

## बिल्ड व्यायाम उपचार केंद्रामागील संकल्पना :

लाखो वर्षांपासून मानवजातीची उत्क्रांती वेगवेगळ्या टप्प्यातून झालेली दिसते. कालक्रमानुसार जीवनशैलीत होत गेलेल्या बदलांचा मानवाच्या आरोग्यावर मोठा परिणाम झालेला दिसून येतो. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, बिघडलेले कोलेस्टेरॉल, पुन्हा पुन्हा डोके वर काढणारी कंबरदुखी, मानदुखी, पाठदुखी, गुडघेदुखी व स्नायूंची दुर्बलता असे अनेक विकार आजकाल लहान वयातही होताना दिसतात.

बदलत्या जीवनशैलीतून निर्माण होणारे आजार बरे होण्याकरिता वैद्यकशास्त्र प्रयत्नशील आहेच पण अशाप्रकारच्या आजारांवरील उपचारात सिंहाचा वाटा असतो तो म्हणजे शारीरिक तंदुरुस्ती अर्थात फिजिकल फिटनेसचा. फिजिकल फिटनेस वाढवायचा असेल तर योग्य व्यायामा शिवाय पर्याय नाही. केवळ चालणे हे नुसते बसून राहण्यापेक्षा उत्तम, पण सर्वांगीण शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी इतर अनेक गोष्टी करता येत असतील तर फक्त चालणे हा एकच व्यायाम प्रकार पुरेसा नाही.

आमच्या संशोधनातून असे दिसून आले आहे की चयापचयातील (मेटॅबोलिझम) समतोल आणि शरीरक्रियेतील सुधार केवळ कॅलरीज खर्च करून साध्य होत नाही. वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यायाम करणे त्यासाठी खूपच महत्वाचे आहे. इंटरनेट, व्हाट्स अँप च्या माध्यमातून फिटनेस व व्यायाम याबद्दल बरीच उलट सुलट माहिती उपलब्ध होत असते, शेजारी - पाजारी, मित्र, नातेवाईक व्यायामाबद्दल असंख्य सल्ले देत असतात पण अर्धवट किंवा अशास्त्रीय माहितीच्या आधारे चुकीचे व्यायाम करणे म्हणजे नव्या दुखण्याला आमंत्रणच. त्यातच व्यक्ती तितक्या प्रकृती त्यामुळे सर्वांना समान व्यायाम प्रकार एकाच प्रमाणात लागू होतीलच असे नाही. अशा अनेक महत्वाच्या मुद्यांना लक्षात घेऊन दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालयाने बिल्ड व्यायाम उपचार केंद्र हे शास्त्रीय संकल्पनेवर आधारीत विशेष केंद्र सुरु केले आहे.

[www.bildclinic.com](http://www.bildclinic.com)



## बिल्ड व्यायाम उपचार केंद्र प्रत्यक्ष पाहण्यासाठी एकदा अवश्य भेट द्या.

अपॉइंटमेंटसाठी संपर्क :

☎ 020 - 49154101 / 4122

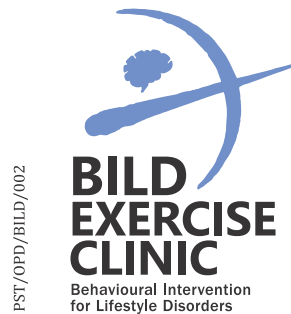
☎ 8149387706 (सोम. ते शनि.)

चौकशीची वेळ : स. 7.00 ते रा. 9.00 पर्यंत

व्यायामाची वेळ : स. 6.00 ते रा. 8.30 पर्यंत

Website : [www.bildclinic.com](http://www.bildclinic.com)

E mail : [bildclinic@dmhospital.org](mailto:bildclinic@dmhospital.org)



रिहॅब एक्सरसाईज विभाग  
बिल्ड व्यायाम उपचार केंद्र

११ वा मजला, सुपर स्पेशियलिटी बिल्डिंग,  
दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय  
म्हात्रे पुलाजवळ, एरंडवणे, पुणे - 411004

PST/OPD/BILD/002



Lata Mangeshkar Medical Foundation's  
**Deenanath Mangeshkar Hospital  
& Research Center**

Erandawane, Pune 411 004. Tel. : 020 40151000 / 49153000  
Email : [info@dmhospital.org](mailto:info@dmhospital.org), Website : [www.dmhospital.org](http://www.dmhospital.org)



# अभिनव व्यायामशैलीतून आरोग्यदायी जीवनाकडे...

बैठी जीवनशैली आणि शारीरिक तंदुरुस्तीच्या अभावातून उद्भवणाऱ्या विविध आजारांसाठी दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालयातील एक अभिनव व्यायाम उपचार केंद्र.



Department of  
Rehab Exercise  
रिहॅब एक्सरसाईज  
विभाग

बिहेव्हीअरल इंटरव्हेशन फॉर लाईफस्टाईल डिसॉर्डर्स

[www.bildclinic.com](http://www.bildclinic.com)

GEN007



## बिल्ड व्यायाम उपचार केंद्राची वैशिष्ट्ये :

- व्यायाम कार्यक्रमाला सुरुवात करण्याआधी प्रत्येक व्यक्तीच्या शारीरिक क्षमता व तंदुरुस्तीचे (फिजिकल फिटनेसचे) मूल्यमापन, त्याबद्दलचे विश्लेषण आणि मार्गदर्शन.
- वेगवेगळ्या दुखण्यांवर विशेष व्यायाम कार्यक्रम.
- प्रत्येक माणसाच्या गरजेप्रमाणे डॉक्टरांनी तयार केलेला विशिष्ट तंदुरुस्ती व्यायाम कार्यक्रम.

## बिल्ड व्यायाम उपचार केंद्र कोणासाठी ?

- ▶ तंदुरुस्तीचा अभाव
- ▶ गुडघेदुखी
- ▶ स्नायूंची दुर्बलता
- ▶ मानदुखी, खांदेदुखी, कंबरदुखी
- ▶ हाडांचा ठिसूळपणा
- ▶ बैठी जीवनशैली
- ▶ मधुमेह

## जागतिक दर्जाच्या उपकरणांनी सज्ज असे शास्त्रीय व्यायाम उपचार केंद्र.



## बिल्ड व्यायाम उपचार केंद्रामध्ये आपली शारीरिक तंदुरुस्ती चाचणी केलीत का ?

शास्त्रीय आणि सर्वसमावेशक शारीरिक तंदुरुस्ती  
चाचणी आता सर्वांसाठी उपलब्ध

हाता-पायातील स्नायूबळ



चपळपणा

दमश्वासाची क्षमता



पोटाच्या, पाठीच्या स्नायूंची ताकद

तोल सांभाळण्याची क्षमता



नवीन हालचाली शिकण्याची क्षमता

लवचिकता

