

১৫
অক্টোবর
২০১৭

ফ্যাশন
বাঁধনি শাড়ির সম্ভার

সৌন্দর্য
রূপচর্চায় গ্রিন টি

রান্নাঘর
উৎসবের মিষ্টিমুখ

স্বাস্থ্য
হাইজিন মেনে চলুন

স্বাস্থ্য
প্রচ্ছদকাহিনি

ভাইফোঁটার খাওয়াদাওয়া

ঘুগনি চাট, পোলাও,
মাছ-মাংস থেকে
মিষ্টি, আপ্যায়নের
এলাহি আয়োজন।

{নিয়মিত
বিভাগ} • ধারাবাহিক • পরিচর্যা • বাচ্চার স্বাস্থ্য • চিঠিপত্র • ওয়েলবিয়িং • স্পটলাইট • পার্শ্বরচনা



প্রেগনেন্সির পর এক্সারসাইজ

নতুন মা হওয়ার পর আগের অবস্থায় ফিরে আসতে এবং সার্বিক সুস্থতার জন্য নিয়ম মেনে যোগব্যায়াম খুব জরুরি। জানাচ্ছেন ফিটনেস ও লাইফস্টাইল এক্সপার্ট নওয়াজ মোদী সিংহানিয়া।

দীর্ঘ ন'মাসের প্রেগনেন্সিতে শরীরে অতিরিক্ত ফ্যাট জমা হওয়া এবং শরীরের নমনীয়তা কমে আসা খুবই স্বাভাবিক। প্রেগনেন্সির পর আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসতে নতুন মায়ের কাঁড়িও এবং স্ট্রিং ট্রেনিং দুইই প্রয়োজন। তবে মনে রাখবেন পোস্ট প্রেগনেন্সি এক্সারসাইজের ক্ষেত্রে অনেক বেশি সতর্ক থাকা দরকার। ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করে এবং ফিটনেস বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে রুটিন তৈরি করুন। নিজের সময়মতো বাড়িতেই এই ধরনের এক্সারসাইজ করতে পারেন।

লোয়ার ব্যাক স্ট্রেচ: বেশিরভাগ নতুন মায়েরাই প্রেগনেন্সির পর লোয়ার ব্যাকের ব্যথায় ভোগেন। এই ধরনের ব্যথায় স্ট্রেচিং বেশ উপকারী। মাটিতে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ুন। এবার হাঁটু মুড়ে বুকের কাছে নিয়ে এসে দু'হাত দিয়ে চেপে ধরুন। কয়েক সেকেন্ড ওইভাবে থেকে

রিল্যাক্স করুন। পিঠের মাংসপেশীকে শক্তিশালী করার জন্য উপড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দুটো লম্বা করে সামনের দিকে রাখুন। এবার শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ডান হাত এবং বাঁ পা মাটি থেকে ৪ ইঞ্চি উপরে তুলুন। ৩-৪ সেকেন্ড রেখে শ্বাস নিতে নিতে নামিয়ে রাখুন। এবার হাত এবং পা বদলে একই পদ্ধতিতে তুলুন।

কিগাল এক্সারসাইজ: পোস্ট প্রেগনেন্সিতে অনেকসময় পেলভিক ফ্লোর মাসল দুর্বল হয়ে পড়ে। এই মাসল ইউরিন ফ্লো নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। পেলভিক ফ্লোর মাসল শক্তিশালী করতে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ছাড়তে মাসল সঙ্কুচিত করুন, কিছুক্ষণ ধরে রাখুন। এবার শ্বাস নিতে নিতে রিল্যাক্স করুন।

কোয়াল্ড্রিসেপসের এক্সারসাইজ: হাঁটু শরীরের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ জয়েন্ট। হাঁটুর চারপাশের মাসল শক্তিশালী হলে হাঁটুর উপর চাপ কম

পড়ে। প্রেগনেন্সির পর অতিরিক্ত ওজনের ফলে হাঁটুর উপর চাপ বৃদ্ধি পায়। তাই খাইয়ের মাসল বা কোয়াল্ড্রিসেপসের এক্সারসাইজ করা দরকার। এর জন্য স্কোয়াট এবং ল্যাঞ্চেস ভাল কাজ দেয়। স্কোয়াট নানা পদ্ধতিতে করা যায়। নিজের প্রয়োজন এবং শরীর বুঝে স্কোয়াটের পশ্চার বেছে নিতে পারেন।

অ্যাবডোমিনাল এক্সারসাইজ: প্রেগনেন্সির পর পেটের মাসলকে শক্ত করে আবার আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে অ্যাবডোমিনাল এক্সারসাইজ করা দরকার। তবে যদি আপনার সি-সেকশন হয়ে থাকে তাহলে এই ধরনের এক্সারসাইজ করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। মডিফায়েড সিট-আপ, ক্রাঞ্চ এবং রিভার্স কার্ল নতুন মায়ের জন্য সহজ অপশন।

যোগাযোগ: ৯৯৮৭৬৮৩৮৩০
ছবি: বডি আর্ট ফিটনেস স্টুডিও