4 સર્વાંગ સુંદર વ્યાયામ

પ્રસ્તાવના

જીવન જીવવા માટે જેટલી ખોરાકની જરૂર છે, તેટલી જ જરૂરિયાત કસરતની પણ છે. કસરતથી પાચનક્રિયા સરળ બને છે. શરીર સ્ફૂર્તિવાન બને છે. શરીરનાં સર્વ અંગો સુડોળ, તાકાતવાન અને ગતિશીલ બને છે. આ માટે દરરોજ કસરતો કરવી અત્યંત જરૂરી છે. કસરતો સમૂહમાં બેન્ડ કે અન્ય વાજિંત્રો સાથે કરવામાં આવે તો તે દર્શનીય બને છે.

પદ્ધતિ :

કસરત : 1

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

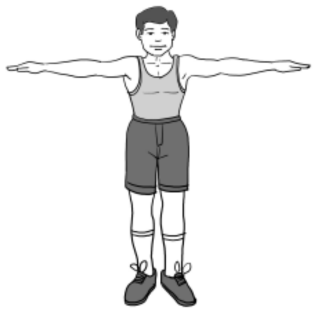
(1) બંને હાથ આગળ સીધા, જમીનને સમાંતર, હથેળીઓ અંદર સામસામે.

(2) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી, કોણી પાછળ ખેંચી છાતી પાસે લાવો, પંજા પર ઊંચા થવું.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) સાવધાન.

કસરત : 2



મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

(1) બંને હાથ આગળ સીધા, જમીનને સમાંતર, હથેળીઓ અંદર સામસામે.

(2) બંને હાથ બાજુ પર ખભાની લાઈનમાં સીધા લઈ જવા, હથેળીઓ જમીન તરફ, પગના પંજાઓ ઉપર ઊંચા થવું

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) સાવધાન.

કસરત : 3

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

(1) બંને હાથ આગળ સીધા, જમીનને સમાંતર, હથેળી સામસામી

(2) બંને હાથ માથા ઉપર સીધા, પંજા ઉપર ઊંચા થવું, હથેળી સામસામી

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) સાવધાન.

કસરત : 4

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

(1) ડાબો પગ આગળ મૂકીને હાથને કોણીમાંથી વાળીને તેની મુઠ્ઠીના અંગૂઠા ખભા પર અડકાવવા, મુઠ્ઠી સામી બાજુ રહે તેમ.

(2) પંજા પર ઊંચા થઈ બંને હાથ માથા પર સીધા, હથેળી સામસામી.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) સાવધાન

(5) (5) થી (8) કાઉન્ટ જમણા પગે.

કસરત : 5

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

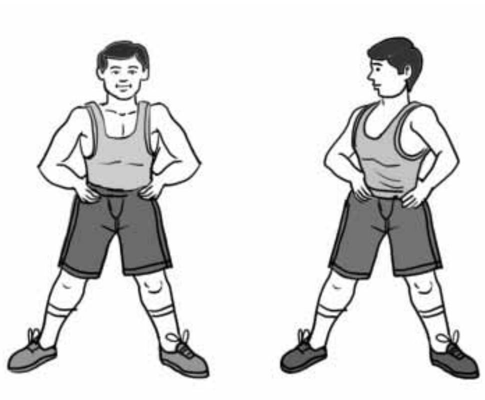
(1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી તેના આંગળાં સામ-સામે એકબીજાને અડકે તેમ ગરદન પર પાછળ મૂકવા.

(2) ઘૂંટણ સીધા રાખી કમરમાંથી આગળ ઝૂકવું, માથું કોણી અને ખભા પાછળ તરફ ખેંચાયેલા રાખવા.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) સાવધાન

કસરત : 6



મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

(1) કૂદીને પગ પહોળાં કરવા, હાથ કમર પર, અંગૂઠો પાછળ રહે તેમ.

(2) ધડને કમરમાંથી ડાબી તરફ ફેરવો, નજર પણ તેમ ફેરવવી.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) કૂદીને સાવધાન.

(5) (5) થી (8) કાઉન્ટ, ધડને જમણી બાજુ ફેરવીને.

કસરત : 7

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

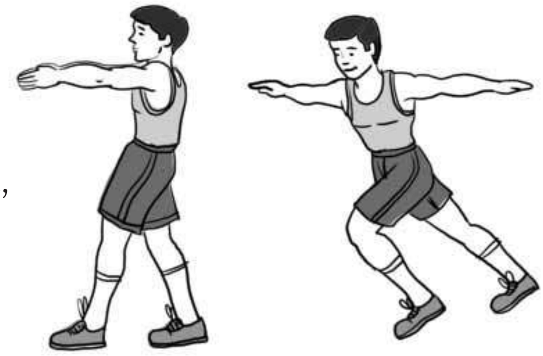
(1) કૂદીને પગ પહોળાં કરવા, બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેળી જમીન તરફ ખભાને સમાંતર રાખવી.

(2) ધડને કમરમાંથી આગળ ઝુકાવવું. ઘૂંટણ સીધા રાખી હાથ વડે પગના અંગુઠાને અડવું.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) કૂદીને સાવધાન.

કસરત : 8



મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

(1) ડાબો પગ આગળ મૂકીને બંને હાથ આગળ સીધા, હથેળી સામસામી જમીનને સમાંતર

(2) ડાબા પગનો આગળ પવિત્રા બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેળી જમીન તરફ.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) કૂદીને સાવધાન.

(5) (5) થી (8) કાઉન્ટ જમણા પગનો આગળ પવિત્રા કરીને.

કસરત : 9

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

(1) બંને હાથ બાજુ પર સીધા, ખભાની લાઇનમાં, હથેળી જમીન તરફ.

(2) પંજા પર અર્ધ બેઠક લેતાં બંને હાથ માથા પર સીધા, હથેળી સામસામી.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) સાવધાન.

કસરત : 10

મૂળ સ્થિતિ : સાવધાન

(1) કૂદીને પગ પહોળા કરવા, બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેળી જમીન તરફ રાખવી.

(2) કૂદીને પગ ભેગા, બંને હાથ માથા પર લઈ જઈને તાળી પાડવી.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) સાવધાન.

બેઠક દાવ

કસરત : 1

મૂળ સ્થિતિ : પલાંઠી બેઠક, ઘૂંટણ પાસે હાથ ત્રાંસા, હાથનો પંજો જમીનથી ઉપર રહે તેમ હથેળી જમીન તરફ. (હોંશિયારની સ્થિતિ)

(1) બંને હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા સિવાય માથા પર લઈ જાઓ. બંને હાથની હથેળી ભેગી.

(2) હાથને કોણીમાંથી વાળી, હથેળી માથાને અડકે તેમ નમસ્કાર મુદ્રામાં રાખવી.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ

(4) મૂળ સ્થિતિ.

કસરત : 2

મૂળ સ્થિતિ : ઉપર પ્રમાણે

(1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી તેના પંજા માથે અડકે તેમ રાખો. હથેળી માથા તરફ.

(2) ધડને કમરમાંથી આગળ ઝુકાવો, માથાને નીચે લઈ જાઓ.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ

(4) મૂળ સ્થિતિ.

કસરત : 3

મૂળ સ્થિતિ : બેઠકની સ્થિતિ

બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી તેના આંગળા સામસામે અડકે, હથેળી જમીન તરફ, કોણી ખભાની સીધમાં (1), (2) અને (3) વખતે હાથને કોણીમાંથી પાછળ ખેંચતાં ત્રણ આંચકા આપો. (4) બંને હાથને આગળની બાજુ પર ક્રોસ કરી અને બને એટલા પાછળ સીધા લઈ જાઓ.

કસરત : 4

મૂળ સ્થિતિ : બેઠકની સ્થિતિ

(1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળ્યા સિવાય ખભાને સમાંતર બાજુ હલાવવા.

(2) (2) અને (3) કાઉન્ટ એક મુજબ

(4) બંને હાથે ઉપર તાળી પાડવી અને મૂળસ્થિતિમાં આવવું.

કસરત : 5

મૂળ સ્થિતિ : બેઠકની સ્થિતિ

(1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળ્યા સિવાય ખભાને સમાંતર ઉપર નીચે હલાવવા.

(2) કાઉન્ટ એક મુજબ

(3) બંને હાથે માથા ઉપર વાળ્યા સિવાય તાળી પાડવી.

(4) કાઉન્ટ ત્રણ મુજબ અને મૂળસ્થિતિમાં આવવું.

મૂલ્યાંકન :

નીચેની કસરતો આદેશ પ્રમાણે કરી બતાવો :

(1) કસરત 1 કાઉન્ટ 1......2......3......4

(2) કસરત 3 કાઉન્ટ 1......2......3......4

(3) કસરત 5 કાઉન્ટ 1......2......3......4

(4) કસરત 7 કાઉન્ટ 1......2......3......4

નીચે દર્શાવેલ કસરતના કાઉન્ટ અંગેની સ્થિતિ જણાવો.

(1) કસરત 2 માં પ્રથમ કાઉન્ટમાં હથેળીની સ્થિતિ જણાવો.

(2) કસરત 9 માં કાઉન્ટ ચારમાં સ્થિતિ જણાવો.

•