ્રી જીગલકિશોર મીસ્ત્રી તરફથી તથા મિસેકો વ્યાખ્યામશાળાના શ્રી નાયક તરફથી મળી છે.

પ્રેરણાનું ખીજ

શરીરમાઘં જલુ ધર્મ સાધનમ્ । પૂજ્ય શ્રી મોટાને શરીરથી જે કષ્ટમય સાધના કરવી પડી તે ઉપરથી તેમને પ્રતીતિ થઈ કે આધ્યાત્મિક માર્ગના પથિકને માટે જે આ પંથ આવે કાંટાળો હોય અને પ્રગતિ કરવા માટે ખડતલ સુદઢ તનની આવશ્યકતા રહે છે તો સામાન્ય જનને તો કેટલું બધું કઠિન થઈ પડે !

આથી લાવિ પેઢીનાં બાળકો જ્ઞાનપણથી જ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ કરતાં થાય તે માટે તરણુ સ્પર્ધા મેરેથોન દોડ, જલદ ચાલ સ્પર્ધા, પગપાળા પ્રવાસ, સાયકલ સ્પર્ધા વ્યાયામશાળાઓને સક્રિય આર્થિક સહાય, પર્વતારોહણુ આદિ પ્રવૃત્તિઓ યોજીને નવી પેઢીમાં સાહસ, શૌર્ય, બહાદુરી, ધૈર્ય, સહનશીલતા, તપ, ત્યાગ, ઉદારતા, ભાઈચારો વગેરે ગુણોનો પણ વિકાસ થાય તેમ આયોજનો કર્યાં. સાથે સાથે ધર્મ, વિજ્ઞાન, સાહિત્ય જ્ઞાનકોષો, વેદ, લલિત કળાઓ વગેરેનો પરિચય થાય તે સારૂ તેવાં તેવાં પુસ્તકો પણ પ્રસિદ્ધ કરાવ્યાં—જેથી માનસિક પુષ્ટિ મળે.

આ વ્યાયામ વિજ્ઞાનકોષ પૂજ્ય શ્રી મોટાની પ્રેરણા અને પ્રારંભિક આર્થિક સહાયનું ફળ ગણી શકાય. વ્યાયામનાં આવાં સચિત્ર શાસ્ત્રીય (સાયન્ડીફીક) વિસ્તૃત આયોજનબદ્ધ પુસ્તકો હિન્દુસ્તાનની કોષ અન્ય ભાષામાં પ્રસિદ્ધ થયાં હોય તેવું, ખ્યાલમાં નથી. આ ગ્રંથશ્રેણીની એ રીતે સવિશેષતા છે. ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ (રાજપીપલા)નું ગુજરાતની પ્રજા સદૈવ ઋણી રહેશે. આ આ ગ્રંથોના સંપાદકોએ ઘણી સારી જહેમત ઉઠાવી છે. તેઓને હાર્દિક ધન્યવાદ ઘટે છે.

હરિ : ઐં આશ્રમ= સુરત-નડીઆદ.

નંદુભાઈ શાહ મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી

રાષ્ટ્રીય નવપ્રસ્થાન

ભારતની એક અગ્રણી વ્યાયામસંસ્થા = ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ તથા તેના ભૂતપૂર્વ કર્ણધારો સ્વ. પુરાણી ભાઈઓ, જેઓ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિમાં રાષ્ટ્રીયતાનું આ દેશમાં પ્રદાન કરનારા અગ્રદૂતો હતા, તેમની વ્યાયામ ક્ષેત્રની યશસ્વી કામગીરીથી હું પરિચિત છું. ગુજરાતના આ લબ્ધપ્રતિષ્ઠ મંડળે સ્વાતંત્ર્યોત્તર કાળમાં જેની ઘણી અગત્ય હતી તેવું, વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ યોજના હેઠળના દશ ગ્રંથો પ્રગટ કરવાનું ભગીરથ ઉત્તમ કાર્ય હાથ ધર્યું છે, તેને હું એક રાષ્ટ્રીય નવપ્રસ્થાન ગણું છું, અને આ પ્રસ્થાનને હું આવકારું છું...

ભારતમાં આ વિષય પરનાં એન્સાયક્લોપેડિયાની કક્ષાનાં માહિતી પ્રચૂર ગ્રંથો તૈયાર કરવાની પહેલ કરનાર ગુજરાત રાજ્ય સરકારને, પ્રેરણા આપનાર હરિ : ઐં આશ્રમને તથા જવાબદારી ઉપાડનાર ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળને ધન્યવાદ ઘટે છે.

દોરિયલ,
કેરલ

ડા. પી. એમ. જોસેફ

નિવૃત્ત પ્રિન્સીપાલ,

લક્ષ્મીબાઈ રાષ્ટ્રીય શા. શિ. કોલેજ ગ્વાલિયર