



**B&WSSC**  
BEAUTY & WELLNESS  
SECTOR SKILL COUNCIL

# प्रतिभागी पुस्तिका

क्षेत्र  
ब्यूटी एंड वेलनेस

उप-क्षेत्र  
व्यक्तिगत सेवाएं – फिटनेस

व्यवसाय  
फिटनेस सेवाएं



संदर्भाईडी: BWS/Q300<sup>1</sup> Version 3.0  
NSQF Level - 3

पर्सनल ट्रेनर  
(बी एंड डब्ल्यू)

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल कार्डसिल  
5 बी, ऊपरी भूतल  
23, हिमालय हाउस, कस्टूरबा गांधी मार्ग,  
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001 द्वारा प्रकाशित

कार्यालय: 011- 40342940, 42, 44 और 45

ईमेल: [info@bwssc-in](mailto:info@bwssc-in)

वेबसाइट: [www-bwssc-in](http://www-bwssc-in)

यह पुस्तक ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल कार्डसिल द्वारा प्रायोजित है

क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस के तहत: सीसी-बीवाई-एसए

आरेखिये चित्र



यह लाइसेंस दूसरों को व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए भी आपके कार्य को रीमिक्स, ट्रिवक और उस सामग्री पर पुनः निर्माण करने देता है, जब तक कि वे आपको क्रेडिट करते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई रचनाओं को लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अक्सर "कॉपीलेफ्ट" मुफ्त और ओपन-सोर्स सॉफ्टवेयर लाइसेंस से की जाती है। आपके आधार पर सभी नए कार्यों का एक ही लाइसेंस होगा, इसलिए कोई भी डेरिवेटिव व्यावसायिक उपयोग की भी अनुमति प्राप्त होगा। यह विकिपीडिया द्वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामग्रियों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह लाइसेंस प्राप्त परियोजनाओं से सामग्री को शामिल करने से लाभान्वित होंगे।





श्री नरेन्द्र मोदी  
भारत के प्रधानमंत्री

“ कौशल विकास एक बेहतर भारत का निर्माण कर रहा है। अगर हमें भारत को विकास की ओर ले जाना है तो कौशल विकास हमारा मिशन होना चाहिए। ”



Skill India  
कौशल भारत - कृशल भारत



# Certificate

## CURRICULUM COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

**BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL**

for the

**MODEL CURRICULUM**

Complying to National Occupational Standards of  
Job Role/ Qualification Pack: Gym Assistant QP No. BWS/Q3001, Version 2.0, Level 3

---

Date of Issuance: 31st Aug' 2021

Valid up to: 31st Aug' 2024

\* Valid up to the next review date of the Qualification Pack

*Blossom Kochhar*

Chairperson  
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)

## अभिस्वीकृति

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल उन सभी व्यक्तियों और संगठनों के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहती है जिन्होंने इस प्रशिक्षु मैनुअल की तैयारी में योगदान दिया है। उन व्यक्तियों को विशेष धन्यवाद दिया जाता है जिन्होंने विभिन्न मॉड्यूल पर तैयारी में सहयोग किया। उनसभी के लिए ईमानदारी से मूल्यांकन भी किया जाता है जिन्होंने व्यक्तिगत मॉड्यूल के लिए विषय और समीक्षा प्रदान की है। इस मैनुअल की तैयारी ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के समर्थन के बिना संभव नहीं थी। उद्योग की प्रतिक्रिया शुरुआत से बेहद उत्साहजनक रही है।

यह निष्कर्ष निकलता है और यह इनपुट के साथ भी है कि हमने उद्योग में आज कौशल की खाई को पाठने की कोशिश की है। हम विशेष रूप से अल्फाबेटीकैल ऑर्डर, बीएफवाई फिटनेस, क्लासिक फिटनेस, के 11, तलवलकर को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस प्रशिक्षु मैनुअल की समीक्षा की है और इनपुट दिया है। यह प्रतिभागी पुस्तिका उन सभी आकंक्षी युवाओं को समर्पित है जो विशेष कौशल प्राप्त करना चाहते हैं जो उनके भविष्य के प्रयासों के लिए आजीवन संपत्ति होगी और उन्हें ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर में एक उज्ज्वल कैरियर बनाने में मदद करेगी।

श्रीमती लगन मैकपेरेरा और डॉ. रुचिरा टेंडोलकर को कंटेंट क्रीआ में मदद करने के लिए विशेष धन्यवाद। इसके अलावा प्रतिभागी पुस्तिका की सामग्री निर्माण, डिजाइनिंग और विकास में मदद करने के लिए कैंडोर सलूशन का विशेष आभार।

## इस पुस्तक के बारे में

भारत में व्यूटी एंड वेलनेस उद्योग 18.6 प्रतिशत की सीएजीआर से बढ़ रहा है और जल्द ही 100,000 करोड़ के निशान तक पहुंचने की संभावना है। यह क्षेत्र समृद्ध और मध्यम वर्ग की आबादी के बढ़ते वर्ग में फल-फूल रहा है जिसने सौंदर्य और कल्याण को एक आवश्यकता के रूप में मानना शुरू कर दिया है। अच्छा और युवा दिखने की लोगों की इच्छा के साथ समग्र कल्याण पर जोर देना व्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के लिए अन्य प्रेरक हैं। व्यूटी क्षेत्र में रोजगार 20 प्रतिशत की सीएजीआर से बढ़ने की उम्मीद है, जिसमें संगठित क्षेत्र में 23 प्रतिशत और असंगठित क्षेत्रों में 15 प्रतिशत है, जिसमें 2016 के अंत तक 600,000 से अधिक कुशल कर्मियों की कमी थी। सेवा की गुणवत्ता पर ध्यान केंद्रित करने के साथ, उद्योग विकास को बनाए रखने के लिए कुशल कार्यबल को नियुक्त करने की तलाश कर रहा है।

यह प्रतिभागी पुस्तिका जिम सहायक बनने के लिए सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण को सक्षम करने के लिए डिजाइन की गई है। जिम सहायक के योग्यता पैक में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक शामिल हैं जो सभी इस प्रशिक्षण मैनुअल में शामिल किए गए हैं:

1. कार्य क्षेत्र तैयार करें और रखरखाव करें।
2. ग्राहक को सहायता / प्रदर्शन अभ्यास
3. कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखें।
4. कार्यस्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाएं।

यह प्रतिभागी पुस्तिका जिम सहायक की न्यूनतम शिक्षा योग्यता को ध्यान में रखते हुए डिजाइन की गई है, अधिमानतः दसवीं कक्षा पास होना चाहिए। प्रमुख सीखने के उद्देश्यों और प्रतिभागी द्वारा प्राप्त कौशल को उनकी संबंधित यूनिट में परिभाषित किया गया है। हम व्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल की अध्यक्ष सुश्री वंदना लूथरा को उनके निरंतर मार्गदर्शन और समर्थन के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं। हम बीडब्ल्यूएसएससी टीम, मास्टर ट्रेनर, सलाहकारों और हमारे उद्योग भागीदारों द्वारा किए गए प्रयासों को भी स्वीकार करना चाहते हैं जो इस प्रतिभागी हैंडबुक को बनाने में अपने मूल्यवान इनपुट देते हैं। हमें उम्मीद है कि यह प्रतिभागी पुस्तिका व्यूटी एंड वेलनेस उद्योग में अपना करियर बनाने की इच्छा रखने के लिए हमारे मित्रों को अच्छे से सीखने का समर्थन प्रदान करने में सक्षम होगी।

## प्रतीकों का उपयोग



मुख्य सीखने के परिणाम



स्टेप्स



समय



टिप्प्स



नोट्स



यूनिट के उद्देश्य

## सामग्री तालिका

क्रम सं.	मॉड्यूल और यूनिट	पृष्ठ संख्या
<b>1.</b>	<b>परिचय (बीडब्ल्यूएस / एन 9001)</b>	<b>1</b>
	यूनिट 1.1 – इस कार्यक्रम का उद्देश्य	3
	यूनिट 1.2 – ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग	4
	यूनिट 1.3 – फिटनेस का परिचय	6
<b>2.</b>	<b>कार्य क्षेत्र तैयार करना और बनाए रखना (बीडब्ल्यूएस / एन 9001)</b>	<b>9</b>
	यूनिट 2.1 – जिम फर्श कैसा दिखता है	11
	यूनिट 2.2 – जिम उपकरणों की बुनियादी हैंडलिंग	14
	यूनिट 2.3 – रीडिंग शोड्यूल कार्ड	26
	यूनिट 2.4 – सेवा कार्य क्षेत्र तैयार करें	28
	यूनिट 2.5 – व्यक्तिगत प्रस्तुति और व्यवहार	29
	यूनिट 2.6 – रिकॉर्ड और उपकरणों का भंडारण और रखरखाव	30
<b>3.</b>	<b>ग्राहकों के लिए अभ्यास की सहायता / प्रदर्शन (बीडब्ल्यूएस / एन 3001)</b>	<b>33</b>
	यूनिट 3.1 – मानव शरीर के शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान की मूल बातें	35
	यूनिट 3.2 – स्केलेटल प्रणाली	38
	यूनिट 3.3 – पेशी प्रणाली	42
	यूनिट 3.4 – कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम	50
	यूनिट 3.5 – बायोमैकेनिक्स (मूल बातें)	53
	यूनिट 3.6 – शारीरिक फिटनेस की अवधारणा	55
	यूनिट 3.7 – बीएमआई	
	यूनिट 3.8 – नर्व सिस्टम	67
	यूनिट 3.9 – जिम एक्सरसाइज के प्रकार	80
	यूनिट 3.10 – नर्व सिस्टम	86
	यूनिट 3.11 – प्रशिक्षण के लिए तीव्र और पुरानी प्रतिक्रिया	89
<b>4.</b>	<b>पोषण का परिचय (बीडब्ल्यूएस / एन 3001)</b>	<b>95</b>
	यूनिट 4.1 – पोषक तत्व और उनके कार्य	97
	यूनिट 4.2 – पोषक तत्वों की श्रेणियां	99
	यूनिट 4.3 – पोषण और वजन घटाने की सिफारिश	116
	यूनिट 4.4 – आहार संबंधी दिशानिर्देश	117

<b>5.</b>	<b>किनेसियोलॉजी (बीडब्ल्यूएस / एन 3001)</b>	<b>121</b>
	यूनिट 5.1 – व्यायाम में उपयोग किए जाने वाले शारीरिक शब्द	123
	यूनिट 5.2 – मांसपेशियां और उनके कार्य	124
<b>6.</b>	<b>फ्लेक्सिबिलिटी (बीडब्ल्यूएस / एन 3001)</b>	<b>135</b>
	यूनिट 6.1 – अवलोकन	137
	यूनिट 6.2 – फ्लेक्सिबिलिटी के लाभ	138
	यूनिट 6.3 – फ्लेक्सिबिलिटी को प्रभावित करने वाले कारक	139
	यूनिट 6.4 – स्ट्रेचिंग का फिजियोलॉजी	143
	यूनिट 6.5 – स्ट्रेचिंग के प्रकार	145
	यूनिट 6.6 – फ्लेक्सिबिलिटी विकास के सिद्धांत	152
<b>7.</b>	<b>कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखें (बीडब्ल्यूएस / एन 9 002)</b>	<b>157</b>
	यूनिट 7.1 – प्राथमिक चिकित्सा	159
	यूनिट 7.2 – सीपीआर	165
<b>8.</b>	<b>कार्यस्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव पैदा करें (बीडब्ल्यूएस / एन 9003)</b>	<b>169</b>
	यूनिट 8.1 – परिचय	171
	यूनिट 8.2 – देखभाल करने वाला वातावरण प्रदान करना – सही छाप बनाना	173
	यूनिट 8.3 – संगठन मानक के अनुसार व्यक्तिगत गूमिंग	176
	यूनिट 8.4 – संचार तकनीक	178
	यूनिट 8.5 – निर्देश अनुक्रम – बताएं, दिखाएं, करें – प्रतिक्रिया प्रदान करें	181
	यूनिट 8.6 – व्याफैटिक सीमाएँ	183
	यूनिट 8.7 – मोटर लर्निंग के चरण	184
<b>9</b>	<b>► GT/VSQ/N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)</b>	<b>188</b>



Scan this QR Code to access the Employability skills module

<https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013>

<b>10.</b>	<b>एनैक्सचर</b>	<b>190</b>
------------	-----------------	------------



## 1. परिचय

- यूनिट 1.1 – इस कार्यक्रम का उद्देश्य  
यूनिट 1.2 – ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग  
यूनिट 1.3 – फिटनेस का परिचय



(BWS/N9001)

### मुख्य सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. इस कार्यक्रम के उद्देश्यों को बताएं
2. भारत में व्यूटी एंड वेलनेस उद्योग को समझें
3. सौंदर्य और कल्याण क्षेत्र में मौजूद विकास के अवसरों को बताएं

## यूनिट 1.1: इस कार्यक्रम का उद्देश्य

### यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सहायक जिम ट्रेनर के रूप में अपनी भूमिकाओं और जिम्मेदारियों को बताएं
2. सहायक जिम ट्रेनर के लिए आवश्यक विशेषताएं बताएं

#### 1.1.1 परिचय

जिम सहायकों के लिए इस कार्यक्रम में प्रतिभागियों का स्वागत है। अब से आप एक बहुत ही फिट और स्वस्थ उद्योग का हिस्सा होंगे। भारत में आज लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति बहुत सचेत हैं। हर किसी के लिए "स्वास्थ्य ही धन है"! अभ्यास सक्रिय और फिट रहने का सबसे अच्छा तरीका है। एक जिम सहायक के रूप में, आपके पास विभिन्न जिम्मेदारियां होंगी।

यह कोर्स भारत में महत्वाकांक्षी फिटनेस विशेषज्ञों के लिए डिजाइन किया गया है। पाठ्यक्रम में शरीर रचना विज्ञान, अभ्यास के शरीर विज्ञान, अंतर-व्यक्तिगत कौशल आदि पर सत्र शामिल हैं। यह कोर्स आपको जिम में ग्राहक की जरूरतों को समझने, समय के पावंद होने, जिम उपकरणों को संभालने और अनुशासित होने के लिए तैयार करेगा।

एक फिट और बेहतर भारत बनाने की आपकी यात्रा के लिए शुभकामनाएं!

#### 1.1.2 जिम सहायक (भूमिकाएं और जिम्मेदारियां, विशेषताएं)

जिम सहायक के रूप में आपको उन नियमों और विनियमों का पूरा ज्ञान होना चाहिए जिनका कर्मचारियों के सदस्य के रूप में पालन किया जाना है। इन नियमों और विनियमों में आपके जिम के सदस्यता नियम, विभिन्न प्रकार की सदस्यता आदि शामिल होंगे।

जिम में एक सहायक प्रशिक्षक के रूप में आप व्यक्तिगत स्तर पर कई ग्राहकों के साथ व्यवहार करेंगे, इसलिए आपको हर समय विनम्र, विवेकपूर्ण और शिष्ट रहने की भी आवश्यकता होंगी। आप यह सुनिश्चित करेंगे कि शिष्टाचार बनाए रखा जाए और दिशानिर्देशों का पालन किया जाए।



जिम में एक सहायक प्रशिक्षक के रूप में आप व्यक्तिगत स्तर पर कई ग्राहकों से निपटेंगे, इसलिए आपको हर समय विनम्र, विवेकशील और विनम्र रहने की भी आवश्यकता होंगी। आप सुनिश्चित करेंगे कि मर्यादा बनी रहे और दिशा-निर्देशों का पालन किया जाए।

जिम सहायक के रूप में आपकी भूमिकाओं और जिम्मेदारियों में शामिल होंगे:

1. कार्य क्षेत्र की तैयारी और रखरखाव
2. ग्राहकों के लिए अभ्यास का प्रदर्शन / सहायता देना
3. कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखना
4. कार्य क्षेत्र में एक सकारात्मक प्रभाव बनाना

### नोट्स




---



---



---



---



---

## यूनिट 1.2: ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग

### यूनिट के उद्देश्य



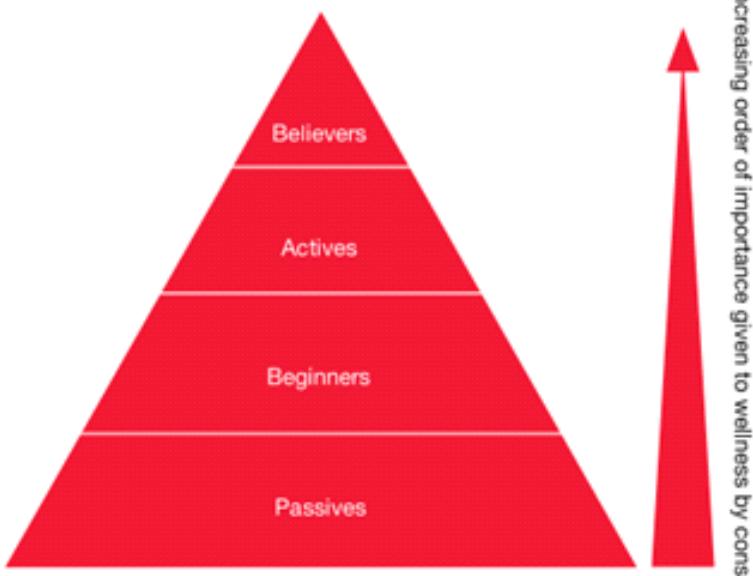
इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. भारत में ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के विकास को समझें।
2. भारत में ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग में रुझानों को बताएं।

### 1.2.1 ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग का अवलोकन

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल के अनुसार, भारत में वेलनेस उद्योग रूपये को छूने के लिए तैयार है। 2015 तक 1,00,000 करोड़ रूपये (आईएनआर. 1 ट्रिलियन) की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर के साथ, लगभग छठ से 15–17 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर के साथ। 2012 में 70,000 करोड़ रूपये की लागत आई थी, जिसमें 2016 तक 600,000 कुशल कर्मियों की कमी होने की संभावना है। फिक्की-पीडब्ल्यूसी की रिपोर्ट में अनुमान लगाया गया था कि वेलनेस क्षेत्र में कार्यरत लोगों की संख्या 2011 में 1 मिलियन लाख से लगभग तीन गुना बढ़कर 2015 तक 3 मिलियन हो सकती है।

पीडब्ल्यूसी की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय कल्याण उपभोक्ता को चार व्यापक श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है – ‘निष्क्रिय’, ‘शुरुआती’, ‘सक्रिय’ और ‘विश्वासी’ – कल्याण सेवाओं और उत्पादों पर खर्च की मंशा और सीमा, कल्याण अवधारणाओं के संपर्क और उनकी दैनिक जीवन शैली में कल्याण को दिए गए महत्व जैसे कारकों पर निर्भर करता है। ‘निष्क्रिय’ सबसे बड़ी मात्रा के अवसर का प्रतिनिधित्व करते हैं, ‘शुरुआती’ सबसे तेजी से बढ़ती श्रेणी हैं, जबकि ‘सक्रिय’ और ‘विश्वासी’ में एक साथ आबादी का केवल एक छोटा सा अंश शामिल है। ये श्रेणियां स्वास्थ्य और कल्याण खिलाड़ियों के लिए अवसर के विभिन्न स्तर प्रदान करती हैं।



चित्र 1.2.2.1 कल्याण उपभोक्ता पिरामिड

## उद्योग में प्रमुख रुझानः -

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर में प्रमुख रुझान हैं:

- स्वास्थ्य और कल्याण उच्च वर्ग के समाज का हिस्सा होने से जनता तक पहुंच गया है।
  - छोटे शहर और कस्बे स्वास्थ्य और फिटनेस के केंद्र बन गए हैं।
  - फिट रहना अब सिर्फ पुरुषों का काम नहीं है। प्रियंका चोपड़ा और शिल्पा शेट्टी जैसी हस्तियां भारत में महिलाओं के लिए फिटनेस आइकन हैं।
  - लोग अभी भी फिटनेस के पारंपरिक मोड का पालन करना चाहते हैं लेकिन वे फिटनेस प्राप्त करने के आधुनिक साधनों के लिए भी खुले हैं।
  - भारतीय उपभोक्ता आज ब्रांड के प्रति जागरूक हो गए हैं। गोल्ड जिम जैसे फिटनेस ब्रांड ने उद्योग में एक तूफान ला दिया है।

## नोट्स



## यूनिट 1.3: फिटनेस का परिचय

### यूनिट के उद्देश्य



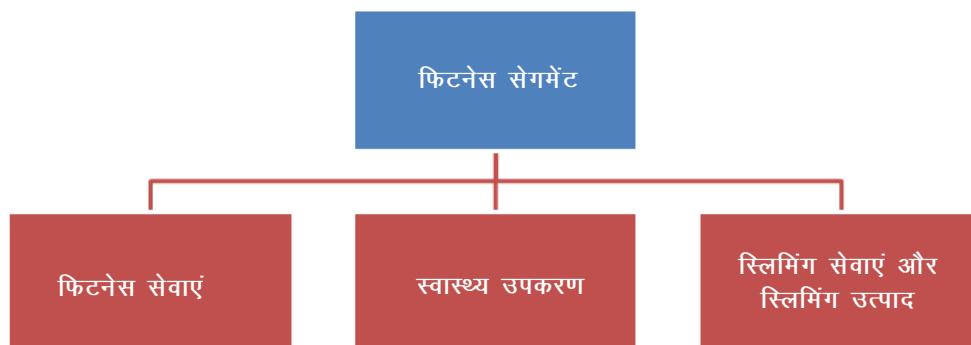
इस मॉड्यूल के अंत तक, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. फिटनेस सेगमेंट में मौजूद सेगमेंट बताएं
2. फिटनेस सेगमेंट में कैरियर के अवसरों का पता लगाएं
3. फिटनेस उद्योग में अनुमानित विकास और आवश्यकताओं को समझें

### 1.3.1 फिटनेस के बारे में

सौंदर्य उद्योग को तीन खंडों में विभाजित किया जा सकता है: कॉस्मेटिक उत्पाद, सौंदर्य सैलून और कॉस्मेटिक उपचार।

उसी तरह, फिटनेस उद्योग को निम्नलिखित खंडों में विभाजित किया जा सकता है:



चित्र 1.3.1 फिटनेस खंडों के प्रकार

### 1.3.2 कैरियर के अवसर

यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं जो जिम में पसीना बहाना पसंद करते हैं, तो यह नौकरी आपके लिए है! आपकी नौकरी के लिए आपको सच्ची फिटनेस प्राप्त करने के लिए अपने शरीर और दिमाग के प्रति प्रतिबद्ध होने की आवश्यकता होती है। एक सफल फिटनेस विशेषज्ञ के रूप में आप हो सकते हैं:

- स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में प्रशिक्षक
- पांच सितारा होटल या रिसॉर्ट, स्वास्थ्य स्पा या फिटनेस क्लब में फिटनेस प्रशिक्षक
- एक अभिनेता / अभिनेत्री / सेलिब्रिटी के लिए व्यक्तिगत ट्रेनर



चित्र 1.3.2 फिटनेस ट्रेनर

### 1.3.3 अनुमानित वृद्धि और आवश्यकता:

फिटनेस उद्योग में सैलून, जिम और फिटनेस सेंटर शामिल हैं। आइए हम भारत में फिटनेस सेवाओं के लिए विकास और भविष्य की आवश्यकता को देखें:

- फिटनेस पर अधिक लोग, अब सबसे जायदा ध्यान दे रहे हैं 'गोल्ड्स जिम', 'बर्न जिम', 'स्नैप फिटनेस' जैसे प्रसिद्ध फिटनेस ब्रांड भारत और विदेशों में केंद्र स्थापित कर रहे हैं।
- रिपोर्ट्स के मुताबिक, ब्यूटी एंड वेलनेस मार्केट करीब 500 अरब का है और फिटनेस सर्विसेज की हिस्सेदारी 40 फीसदी है।
- अभी, भारत एक युवा देश है जिसकी बड़ी आबादी 20 से 30 के आयु वर्ग में है। जैसे-जैसे वे आगे बढ़ते हैं और अगले दशक में 40 वर्ष के हो जाते हैं, स्वास्थ्य और कल्याण समाधानों की भारी मांग होगी। इसलिए, अगले दशकों में फिटनेस विशेषज्ञों और स्वास्थ्य विशेषज्ञों भारी मांग देखने को मिल रही है।
- इंटरनेट फिटनेस विशेषज्ञों द्वारा ऑनलाइन निर्देश मॉडल के लिए अपार अवसर प्रदान करता है

### 1.3.4 फिटनेस का निवारक पहलु

नियमित शारीरिक गतिविधि, फिटनेस और अभ्यास सभी उम्र के लोगों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए गंभीर रूप से महत्वपूर्ण हैं। अनुसंधान से पता चला है कि लगभग सभी व्यक्ति नियमित शारीरिक गतिविधि से लाभ उठा सकते हैं, चाहे वे अधिक प्रैक्टिस या किसी प्रकार की अच्छी स्वास्थ्य जोरदार करने वाली शारीरिक गतिविधि में भाग लें (तम-चीतेंमक 'रवतकंत')

फिट होने और नियमित शारीरिक गतिविधि करने से कई बीमारियों और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आपके जोखिम को कम करने और आपके जीवन की भलाई में सुधार करने में मदद मिल सकती है। नियमित शारीरिक गतिविधि आपको निम्नलिखित स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने में मदद कर सकती है।

**हृदय रोग और स्ट्रोक:** दैनिक शारीरिक गतिविधि आपके दिल की मांसपेशियों को मजबूत करके, आपके रक्तचाप को कम करके, आपके उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) के स्तर (अच्छे कोलेस्ट्रॉल) को बढ़ाने और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) के स्तर (खराब कोलेस्ट्रॉल) को कम करने, रक्त प्रवाह में सुधार और आपके दिल की कार्य क्षमता में वृद्धि करके हृदय रोग और स्ट्रोक को रोकने में मदद कर सकती है।

- **उच्च रक्तचाप:** नियमित शारीरिक गतिविधि उच्च रक्तचाप के स्तर वाले लोगों में रक्तचाप को कम कर सकती है। शारीरिक गतिविधि शरीर की फैट को कम करती है, जो उच्च रक्तचाप से जुड़ी होती है
- **नॉनइन्सुलिन-डिपेंडेंट डायबिटीज़:** शरीर में फैट को कम करके, अपने शरीर को काम में लगाकर, इस प्रकार के मध्यमेह को रोकने और नियंत्रित करने में मदद कर सकती है।
- **मोटापा:** शारीरिक गतिविधि मांसपेशियों के निर्माण या संरक्षण और कैलोरी का उपयोग करने की शरीर की क्षमता में सुधार करके शरीर की फैट को कम करने में मदद करती है। जब शारीरिक गतिविधि को उचित पोषण के साथ जोड़ा जाता है, तो यह वजन को नियंत्रित करने और मोटापे को रोकने में मदद कर सकता है, जो कई बीमारियों के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक है।
- **पीठ दर्द:** मांसपेशियों की ताकत और पेशेंस बढ़ाने और फ्लेक्सिबिलिटी और पोज में सुधार करके, नियमित अभ्यास पीठ दर्द को रोकने में मदद करता है।
- **ऑस्टियोपोरोसिस:** नियमित वजन उठाने वाला अभ्यास हड्डी के गठन को बढ़ावा देता है और उम्र बढ़ने से जुड़े हड्डी के नुकसान के कई रूपों को रोक सकता है।
- **आत्मविश्वास और तनाव प्रबंधन:** अभ्यास के मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर अध्ययन में पाया गया है कि नियमित शारीरिक गतिविधि आपके मूड और जिस तरह से आप अपने बारे में महसूस करते हैं, उसमें सुधार कर सकती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि अभ्यास अवसा और चिंता को कम करने और तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में आपको मदद मिलने की संभावना है।
- **विकलांगता:** दौड़ने और एरोबिक अभ्यास को अधिक उम्र के लोगों में विकलांगता के विकास को स्थगित करने के लिए दिखाया गया है और यह सीनियर सिटीजन में जीवन की गुणवत्ता को लंबे समय तक बनाए रखता है।

## अभ्यास



निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

- क. सही उत्तर पर टिक करें
1. यह कोर्स आपको किस क्षेत्र में प्रशिक्षित करने के लिए डिजाइन किया गया है?
    - क. फिटनेस और प्रशिक्षण
    - ख. स्वास्थ्य और सौंदर्य
    - ग. स्पा और सौंदर्य
    - घ. खेल और सुंदरता
  2. एक सफल फिटनेस विशेषज्ञ के रूप में आप क्या काम कर सकते हैं
    - क. ट्रेनर/पर्सनल ट्रेनर/फिटनेस इंस्ट्रूक्टर
    - ख. शिक्षक / ट्यूशन शिक्षक / फिटनेस प्रशिक्षक
    - ग. व्यक्तिगत प्रशिक्षक / भाषा विशेषज्ञ / फिटनेस प्रशिक्षक
    - घ. खेल प्रशिक्षक/ट्यूशन शिक्षक/फिटनेस प्रशिक्षक

जिम ट्रेनर की चार सबसे महत्वपूर्ण भूमिकाओं और जिम्मेदारियों को बताएं।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. कार्य क्षेत्र तैयार और रखरखाव

यूनिट 2.1 – जिम फर्श कैसा दिखता है

यूनिट 2.2 – जिम उपकरणों की बुनियादी हैंडलिंग

यूनिट 2.3 – अनुसूची कार्ड पढ़ना

यूनिट 2.4 – सर्विस एरिया तैयार करें

यूनिट 2.5 – खुद की प्रस्तुति और व्यवहार

यूनिट 2.6 – रिकॉर्ड और उपकरणों का भंडारण और रखरखाव



### मुख्य सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. कार्य क्षेत्र और जिस उपकरणों को तैयार करने और बनाए रखने का तरीका प्रदर्शित करें
2. शेड्यूल कार्ड पढ़ने का तरीका प्रदर्शित करें
3. बताएं कि जिस में ग्राहकों की जरूरतों का ख्याल कैसे रखें
4. समझें कि काम क्या है
5. रिकॉर्ड और उपकरण भंडारण और रिकॉर्ड और उपकरणों के रखरखाव को संग्रहीत और बनाए रखने का तरीका प्रदर्शित करें

## यूनिट 2.1: जिम का फर्श कैसा दिखता है?

### यूनिट के उद्देश्य



इस मॉड्यूल के अंत तक, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. लेआउट स्पेस की योजना बनाते समय विचार की जाने वाली चीजों को बताएं
2. फर्श का सर्वेक्षण करते समय विचार की जाने वाली बातों को बताएं
3. समझें कि बुनियाद(तम—चीतें) क्या है
4. फर्श और उपकरण जीवनचक्र बताएं
5. विभिन्न प्रकार की मंजिलों की सूची बनाएं
6. फर्श चुनते समय बजट विकल्पों का उपयोग कैसे करें

### 2.1 लेआउट स्थान की योजना बनाना

जिम फ्लोरिंग जिम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। फिटनेस के लिए किया गया फ्लोरिंग खास है और फ्लोर बिछाने की प्लानिंग शुरुआत में ही कर लेनी चाहिए। जिम को फ्री वेट, (बिमबा जीम मदहसपौ) कार्डियो या कार्यात्मक क्षेत्र के विभिन्न क्षेत्रों में विभाजित किया गया है। इसलिए, इन गतिविधियों को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक क्षेत्र में फर्श की योजना बनाने की आवश्यकता है।



चित्र 2.1. जिम लेआउट

#### 2.1.1 लेआउट स्थान की योजना बनाते समय विचार करने योग्य बातें:

1. यह एक नई परियोजना है या नवीकरण के अधीन है?
2. क्या प्रत्येक उपकरण को रखने के लिए क्षेत्रों की पहचान की गई है? (जोन आवंटित होने के बाद ही अपने उपकरण चुनें)
3. प्रत्येक क्षेत्र में किस प्रकार के उपकरण लगाए जाएंगे?

#### 2.1.2 फर्श का सर्वेक्षण

यह जानना आवश्यक है कि पहले किस तरह का फर्श रखा गया है। फर्श का सर्वेक्षण करते समय विचार करने योग्य बातें:

1. टॉप फ्लोर किस चीज से बनी है?
2. फर्श का निर्माण कैसे किया गया है, क्या फर्श कंक्रीट, एक उठा हुआ फर्श या लकड़ी है?
3. क्या फर्श की समीक्षा करने की आवश्यकता है?
4. क्या नई फ्लोर को तैयार करने से पहले बुनियाद के लिए किसी पूर्व—तैयारी की आवश्यकता होगी?

### लकड़ी का फर्श

- यह प्राकृतिक, टिकाऊ और पर्यावरण के अनुकूल है
- यह देखने में अच्छा है और आसानी से मरम्मत की जा सकती है
- इसे रोजाना सूखने और धोने की जरूरत होती है
- यह लंबे समय तक चलने वाला है लेकिन नभी और आर्द्रता लकड़ी को नुकसान पहुंचा सकती है, इसलिए आर्द्र जलवायु में अनुशासित नहीं है
- यह एलर्जी वाले लोगों के लिए अच्छा है

### विनाइल फर्श

- यह सबसे सस्ता जिम फर्श विकल्प है
- यह विभिन्न रंगों और पैटर्न में उपलब्ध है
- इसे ज्यादा सफाई और रखरखाव की आवश्यकता नहीं है
- यह बीस साल तक चल सकता है लेकिन मरम्मत करना मुश्किल है।



Fig. 2.1.5.4 Wooden Flooring



Fig. 2.1.5.5 Vinyl Flooring

## 2.1.6 जिम फर्श रंग और कस्टम डिजाइन

आजकल जिम फर्श प्रत्येक क्षेत्र के अनुसार कस्टम डिजाइन किया गया है। फर्श पर रंग विकल्प कसरत क्षेत्र, उपयोग और प्रत्येक क्षेत्र में आवश्यक सफाई के प्रकार पर निर्भर करता है। यह जांचना महत्वपूर्ण है कि फर्श का रंग इसके चारों ओर के बाकी फर्श के साथ कैसे विलय होता है। फर्श के दो क्षेत्रों के बीच किसी भी आवाजाही या गिरने या ओवरलैप से बचने के लिए यह महत्वपूर्ण है।

## 2.1.7 बजट

बाजार में फर्श के कई विकल्प और अधिक संस्करण उपलब्ध होंगे। खरीदने से पहले हमेशा अपने बजट और फर्श उत्पाद की गुणवत्ता की जांच करें। प्रारंभ में, फर्श महंगा लग सकता है लेकिन अच्छी गुणवत्ता वाले फर्श में निवेश करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह फर्श और उपकरणों की भी रक्षा करेगा। फिर, आपको प्रत्येक क्षेत्र के उपयोग के साथ फर्श की लागत पर विचार करना होगा।

## 2.1.8 फर्श रखरखाव और क्लीनर

स्क्रीनिंग और परिष्करण: प्रक्रिया को पुनर्वित्त भी कहा जाता है। यह एक पारंपरिक लकड़ी के फर्श को संरक्षित और बनाए रखने के लिए सालाना किया जाना चाहिए। पारंपरिक लकड़ी के फर्श को फिर से परिष्कृत करने से यह एक चमकदार और साफ लुक देता है।

### नोट्स

