

# Physical Training ka Complete Guide

---

*Police, CAPF, SSC GD & Army Aspirants ke liye*

**Author:** PKP

**Publication:** SimpleNotes Publication

## FREE SAMPLE PREVIEW

यह इस ईबुक का एक छोटा सा भाग है।

पूरी ईबुक डाउनलोड करने के लिए वेबसाइट पर जाएँ।

### आप इस सैंपल में क्या सीखेंगे?

- PT क्या है और क्यों जरूरी है
- रनिंग की सही तकनीक
- 1 आसान ट्रेनिंग रूटीन

# अध्याय 1: फिजिकल ट्रेनिंग (PT) का परिचय (Sample)

फिजिकल ट्रेनिंग (PT) वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से शरीर को मजबूत, सहनशील और अनुशासित बनाया जाता है।

सरल शब्दों में:

PT = शरीर + मन दोनों की ट्रेनिंग

## PT क्यों जरूरी है?

- पुलिस और आर्मी में चयन के लिए
- लंबी दौड़ और ऑपरेशन के लिए
- आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए

## PT से क्या लाभ होते हैं?

- ✓ शरीर मजबूत होता है
- ✓ स्टैमिना बढ़ता है
- ✓ मानसिक मजबूती आती है

रनिंग की सही तकनीक (Sample from Chapter 6)

रनिंग PT का सबसे महत्वपूर्ण भाग है।

**सही रनिंग कैसे करें:**

- शरीर सीधा रखें
- हाथ ढीले रखें
- सांस नियंत्रित रखें

**गलत तरीका:**

- बहुत तेज शुरुआत
- बिना वार्म-अप दौड़ना

**सही तरीका:**

- धीरे शुरू करें
- धीरे-धीरे गति बढ़ाएं

**1 आसान दैनिक ट्रेनिंग प्लान  
(Sample)**

Beginners के लिए:

- 5 मिनट वॉक
- 5 मिनट रन
- 10 Push-ups
- 15 Sit-ups

इसे रोज करें

## पूरी ईबुक में आपको मिलेगा:

- 12 सप्ताह का ट्रेनिंग प्लान
- OMD (High Intensity Drills)
- Obstacle Training
- Nutrition + Recovery
- Exam MCQs

## पूरी ईबुक डाउनलोड करें

Visit: [forpolicemen.simplenotes.in](http://forpolicemen.simplenotes.in)

अभी क्यों खरीदें?

- आसान भाषा
- प्रैक्टिकल गाइड
- बिना कोचिंग तैयारी

## नोट

यह केवल एक सैंपल है।

पूरी जानकारी के लिए पूरी ईबुक डाउनलोड करें।