



FITNESS

AKASH SCHOOL

What sports do you all play?

आप सभी कौन सा खेल खेलते हैं?



Why is it important to exercise

कसरत करना क्यों जरूरी है?



- Strengthens muscles
- Helps you live longer
- Improves mental health
- Reduces anxiety/bad feelings
- Increase energy and work ethic

- मांसपेशियां मजबूत करता हैं
- आपको लंबे समय तक जीने में मदद करता है
- मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है
- चिंता और बुरे विचार को कम करता है
- ताकत और कार्य नीति को बढ़ाता है



How Much Exercise Should You Get a Week?

आपको प्रति सप्ताह कितना कसरत करना चाहिए?



Cardiovascular Activity

- 150 minutes of moderate-intensity aerobic activity (e.g., brisk walking, cycling) OR 75 minutes of vigorous-intensity aerobic activity (e.g., running, swimming) per week

Muscle-Strengthening Activities

- 2 or more days per week
- Examples: Bodyweight exercises (push-ups, squats), resistance bands, or weightlifting

Flexibility and Balance

- 2-3 days per week
- Examples: yoga, stretching



हृदय संबंधी कसरत

- प्रति सप्ताह 150 मिनट की मध्यम तीव्रता वाली एरोबिक कसरत (जैसे, तेज चलना, साइकिल चलाना) या 75 मिनट की जोरदार तीव्रता वाली एरोबिक कसरत (जैसे, दौड़ना, तैरना)

मांसपेशियों को मजबूत बनाने वाले कसरत

- सप्ताह में दो या अधिक दिन
- शारीरिक वजन व्यायाम (पुश अप, स्क्वाट), या भारोत्तोलन

लचीलापन और संतुलन

- प्रति सप्ताह दो से तीन दिन
- योग या स्ट्रेचिंग



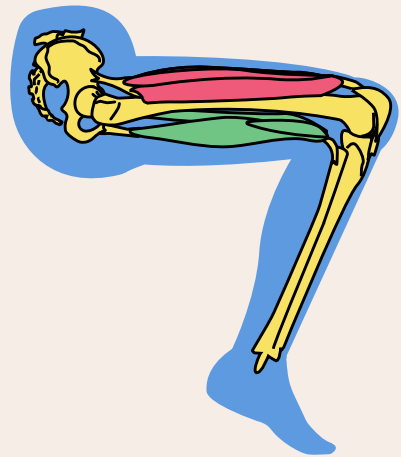
Four Main Muscle Groups

चार मुख्य मांसपेशी समूह

टांग



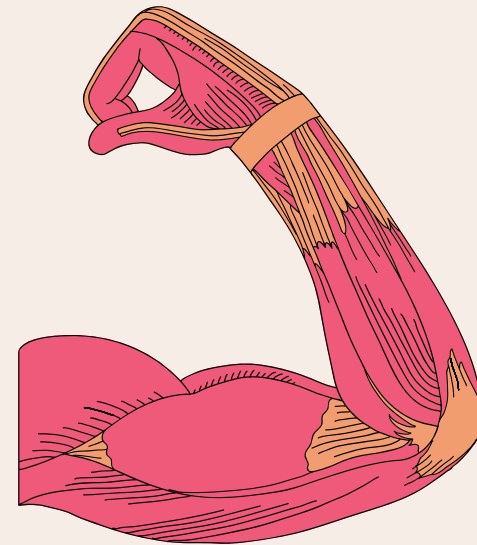
Legs



हाथ



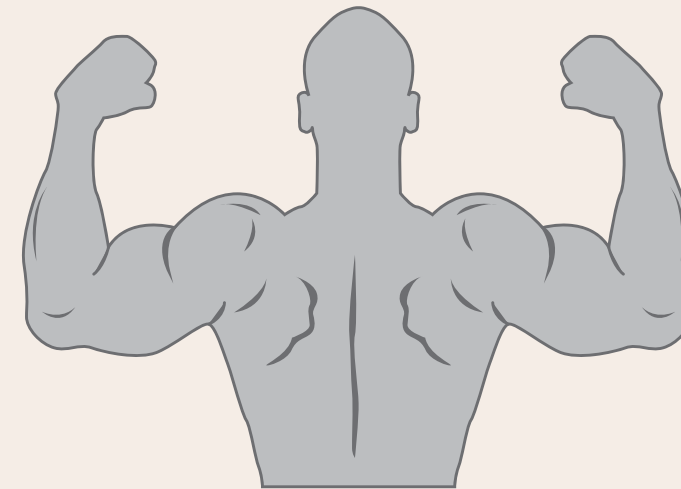
Arms



पीठ



Back



ऐब्स

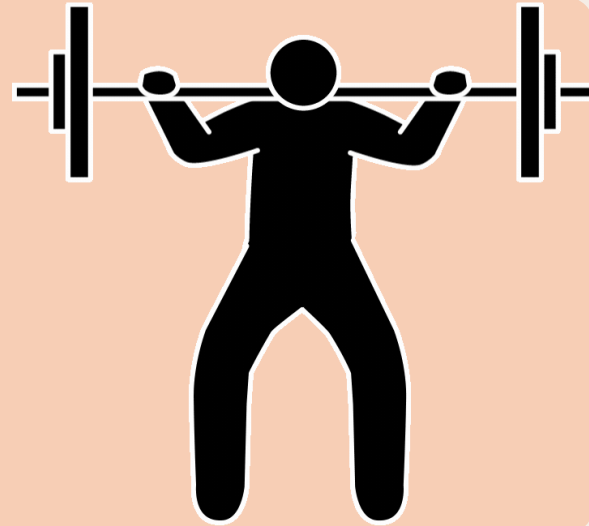


Abs



Leg Exercises

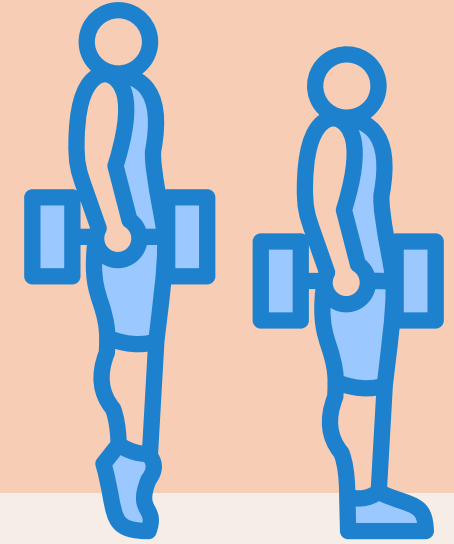
Squats
स्क्वाट



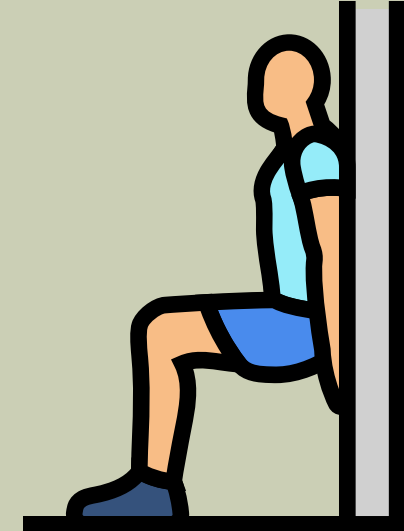
Lunges
लनज



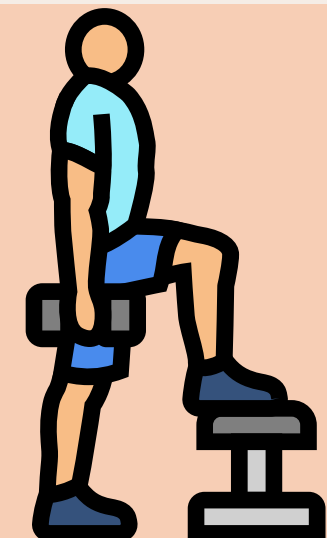
Calf raises
पिंडली व्यायाम



Wall Sit
दीवार बैठ

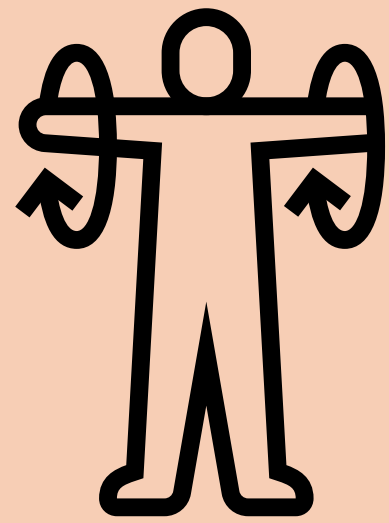


Step ups
स्टेप अप



Arm Exercises

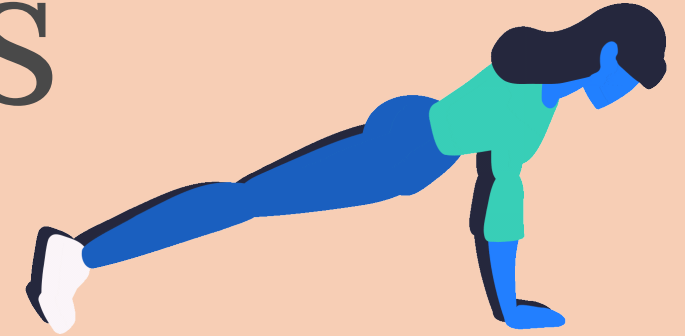
Arm
Circles
हाथ को गोलाकार
घुमाना



Throw a
ball
गेंद को
फेंकना



Push ups
पुश अप



Tricep Dips
ट्राइसेप डिप

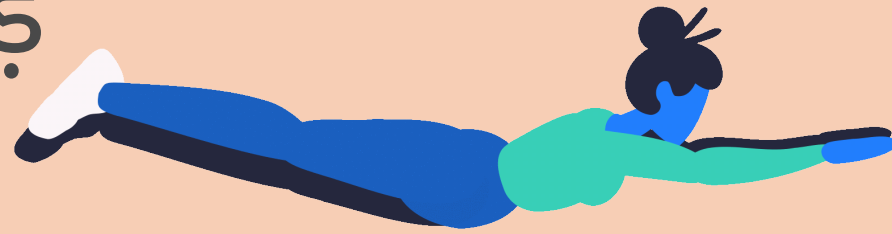


Plank Shoulder
taps
प्लैंक कंधा छूना



Back Exercises

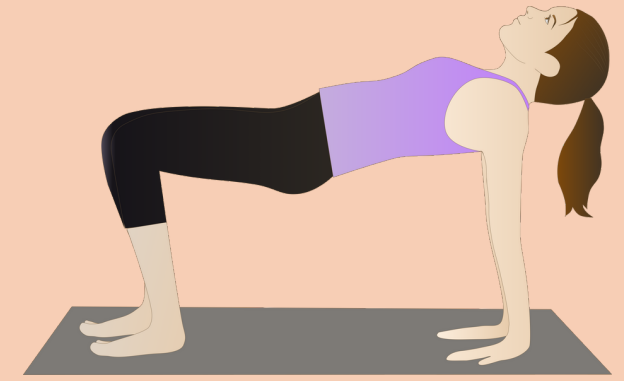
Superman Hold
सुपरमैन पकड़



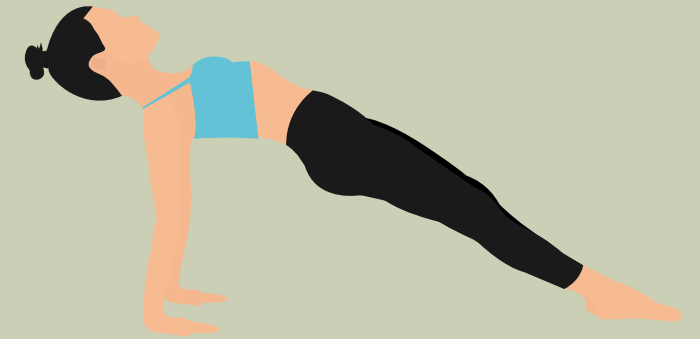
Bird-Dog
पार्श्व बालासन



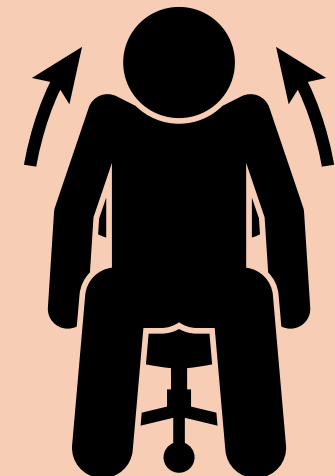
Reverse
tabletop
रिवर्स टेबलटॉप



Reverse
Plank
रिवर्स टेबलटॉप



Shoulder
Shrugs
कंधा उचकाना

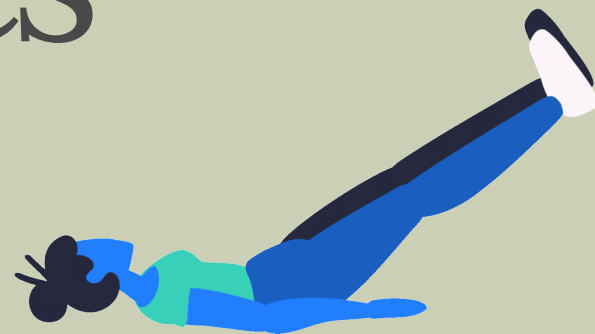


Ab Exercises

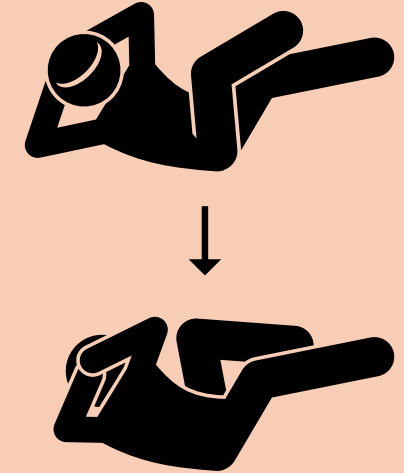
Crunches
क्रंचेस



Leg Raises
टांग को उठाना



Bicycle
Crunches
साइकिल क्रंचेस



Mountain
Climbers



V-Ups
वी-अप





Nutrition and Fitness

Carbohydrates: Provide energy for high-intensity workouts.
कार्बोहाइड्रेट कसरत करने के लिए ताकत देता है

Proteins: Help repair and build muscle post-exercise.
कसरत के बाद मांसपेशियों की मरम्मत और निर्माण में मदद करता है

Fats: Support longer, lower-intensity activities by providing sustained energy.
लंबी और निरंतर कसरत करने के लिए ताकत देता है