



**BHARATI VIDYAPEETH  
(DEEMED TO BE UNIVERSITY)  
MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL, SANGLI**

**DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY**

*We cordially invite you for the  
Fitness Session on the  
Occasion of*



**Make Yourself Available For This Session to Rush to the Maximum  
Functional Levels for Your Heart in Less Time (FIT in 20 Minutes).**

Date: 29<sup>th</sup> Sept 2021



**BHARATI VIDYAPEETH (DEEMED TO BE UNIVERSITY)**  
**MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL, SANGLI**

---

Date: 28.09.2021

**CIRCULAR**

On occasion of “**WORLD HEART DAY**” 29<sup>th</sup> SEPTEMBER 2021, Department of Physiotherapy in collaboration with Department of Cardiology is organizing a “**TABATA FITNESS SESSION**” for the staff of BVDUMCH

DATE: 29/09/2021

TIME: 9.30am

VENUE: Department of Physiotherapy

All the concerned faculty, Residents, Interns are requested to attend the event.

Copy to:

1. Hon. Regional Director, B.V.(D.U), Sangli
2. Dean, B.V.(D.U) M.C.H, Sangli
3. Medical Superintendent, B.V.(D.U),M.C.H, Sangli
4. Dy. Dean B.V.(D.U) M.C.H, Sangli ( Hospital)
5. Dy. Medical Superintendent, B.V.(D.U) M.C.H, Sangli

Dr. Sneha Katke

( Principal & Prof. )

School of Physiotherapy  
B.V.D.U M.C.H, Sangli.

	<b>BVDU (Deemed to be University) MEDICAL COLLEGE &amp; HOSPITAL DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY SANGLI</b>	Doc No.	DC/BVDUMC H/DPT/AER/IQ AC/00
		Issue No.	1
<b>Academic Event Report</b> Conferences/ Seminars/Workshop/CME/Quiz/ Debate/ Guest Lecture/Extension activity etc	Rev. No.		
	Date	29/09/2021	
	Page	Page 1 of 2	

## POINTS FOR REPORT

### 1. NAME & LEVEL OF EVENT – Regional Level.

**Name of Co-ordinators:**

Dr. Anupama Shrisath, Dr. Amruta Kabra.

TABATA Fitness session on the occasion of 'World Heart Day' in collaboration with Department of Cardiology for the CVTS and CCU Staff BVDU Medical College & Hospital, Sangli.

### 2. BACKGROUND/ INTRODUCTION

The Event was organized in consideration of 'World Heart Day' in collaboration with department of Cardiology to acknowledge the importance of Exercise, HR max, Exercise prescription and its benefits to the Cardiovascular system. The pre Assessment was done to find out the fitness level of BVDUMCH staff.

**Exercise protocol**

Following exercises were performed for one by one for 30 seconds with 30 sec rest period after each exercise. The whole set of exercise was performed for 3 times followed by warm up and cool down sessions. Total duration of the session was for 20 minutes.

- Squats
- Jumping jacks
- Skater lunges
- Seated leg lift
- Russian twist
- High planks with rotation
- Mountain climber
- Standing toe touch


### 3. VENUE -

School of Physiotherapy, BVDU Medical College & Hospital, Sangli

### 4. SPONSORS - Nil

### 5. INAUGURATION - Nil

### 6. SPEAKERS/ JUDGES/ CHAIRMAN/PANEL TEAM - Nil

	<b>BVDU (Deemed to be University) MEDICAL COLLEGE &amp; HOSPITAL DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY SANGLI</b>	Doc No.	DC/BVDUM CH/DPT/AE R/IQAC/
		Issue No.	1
	<b>Academic Event Report</b> Conferences/ Seminars/Workshop/CME/Quiz/ Debate/ Guest Lecture/Extension activity etc	Rev. No.	
		Date	29/09/2021
		Page	Page 2 of 2

**7. PARTICIPANTS & DELEGATES –**

Total 4 staff and 20 individuals participated in the event.

**8. PRIZE DISTRIBUTION ETC - Nil**

**9. VALEDICTORY CEREMONY -**

Vote of thanks was given by Dr. Anupama Shrisath.

**10. HIGHLIGHTS OF THE EVENT -**

TABATA exercise workout in 20 Minutes which is High Intensity interval training which promotes fat burn, improves endurance and increases speed.

**REPORT PREPARED ON-** 29/09/2021

**REPORT PREPARED BY-**Dr. Amruta Kabra.

**DESIGNATION/ DEPT-** Assistant Professor.



**Signature**  
**Organizing Chairman/ Secretary**



**Signature**  
**Principal/ HOD**

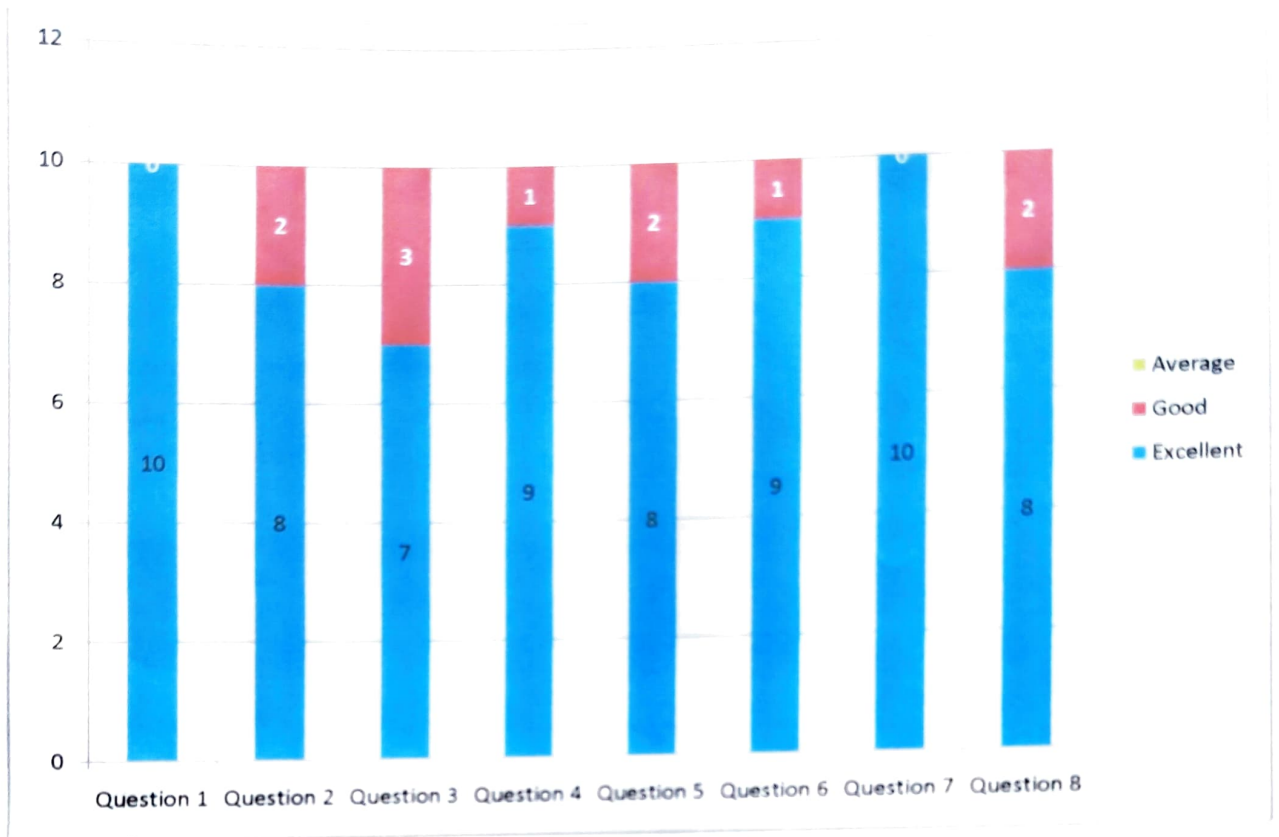


Figure 4: World Heart Day



# World Heart Day





# भारती हॉस्पिटलमध्ये जागतिक हृदयरोग दिन साजरा

सांगली दि. १ (प्रतिनिधी) - येथील भारती विद्यापीठ वैद्यकीय महाविद्यालय आणि रुग्णालयात जागतिक हृदयरोग दिन साजरा करण्यात आला. फिजीओथेरपी विभागामार्फत हृदयासाठी उपयुक्त व्यायाम प्रकारही सांगण्यात आल्याची माहिती भारती विद्यापीठ विभागीय मानद संचालक डॉ. एच.एम.कदम यांनी दिली.

कार्यक्रमाचे उद्घाटन प्रमुख पाहुणे वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. सारा धनवडे यांनी केले. यावेळी डीन डॉ. शहाजी देशमुख, डेप्युटी डीन डॉ. सुनील पाटील, उपवैद्यकीय अधीक्षक डॉ. अजित जोशी, नर्सिंगच्या प्राचार्या डॉ. मिलिमा भोरे, डॉ. प्रविण दाणी, फिजीओथेरपी कॉलेजच्या प्राचार्या डॉ. स्नेहा कटके, प्रमुख उपस्थित होते. नर्सिंग कॉलेजच्यावतीने हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता.

जीवनशैलीतील बदलामुळे कोणत्याही वयात गंभीर आजारांना तोंड द्यावे लागत आहे. हृदयरोग



सांगली येथील भारती हॉस्पिटलमध्ये कार्यक्रमाचे उद्घाटन करताना डॉ. सारा धनवडे, डॉ. सुनील पाटील, डॉ. अजित जोशी व प्राध्यापक.

अशाच प्रमुख आजारांपैकी एक आहे. हृदयाची जपणूक कशी केली पाहिजे, हृदयरोगामध्ये सकस आहाराचे महत्त्व यासह महिला आणि हृदयरोग तसेच हार्ट अटॅकची लक्षणे पोस्टर प्रदर्शनातून सांगण्यात आले. स्वाती कुरणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली रोगी आणि निरोगी हार्टविषयी पथनाट्य सादर केले. स्वागत व प्रास्ताविक प्रतिक आमराव यांनी केले.

हृदयरोग दिनाचे औचित्य साधून फिजीओथेरपी विभागाने हृदयरोग विभागातील डॉक्टर, नर्स व इतर कर्मचाऱ्यांस T-B-T हा व्यायाम प्रकार शिकवला. हृदयरोग विभागातील कर्मचाऱ्यांना दैनंदिन व्यस्तता आणि तणावाला सामोरे जावे लागते. हृदयाची काळजी घेणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना स्वतःच्या

हृदयाविषयी लागरूक असणे गरजेचे आहे. हृदयाची जास्तीत जास्त कार्यक्षमता कशी ओळखावी आणि त्यानुसार किती व्यायाम करावा याबद्दल डॉ. अनुपमा शिरसाट यांनी कमीत कमी वेळेत जास्तीत जास्त उपयुक्त व्यायाम कसा करावा यासाठी ह-इ-ह-या व्यायाम प्रकारची माहिती दिली. डॉ. अमृता काबरा यांनी व्यायाम प्रकारांचा सराव करून घेतला. हृदयरोग विभागातील डॉ. अमित जोशी, डॉ. सुशील, डॉ. संग्राम, डॉ. चेतन, डॉ. भावना आणि इतर कर्मचाऱ्यांनी सहभाग घेतला. या कार्यक्रमाला डॉ. रणजीत जाधव, डॉ. योगेश जमगे, डॉ. रियाज मुजावर, डॉ. सचिन गावडे, डॉ. रोहित श्रीवास्तव यांचे सहकार्य लाभले.

२२२१२