

৩০
অক্টোবর
২০১৯

মাসিক

ফ্যাশন
দক্ষিণ শাড়ির সন্তার

রান্নাঘর
অপরাজিতা ফুল দিয়ে রান্না

সৌন্দর্য
চুল পড়ার ঘরোয়া সমাধান

স্বাস্থ্য
গ্যাস্ট্রোপ্যারেসিসের
চিকিৎসা

পাঠিকাৰ রান্নাঘৰ
নানা স্বাদে ক্যাপসিকাম

বাচ্চাৰ স্বাস্থ্য
ফ্যারিনজাইটিসেৱ
মোকাবিলায়

বেড়ানো
বৰফে ঢাকা মানালি

সুন্দৰ
প্ৰচলকহিনি

সম্পর্ক

ব্যক্তিসম্পর্কের
নানা দিক নিয়ে
আপনাদেৱ প্ৰশ্ন,
আমাদেৱ উত্তৰ।

{নিয়মিত
বিভাগ}

সুন্দৰকু

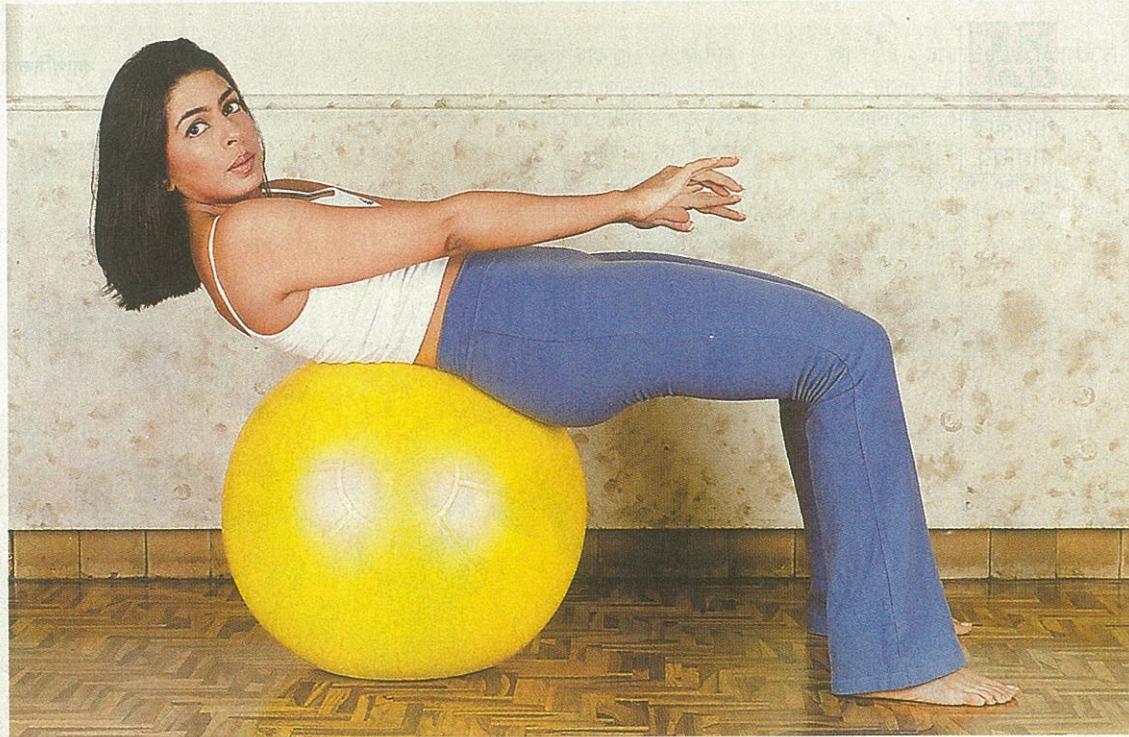
অস্য পেঁয়াজ • অনুরসাজ

• স্পটলাইট

• ডায়েট

• গাছপালা

• গৃথোগুথি



সুইস বলে এক্সারসাইজ
করার উপকার অনেক।
ফ্যাট ঝরানোর পাশাপাশি
এটি মাসল টোন করে
এবং শরীরের নমনীয়তা
বাড়ায়। জানাচ্ছেন ফিটনেস
ও লাইফস্টাইল এক্সপার্ট
নওয়াজ মোদি সিংহানিয়া।

কিপ ইট রোলিং

এক্সারসাইজ ইকুইপমেন্ট নানা ধরনের হতে পারে। এর মধ্যে সবচেয়ে সহজ সরল অবশ্যই সুইস বল। চলতি কথায় এটি জিম বল নামেও পরিচিত। দেখতে একটা বড়সড় বলের মতো। অথচ এর সাহায্যে খুব সহজেই নানা ধরনের এক্সারসাইজ করা যায়। এই ধরনের এক্সারসাইজ কার্যকরী তো বটেই পাশাপাশি বেশ মজাদারও। ফলে একয়েরে আসে না।

সুইস বলে এক্সারসাইজ করার উপকার অনেক। ফ্যাট ঝরানোর পাশাপাশি এটি মাসল টোন করে, কোর মাসলকে শক্তিশালী করে এবং শরীরের নমনীয়তা বাড়ায়। তাছাড়া লোয়ার ব্যাক স্নেন করাতে এবং শরীরের ভারসাম্য ও পশ্চার টিক রাখতেও এই ধরনের এক্সারসাইজ দারুণ উপকারী। যে কোনও বয়সের মানুষই সুইস বলে এক্সারসাইজ করতে পারেন। দু'টি সহজ উদাহরণ রইল।

শরীরের উপরের অংশের ব্যায়াম: সোজা হয়ে দাঁড়ান। সুইস বল বুকের উচ্চতায় তুলে ধরে দু'হাত দিয়ে ভিতরের দিকে বলে চাপ দিন। নিঃখাস ছাড়ুন। কিছুক্ষণ ওই অবস্থায় থেকে বল নামিয়ে রেখে রিল্যাক্স করুন।

শরীরের নীচের অংশের ব্যায়াম: একদিকে কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন। উপরের পা বলের উপর রাখুন। কনুইয়ের উপর ভর দিয়ে মাথা হাতের পাতায় রাখতে পারেন বা মাথা নামিয়েও রাখতে পারেন। এই অবস্থায় উপরের পা দিয়ে বলের উপর চাপ

দিন। এবার নীচের পা ধীরে ধীরে উপরে তুলুন। নীচের পা উপরের পায়ের সঙ্গে জোড়া লাগিয়ে আবার ধীরে ধীরে নামিয়ে নিন।

সাঠিক সুইস বল বেছে নিন: সুইস বল কেনার সময় কয়েকটি বিষয়ের দিকে থেয়াল রাখুন। প্রথমেই দেখে নিন সুইস বল যেন সহজে গঠিয়ে না যায়। কিছু সুইস বল 'লেগ' সহ পাওয়া যায়। এগুলিতে ব্যালেন্স বজায় রাখা সহজ হয়। যাঁদের বয়স একটু বেশি কিংবা শরীরে নমনীয়তা কম তাঁরা এই ধরনের বল বেছে নিতে পারেন। বড় আকারের বল কিনুন যাতে ক্লোটি বা ডায়ানামিক স্ট্রিচের ব্যালেন্স পর্যন্ত হিসেবে কাজ করতে পারে। দেখে নিন বল যেন শক্তিপূর্ণ হয় এবং বেশি চাপে ফেটে না যায়।

সুইস বলে এক্সারসাইজ করার সময় সতর্ক থাকুন। সুইস বল যেখানে রাখবেন সেখানকার মেঝে যেন খুব পিছিল না হয়। মেঝেতে কাপেট বা ম্যাট রেখে সুইস বল রাখুন। এক্সারসাইজ করার সময় দেখে নিন বলের চারপাশে যেন যথেষ্ট জায়গা থাকে।

সুইস বলে এক্সারসাইজ করার সময় ওয়ার্কআউটের উপযোগী জুতো পরুন। খালি পায়েও ব্যায়াম করতে পারেন। তবে শুধু মোজা পরে ব্যায়াম করবেন না।

এতে প্রয়োজনীয় ট্র্যাকশন পাবেন না। ব্যায়ামের সময় আরামদায়ক পোশাক পরুন।

যোগাযোগ: ৯৯৮৭৬৮৩৮৮৩

ছবি: বডি আর্ট ফিটনেস স্টুডিও