

## કસરતો - એક વૈજ્ઞાનીક દ્રષ્ટિકોણ

શરીરને મજબૂત, સશક્ત અને ઘટીલું રાખવા માટે કસરતો ઘણી જ અગત્યની છે. નિયમિત કસરત કરવાનાં ફાયદા અનેક છે જેવા કે

- દરરોજ કસરતની આદતથી શારીરની વધારાની ચરબી બળે છે.
- ઉર્જાનું સિંચન થાય છે.
- માંસપેશીઓ મજબૂત થાય છે.
- કોલેસ્ટ્રોલ નીચું જાય છે
- તનાવ દુર થાય છે.
- સારી ઊંઘ પણ આવે છે.

વૈજ્ઞાનીક રીતે પરીક્ષણ થયેલું છે અને એ સત્ય છે કે કસરતો દ્વારા ન કેવળ ચરબી ઓગળે છે, પરંતુ શક્તિનો સંચાર થાય છે જે આપણી ચયાપચયની પ્રક્રિયામાં સુધારો કરે છે અને કામ કરવાનો ઊત્સાહ પણ વધારી દે છે.

જ્યારે આપણે કસરત કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા શરીરને અને તેની ક્રિયાઓને વધારે સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ. કસરત દ્વારા થતો પરસેવો. શ્વાસોચ્છવાસની ઝડપી ગતી... વિગેરે સારી કસરત થવાની નિશાનીઓ છે અને જેનાથી શરીર ઘટીલું બને છે. આત્મવિશ્વાસ વધે છે. સમાજમાં ખ્યાતી પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે કસરતો કરવી તેજ સારી ટ્રીટમેન્ટ છે. વૃધ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્ત અને સંતોષી જીવન જીવવા માટે યુવાવસ્થાથી જ નિયમિત કસરતો કરવી ઘણી જ જરૂરી છે.

## કસરત માટેના વૈજ્ઞાનિક સુચનો :-

- તન અને મનને યુક્ત અને સ્ફૂર્તિલા રાખવા માટે કસરત જરૂરી છે. પણ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત એ છે કે વધારે પડતા ઉત્સાહમાં આવીને શરીરની ક્ષમતાથી વધારે કસરત ન કરવી. કસરત ક્ષમતા મુજબ હોય ત્યારે જ ફાયદાકારક છે.
- શારિરીક સ્થિતિમાં સુધારો થતાં જ કસરત કરવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે.
- કસરત કરતી વખતે શરીરને વધારે પડતું જોર ન આપવું અને કસરતનો આનંદ લેવો.
- પગથિયાં ચડવા-ઉતરવાં પણ કસરતનો એક પ્રકાર જ છે.

## કસરતના વૈજ્ઞાનિક ફાયદા :-

- શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વ્યવસ્થિત કરે છે
- શરીરને સુડોળ બનાવે છે.
- શરીર ચેતનવંતું બનાવે છે.
- કસરતથી શરીર આદર્શ વજન પ્રાપ્ત કરી શકે છે
- રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. બિમારી સામે રક્ષણ મળે છે.
- આળસ દુર થાય છે.
- સ્ફૂર્તિની સાથે તાજગીનો અનુભવ થાય છે.

## કસરતના પ્રકાર :-

- ક્ષમતા આપતી કસરત :- જેમકે રમત-ગમત, દોડવું, ચાવવું, પગથિયાં ચડવાં, એરોબીક ડાન્સ.
- મજબૂતાઈ આપતી કસરત :- વજન ઉચકવું, દંડ, બેઠક, વિગેરે...
- લચીલા પશું આપતી કસરત :- જેવી કે યોગાસન, સૂર્યનમસ્કાર કે આખા શરીરની કસરત.

સ્વસ્થ જીવન માટે આહાર-વિહાર-આચાર-વિચાર પાયાના સિધ્ધાંતો છે. સ્વસ્થ અને સમતોલ આહાર સિવાય કસરતોનું ધાર્યુ ફળ મેળવવું મુશ્કેલ છે.

વિહાર એટલે કસરતો માટે સ્વસ્થ જીવનની સફરમાં કસરતોના વૈજ્ઞાનીક અભિગમને જાણીએ અને માણીએ.

સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત જીવન માટે કસરત આપનાં દૈનિક દિનચર્યાનો ભાગ બનાવો.

**By Dr.Meena Shah**