



यह रोमांचक तकनीक पानी के मीम्य प्रभाव और एरोबिक्स के फायदे का अनोखा मेल है। इस के कई फायदे हैं जैसे मांसपेशियों में कम से कम खिंचाव से तनाव काम करना, हृदय संबंधी विकारों में सुधार और चोटों का उपचार।

जब आप छाती तक पानी में होते हैं तो आप 75% तरणशील हो जाते हैं और अगर आप कम खजन 60 किलोग्राम है तो आप के जोड़ों पर भार केवल 15 किलोग्राम हो गया। अगर आप गरदन तक पानी में हैं तो आप 90% तरणशील हो जाते हैं और आप के जोड़ों पर भार और कम हो जाता है। इस से आर्थराइटिस की परेशानी वालों को नियमित रूप से कसरत करने में मदद मिलती है।

यह एक मजेदार खेल है और चारबी कम करने का सबसे तेज तरीका भी। पानी में 1 घंटा एरोबिक्स करने से आप 400 से 750 कैलोरी तक खर्च कर सकते हैं। पानी का दबाव आप के खून को सुचारु रखने में सहायक होता है और जकड़न भी नहीं होने देता है।

### विशिष्ट उपचार

रिड की हड्डी की चोटों, पार्किंसन और आर्थराइटिस के उपचार के अलावा बच्चों और बुजुर्गों के लिए विशेष प्रोग्राम होता है।



पानी में चलने से, जीमिंग, रनिंग और कसरत करने से आप के पैरों और कूल्हों की मांसपेशियों के साथ ही हृदय की मांसपेशियों को भी फायदा पहुंचता है। इस में बिना एकरस्ता के आप अपने पूरे शरीर की कसरत कर सकते हैं, आप विशेष मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। यही कारण है कि यह महिलाओं और पुरुषों में समान रूप से प्रचलित है। जिन्हें घोट के दर्द के शिकारत होती है उन के लिए यह बेहतर लाभदायक है क्योंकि इस में घोट लगने का खतरा नहीं होता।

पश्चिमी देशों में इसे पारंपरिक जमीनी कसरत का विकल्प माना जा रहा है। लेकिन भारत में अभी इस की पकड़ उतनी नहीं है।

किरण सहानी बतती हैं, "भारत में कोई ऐसा केंद्र नहीं है जहां इसे सीखा जा सके और न ही इस के अधिक पेशेवर प्रशिक्षक हैं। यही कारण है कि मेरे पास मरीजों को इतनी भीड़ रहती है कि मैं रोज

### एक्वा एरोबिक्स के फायदे

- हाई एनर्जी वर्कआउट
- हर उम्र के लिए फायदेमंद
- हर मांसपेशी के लिए कसरत
- श्वास प्रक्रिया के लिए लाभदायक
- चरबी घटाने का साधन
- जोड़ों के दर्द और आर्थराइटिस से छुटकारा
- जकड़ने हुए मांसपेशियों को ढीला करे और बोलनी को मजबूत करे
- महिलाओं के लिए आम्प्टियोपोगेसिस में लाभकारी

12-13 घंटे व्यस्त रहती हूँ,"

किरण के मुताबिक भारत में अधिक गरम पानी के पूल नहीं हैं। इस खजह से एक्वा एरोबिक्स केवल गरमी के मौसम में ही किया जा सकता है। इस से इस का प्रभाव कम हो जाता है। इस के लिए आप घात तैराक होना जरूरी नहीं है। यह तरणशील के कम पानी वाले हिस्से में गरदन तक पानी में की जा सकती है। आप पैट के क्रंच, पैरों की स्ट्रेचिंग सहित और कई तरह की अलगअलग कसरत कर सकते हैं।

### स्फूर्ति का साधन

सहानी का कहना है कि पानी में की जाने वाली ये कसरतें हर उम्र के लोगों के लिए हैं। ये न केवल श्वास के मसिधक को उत्तेजित करती हैं बल्कि आप को तनावमुक्त भी करती हैं जिस से शरीर को स्फूर्ति मिलती है।

शरीर पर पानी का दबाव मासिजा का काम करता है और खून को हृदय तक प्रभावित तरीके से पहुंचाता है। श्वास प्रक्रिया को बेहतर करता है। सूजन को भी ठीक करता है।

पानी में की गई कसरत से शरीर की मासिजा होती है और मांसपेशियों का तनाव कम होता है। पानी न केवल शरीर का संतुलन बचाने में सहायक होता है बल्कि प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है।

सीप ट्रेनिंग, लाइन डांसिंग, इंटरवल ट्रेनिंग, एक्वा खेरीपी, तारकवाना आदि कसरतें कम अवस्था सहरे पानी में की जा सकती हैं। लेकिन कोई भी कसरत प्रशिक्षक की देखरेख में ही करनी चाहिए।

अगर आप एक्वा एरोबिक्स किसी परेशानी के लिए नहीं भी करते हैं तो भी यह विश्वविद्यालयी गरमी को दूर भगाने का बेहतरीन तरीका है।