

B.A. III Year
Physical Education
SEM- V Paper No. – XI

FAT Percentage

प्रस्तावना :-

आधुनिक काळात, यांत्रिक शोध – सुखसोयी – शारीरिक हालचाली कमी, शरीरात चरबी वाढणे, लठ्ठपणा, वजन वाढणे, वजन वाढण्याचे प्रमाण, पुरुषापेक्षा स्त्रियांमध्ये जास्त. परिणाम – अनेक आजारांना निमंत्रण.

FAT वाढण्याची कारणे :-

- ❖ अनुवंशिकता
- ❖ आहार
- ❖ विहार
- ❖ शारीरिक हालचाली
- ❖ जास्त सुखसोयी उपलब्ध

स्किन फ्लार्ड:-

शरीरातील अनेक स्थळावर याच्या उपयोगाने शरीरात असलेले FAT Percentage मोजण्याचे यंत्र उदा. 1) बायसेफ 2) टायसेफ 3) काफ मसल 4) मांडीचा स्नायू 5) कंबरेचा घेर इत्यादी ठिकाणी याच्या उपयोगाने मानवी शरीरात असलेली चरबी किंवा FAT Percentage मोजता येते.

उपाय:-

- ❑ शारीरिक व्यायाम,
- ❑ आहार नियम
- ❑ योग्य सवय
- ❑ औषधोपचार