

শরীর সুস্থ রাখার জন্য কয়েকটি ব্যায়াম

মুহাম্মদ মসিউর রহমান*

ভূমিকা

‘সুস্থ দেহে সুন্দর মন’ এই গ্রীক প্রবাদটি আমরা জানি। সুন্দর জীবন যাপনের জন্য সুস্থ দেহের কোন বিকল্প নেই। শারীরিক সুস্থতার উপরই মানব জীবনের উন্নতি, সুখ ও ঐশ্বর্য্য নির্ভর করে। শরীরকে সুস্থ, সবল ও কর্মময় রাখতে হলে, ঘুম, বিশ্রাম, শারীরিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও খাবারসহ আরও কিছু নিয়ম কানুন মেনে চলতে হয়। রোগ, জরা এসে আমাদের শরীরকে যাতে বিকল না করতে পারে সেজন্য নিয়মিত পরিমিত মাত্রায় ব্যায়াম অনুশীলন করা প্রয়োজন। ব্যায়াম চর্চার সুফল রয়েছে এবং এটি নিয়মিতভাবে করতে হয়—এ বিষয়ে সকলেই একমত। কিন্তু নিয়মিত ব্যায়াম চর্চা করেন এমন লোকের সংখ্যা অপেক্ষাকৃত অনেক কম।

স্বাস্থ্য পরিচর্যার ব্যাপারে কোন বাঁধাধরা সহজ নিয়ম নেই। আমাদের জ্ঞান ও বিদ্যা অর্জনের জন্য যেমন নিরলস সাধনা করতে হয়, তেমনিভাবে স্বাস্থ্য অর্জনের ক্ষেত্রেও সাধনার প্রয়োজন। যে স্বাস্থ্যকে অবলম্বন করে আমাদের জীবনের সকল প্রয়োজন মিটিয়ে থাকি, তার সংরক্ষণের উপযুক্ত ব্যবস্থা নেয়া একান্তভাবে আবশ্যিক।

শরীর সুস্থ রাখার জন্য বহুপ্রকার ব্যায়াম আছে। এখানে কয়েকটি সহজ ও গুরুত্বপূর্ণ ব্যায়াম অনুশীলনের নিয়মকানুন নিয়ে আলোচনা করার চেষ্টা করা হয়েছে।

ব্যায়ামের পূর্ব প্রস্তুতি

শরীর চর্চার সুবিধার্থে পায়ে কেড্‌স, গায়ে তিলেঢালা পায়জামা ও জামা বা গেঞ্জি পরতে হয়। এ ক্ষেত্রে ট্রাকসুট ব্যায়াম করার জন্য আরামদায়ক ও অত্যন্ত উপযোগী। কারণ

এগুলোর বুনোন নমনীয় থাকে এবং টিলেঢালা করে তৈরী করায় কসরতের সময় কাপড়ের দিক থেকে কোন বাধার সৃষ্টি হয় না।

ব্যায়ামের স্থান

ব্যায়ামের স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও খোলামেলা হওয়া দরকার। বাড়ির ছাদে অথবা ঘরের দরজা জানালা খোলা রেখে ব্যায়াম করা যেতে পারে। এ ছাড়া, খালি হাতে ব্যায়াম করার জন্য বাড়ীর বারান্দা, উঠান বা খোলা জায়গা ব্যবহার করা যেতে পারে।

ব্যায়ামের সময়

আপনার সুবিধা অনুসারে দিনের যে কোন একটি নির্দিষ্ট সময়ে ব্যায়াম অনুশীলন করতে পারেন। তবে, ভরা অথবা খালি পেটে ব্যায়াম করা অনুচিত। পরিবেশ ও অন্যান্য সুবিধা বিবেচনা করে সকাল বা বিকেলে অনুশীলনের উপযুক্ত সময় হিসেবে ধরে নিতে পারেন। উল্লেখ্য যে, ভোরে ব্যায়াম করার জন্য ঘুম থেকে ন্যূনতম ৩০/৪০মিনিট পূর্বে উঠতে হয়।

ব্যায়ামের পরিমাণ

স্বাস্থ্যকে সংরক্ষণের জন্য আলোচিত ব্যায়ামগুলির মধ্য থেকে ন্যূনতম ছ'টি ব্যায়াম যেমন ৬, ৭, ৯, ১০, ১৩ ও ১৪ নং এবং এর সাথে টো-ট্যাচ (Toe Touch) ও সিট আপ (Sit up) এ দুটি ব্যায়াম অনুশীলনই যথেষ্ট। এক্ষেত্রে, নিয়মিত ১০-২৫ মিনিট সময় নিয়ে সপ্তাহে ৪-৬ দিন ব্যায়াম অনুশীলনের জন্য নির্দিষ্ট করা যেতে পারে।

ব্যায়াম অনুশীলনে সতর্কতা

ব্যায়াম অনুশীলনের ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বনের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। তাই আমাদেরকে শুধু এটাই চিন্তা করলে চলবে না যে, ব্যায়াম আমাদের সকল অবস্থাতেই শরীরের উন্নতির জন্য সাহায্য করবে। অনুশীলনে সতর্কতা অবলম্বন প্রধানত দু'ভাবে বিবেচনা করা যেতে পারেঃ

ক) বয়স : আমরা জানি যে, সকল বয়সে একই ধরনের ব্যায়াম প্রযোজ্য নয়।

আলোচ্য প্রবন্ধে বুকডন (১৫নং ব্যায়াম) ব্যতীত অন্যান্য ব্যায়ামগুলো সকল বয়সী ব্যক্তি অনুশীলন করতে পারেন। প্রশিক্ষকের পরামর্শ ব্যতিরেকে ব্যায়াম অনুশীলন শরীরের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

খ) শারীরিক অসুস্থতা : শারীরিক অসুস্থতার ক্ষেত্রে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ব্যায়াম নির্ধারণ করে অনুশীলন করতে হবে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যে, ডায়াবেটিক রোগের জন্য ব্যায়াম নিয়মিত অনুশীলন করা প্রয়োজন।

কিন্তু, এর সাথে এটাও জানা দরকার যে, রোগীর শরীরে ইস্কুটি নের ঘাটতি বেশি পরিমাণ থাকা অবস্থায় ব্যায়াম অনুশীলন জীবনের জন্য হুমকি স্বরূপ হতে পারে।

শরীর গরম করা (Warm Up) :

ব্যায়াম আরম্ভ করার আগে কিছুটা হাটাহাটি করে, একটু ছুটাছুটি বা একটু লাফিয়ে ঝাপিয়ে শরীরটাকে প্রস্তুত করে নিতে হয়। শুধু হাত-পায়ের জড়তা কাটানোই ওয়ার্ম-আপের উদ্দেশ্য নয়, বরঞ্চ দেহকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করে তোলা। উদাহরণস্বরূপ বলা যায় যে, হঠাৎ করে একটা বড় সন্দেশ আপনার মুখে চুকিয়ে দিলে বা খেতে দিলে তা আপনার খেতে কষ্ট হবে, উপরন্তু সন্দেশ গলায় আটকে বা বেধে যাবে। কিন্তু যদি সন্দেশটি আপনাকে দেয়ার আগে বলা হয় যে এই অপূর্ব স্বাদের সন্দেশটি আপনাকে খেতে হবে। তাহলে দেখা যাবে যে, কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে সন্দেশটি খাওয়ার জন্য আপনার লালগ্রন্থি কাজ করে প্রচুর রস মুখে নিসৃত হবে। এমনি অবস্থায় সন্দেশটি আপনাকে খেতে দিলে তা অনায়াসে খেয়ে ফেলতে পারবেন। অর্থাৎ এখানে আপনি মানসিকভাবে প্রস্তুত ছিলেন। ব্যায়াম বা খেলাধুলার ক্ষেত্রে পেশী ও অন্যান্য স্নায়ুবিধ ক্ষেত্রগুলোর প্রস্তুতির প্রয়োজন রয়েছে। এরই জন্য শরীর গরম বা ওয়ার্ম-আপ শরীর চর্চার জন্য অত্যন্ত জরুরী ও অত্যাৱশ্যকীয়।

ব্যায়াম অনুশীলনের সুবিধার জন্য আমরা শরীরকে প্রধানত তিনটি ভাগে ভাগ করতে পারি;

(১) বুক ও বাহুর ব্যায়াম।

(২) পেট ও কোমরের ব্যায়াম।

(৩) কোমরের নীচের অংশের ব্যায়াম।

এখানে প্রথম পর্যায়ে বুক ও বাহুর অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলোর মোট ১৫টি মুক্ত হস্ত ব্যায়ামের নাম দিয়ে তার অনুশীলনের সম্ভাব্য উপায়গুলো বর্ণনা করার চেষ্টা করা হয়েছে। এছাড়া, কোন বিশেষ অঙ্গের শক্তি বৃদ্ধি বা কোন নির্দিষ্ট এলাকার মেদ কমাতে হলে যে ব্যায়াম অনুশীলনের পরামর্শ দেয়া হয়েছে, তা তিন সেট (অনুশীলনের জন্য বর্ণিত সংখ্যা পূরণের পর বিশ্রাম নিয়ে পর পর তিনবার) করতে হবে।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

১। ঘাড়ের ব্যায়াম

(Neck Exercise)

শরীরের অবস্থান :

শরীরের ভারসাম্য স্বাভাবিক রেখে আরামদায়কভাবে বসে বা দাঁড়িয়ে এ ব্যায়ামটি করা যায়।

(ক) দাঁড়িয়ে ব্যায়ামটি করার সময়ে দুই হাত কোমরে রাখুন অথবা সোজা (সহজভাবে) উরুর দুই পাশে ছেড়ে দিন। এ সময়ে দুই হাতের তালু স্বভাবত উরুর দিকে থাকবে।

(খ) ব্যায়ামটি করার সময়ে মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে।

কসরৎ :

এ ব্যায়ামের কসরৎ তিনভাবে (ক, খ, গ) করা যেতে পারে

ক. চিবুক উপর-নীচ করা

স্বাভাবিক অবস্থা থেকে ধীরে ধীরে চিবুক সম্মুখে বকের দিকে অগ্রসর হবে এবং বুক স্পর্শ করবে।

চিবুক বুক স্পর্শ করে পাঁচ থেকে দশ সেকেন্ড স্থির রাখুন।

চিবুক ধীরে ধীরে সম্মুখে উপর দিকে যতদূর সম্ভব উঠবে এবং মাথা পিছনের দিকে হেলে পড়বে।

এ অবস্থায়, পাঁচ থেকে দশ সেকেন্ড স্থির রাখুন। উভয় দিকে তিন থেকে পাঁচবার এই ব্যায়ামটি করুন।

খ. মাথা ডানে বামে বাঁকা করাঃ

(১) স্বাভাবিক অবস্থা থেকে ধীরে ধীরে মাথা ডান/বাম কাঁধের দিকে কাত করুন।

(১) মাথা এতটুকু (ডান/বাম) কাত হবে যেন কান কাঁধ স্পর্শ করবে এবং ৫-১০ সেকেন্ড স্থির থাকবে। তারপর একই ছন্দে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসবে।

(২) মাথা হেলে ডান পাশের ন্যায় বিপরীত কাঁধে (বাম পাশে) কান স্পর্শ করবে এবং ৫-১০ সেকেন্ড স্থির রাখুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

(গ) মাথা ঘূর্ণন :

ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং বিপরীত দিকে মাথা ঘুরাতে হবে

উপকারিতা :

পরিমিত চর্চার মাধ্যমে হঠাৎ (পাওয়া) ঘাড়ের ব্যাথা থেকে উপশম পাওয়া যায়। ঘাড়ের পেশী পুষ্ট ও নমনীয় করার জন্য এটি একটি অন্যতম কার্যকর ব্যায়াম। এ ব্যায়াম গলার গ্রন্থিগুলোয় রক্তচলাচলের সুবিধা বাড়িয়ে সেগুলোকে অধিকতর সচল ও কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করে।

২। ঘাড় মোটা করণ (Neck Expansion)

শরীরের অবস্থান :

আরামে দাঁড়ান। দুই হাতের আঙ্গুল পরস্পর পরস্পর আঙ্গুলের ফাঁকে প্রবেশ করিয়ে দিয়ে শক্ত বাধন (লক) তৈরী করুন।

এমনিভাবে লক তৈরী করে দুই হাতের তালু মাথার পিছনের দিকে স্থাপন করুন।

কসরৎ :

প্রথমে দুই হাতের কনুই মুখের সম্মুখে একত্রিত করুন এবং দুই হাতের তালু দিয়ে মাথাকে জোর করে সামনের দিকে টানুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(৩) ব্যায়ামটি উভয় পার্শ্বে (ডানে/বামে) ৩-৫ বার করুন।

(১) ঘূর্ণনের সময়ে কান, কাঁধ স্পর্শ করে এবং চিবুক বুক স্পর্শ করে মাথাকে ঘুরাতে হবে।

(২) ঘূর্ণনের গতি প্রথমত যতদূর সম্ভব ধীরে হবে। তারপর গতি কিছুটা বাড়তে পারে, কিন্তু দ্রুত ঘূর্ণন এই ব্যায়ামের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়।

(৩) তিনবার ঘড়ির কাঁটার দিকে বৃত্তাকারে ঘূর্ণনের পর বিপরীত দিকে একইভাবে ঘূর্ণন সম্পন্ন করতে হবে।

(৪) ব্যায়ামটি চর্চার সময়ে চোখ খোলা বা বন্ধ, যে কোন ভাবে থাকতে পারে।

শ্বাস-প্রশ্বাস : স্বাভাবিক ভাবে চলবে।

শরীরের ভর দুই পায়ের উপর সমানভাবে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান

(১) এ সময়ে ঘাড়ের পেশীগুলোকে টান টান (শক্ত) করে ঘাড় সোজা রাখার চেষ্টা করুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

উপকারিতা :

এ ব্যায়ামে ঘাড় ও পিঠের উপরিভাগের পেশীগুলোতে টান পড়ে, যার ফলে ঘাড় ও পিঠের উপরের অংশের পেশীগুলো শক্তিশালী ও প্রশস্ত (মোট) হওয়ার সুযোগ পেয়ে থাকে।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(২) ঘাড়ের পেশী শক্ত করা এবং দুই হাত দিয়ে মাথা সম্মুখে টেনে আনা, পরপর বিপরীত দিকে কাজ করবে।

(৩) ঘাড়ের উপরের এই চাপকে ১০-১৫ সেকেন্ড বা এর চেয়ে বেশী সময় ধরে রাখার চেষ্টা করুন।

(৪) কিছুটা বিশ্রাম নিয়ে ব্যায়ামটি পরপর তিনবার অনুশীলন করলে আশানুরূপ ফল পাওয়া যেতে পারে।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ স্বাভাবিকভাবে চলতে থাকবে।

৩। আঙ্গুলের ব্যায়াম (Finger Exercise)

শরীরের অবস্থান :

এই ব্যায়ামটি আরামে বসে বা দাঁড়িয়ে করুন। হাতের অবস্থানের উপর নির্ভর করে ব্যায়ামটি বিভিন্নভাবে (কয়েকটি ভেরিয়েশনে) করা যায়।

(১) ব্যায়ামটি আঙ্গুলের, তাই শরীরের বিভিন্ন অবস্থান (বসে বা দাঁড়ানো) এ ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য কোন প্রভাব রাখে না।

(২) মেরুদণ্ড সোজা রেখে ব্যায়ামটি করুন।

(১) এক হাত (ডান/বাম) সোজাভাবে শরীরের সামনে প্রসারিত করে।

(১) হাতের তালু মাটির দিকে থাকবে।

(২) দুই হাত এক সাথে কাঁধ বরাবর শরীরের সামনে (সোজা ভাবে) প্রসারিত করে।

(২) হাতের তালু মাটির দিকে থাকবে।

(৩) এক হাত (ডান/বাম) সোজাভাবে কাঁধ বরাবর শরীরের পাশে প্রসারিত করে।

(৩) হাতের তালু মাটির দিকে থাকবে।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

(৪) দুই হাত সোজাভাবে একসাথে শরীরের দুই পাশে কাঁধ বরাবর (উড়ন্ত পাখীর পালকের মত) প্রসারিত করে।

(৫) এক বাহু (ডান/বাম) কান ছুঁয়ে মাথার পাশ দিয়ে আকাশের দিকে প্রসারিত করুন। এ সময় হাত সোজা রাখুন।

(৬) দুই বাহু কান ছুঁয়ে মাথার দুই পাশ দিয়ে আকাশের দিকে (হাত) সোজাভাবে প্রসারিত করুন।

কসরৎ :

উপরের বর্ণনা দেয়া ছয়টি ভেরিয়েশনে যে কোন একটি গ্রহণ করুন। হাতের কনুই ও কজি সোজা রেখে আঙ্গুল একত্রে মুষ্টিবদ্ধ করুন এবং খুলুন।

উপকারিতা :

এ ব্যায়ামে কজি ও আঙ্গুলের জোড় বাড়ে। এছাড়া আঙ্গুলের জোড়াগুলোর নমনীয়তা বাড়াতে সহায়তা করে।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(৪) হাতের তালু মাটির দিকে থাকবে।

(৫) হাতের তালু সামনের দিকে থাকবে।

(৬) হাতের তালু সামনের দিকে থাকবে।

(১) হাত খোলার সময় আঙ্গুলগুলো (থাবা) যতদূর সম্ভব বেশী প্রসারিত করার চেষ্টা করতে হবে এবং একই গতিতে মুষ্টিবদ্ধ করুন।

(২) একবার মুষ্টিবদ্ধ করা একবার খোলা হলে, একবার ব্যায়ামটি করা হয়েছে হিসেবে গণনা করুন।

(৩) ২০-২৫ বার বা তার চেয়ে বেশী সংখ্যক বা যতক্ষণ আঙ্গুল আড়ষ্ট না হয়, ততক্ষণ ব্যায়ামটি করুন।

(৪) ধীরে ধীরে হাতের কজি নরম করে নেড়ে বিশ্রাম নিন।

(৫) উপরের (শরীরের অবস্থানের) ভেরিয়েশন অনুসারে ডান ও বাম উভয় আঙ্গুলের কসরৎ একবার অনুশীলনই যথেষ্ট। অর্থাৎ ডান ও বাম হাতের আঙ্গুল একবার ব্যায়ামটিতে অংশ নিবে।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ স্বাভাবিক চলতে থাকবে।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

৪। কজি ঘূর্ণন

(Wrist Rotation)

শরীরের অবস্থান :

এই ব্যায়ামটি আরামে বসে বা দাঁড়িয়ে করুন। হাতের অবস্থানের উপর নির্ভর করে ব্যায়ামটি বিভিন্নভাবে (কয়েকটি ভেরিয়েশনে) করা যায়।

(১) এক হাত (ডান/বাম) সোজাভাবে শরীরের সামনে প্রসারিত করে।

(২) দুই হাত একসাথে কাঁধ বরাবর শরীরের সামনে (সোজাভাবে) প্রসারিত করে।

(৩) এক হাত (ডান/বাম) সোজাভাবে কাঁধ বরাবর শরীরের পাশে প্রসারিত করে।

(৪) দুই হাত সোজাভাবে একসাথে শরীরের দু'পাশে কাঁধ বরাবর (উড়ন্ত পাখীর পালকের মত) প্রসারিত করে।

(৫) এক বাহু (ডান/বাম) কান ছুঁয়ে মাথার পাশদিয়ে আকাশের দিকে প্রসারিত করুন। এসময়ে হাত সোজা থাকবে।

(৬) দুইবাহু কান ছুঁয়ে মাথার দু'পাশ দিয়ে আকাশের দিকে হাত সোজাভাবে প্রসারিত করুন।

(১) যেহেতু ব্যায়ামটি কজির তাই শরীরের বিভিন্ন অবস্থান (বসা বা দাঁড়ানো) এ ক্ষেত্রে তেমন কোন প্রভাব রাখে না।

(২) মেরুদণ্ড সোজা রেখে ব্যায়ামটি করুন।

(১) হাতের তালু মাটির দিকে থাকবে

(২) হাতের তালু মাটির দিকে থাকবে

(৩) হাতের তালু মাটির দিকে থাকবে

(৪) হাতের তালু মাটির দিকে থাকবে

(৫) হাতের তালু সামনের দিকে থাকবে।

(৬) হাতের তালু সামনের দিকে থাকবে

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

কসরৎ :

উপরের বর্ণনা দেয়া ছয়টি ভেরিয়েশনের যে কোন একটি গ্রহণ করুন।

হাতের কনুই সোজা রেখে বৃত্তাকারে কজি ঘুরাতে আরম্ভ করুন।

উপকারিতা :

এ ব্যায়ামে কজির জোর এবং নমনীয়তা বৃদ্ধি পেয়ে থাকে। কোন কারণে কজিতে ব্যাথা পেয়ে থাকলে তা উপশমে ব্যায়ামটি নিয়মিত হালকা চর্চা করলে ভাল ফল পাওয়া যেতে পারে।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(১) ঘড়ির কাঁটার দিকে কজি ১৫-২০ বার বৃত্তাকারে ঘুরান। তারপর, স্বল্প বিশ্রাম নিয়ে ঘড়ির কাঁটার উল্টো দিকে একই সংখ্যক বার ঘুরান।

(২) ঘূর্ণনের গতি প্রথমে ধীরে হবে এবং ক্রমে বাড়তে থাকবে। যে লয়ে গতি বাড়বে সেই লয়ে সেই গতি কমবে। এমনভাবে ঘূর্ণন চলবে। অর্থাৎ হঠাৎ করে দ্রুতগতিতে ঘূর্ণন আরম্ভ হবে না এবং হঠাৎ করে থেমেও যাবেন না।

(৩) ডান ও বাম উভয় হাতের কজির কসরৎ একবার অনুশীলনই যথেষ্ট। অর্থাৎ ডান ও বাম হাতের কজি একবার ব্যায়ামটিতে অংশ নিবে।

শ্বাস-প্রশ্বাস : স্বাভাবিক ভাবে চলতে থাকবে।

৫। একহাত ঘূর্ণন (Single Hand Rotation)

শরীরের অবস্থান :

সোজা হয়ে দাঁড়ান।

(১) এক পা থেকে অপর পায়ে দূরত্ব ১০-১২ ইঞ্চি হবে।

(২) দেহের দৈর্ঘ্য অনুসারে দুই পায়ে দূরত্ব কমাতে বা বাড়াতে পারেন।

(৩) দুই হাত শরীরের সাথে মিশে থাকবে।

(৪) এক হাতের ব্যায়ামটি আরম্ভ করার সময় অপর হাতের তালু আলতোভাবে যে হাতের ব্যায়াম হবে, সেই পাশে ঝুঁকে রাখুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

কসরৎ :

ডান ও বাম হাত একক ভাবে ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং বিপরীত দিকে ঘুরান।

উপকারিতা :

এ ব্যায়ামটি কাঁধ, বুক ও বাহুর পেশী দৃঢ় ও শক্তিশালী করে। বুক, পিঠ ও কাঁধে জমে থাকা অতিরিক্ত মেদ কমাতে সাহায্য করে।

৬। দুই হাত একত্রে ঘূর্ণন (Double Hand Rotation)

শরীরের অবস্থান :

সোজা হয়ে দাঁড়ান।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(১) ডান হাত (সোজা থেকে) ধীরে সম্মুখের দিকে উঠতে থাকবে এবং বাহু কান স্পর্শ করে যতদূর সম্ভব পিছন দিক দিয়ে নিয়ে এসে উরুর পাশ ঘেঁষে ঘুরাতে থাকুন।

(২) এভাবে শূন্যে যতদূর সম্ভব বড় বৃত্ত তৈরী করে ঘুরাতে থাকুন।

(৩) ধীরে ধীরে গতি বাড়বে এবং সহনীয় দ্রুততম পর্যায়ে পৌঁছে আবার একইভাবে গতি কমাতে কমাতে ঘূর্ণন থামিয়ে দিন।

(৪) অল্প কয়েক সেকেন্ড বিশ্রাম নিন। ডান হাত ঘড়ির দিকে ঘূর্ণনের একই ভঙ্গিতে ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে হাত ঘুরিয়ে ব্যায়ামটি করুন।

(৫) প্রতিটি ক্ষেত্রে ঘূর্ণনের সংখ্যা হবে ১৫-২০ বার। কিছু বিশ্রাম নিয়ে একইভাবে অপর হাতটির (বাম হাত) কসরৎ করুন।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ স্বাভাবিক ভাবে চলতে থাকবে

(১) এক পা থেকে অপর পায়ের দূরত্ব ১৫-২০ ইঞ্চি হবে।

(২) দেহের দৈর্ঘ্য অনুসারে দুই পায়ের দূরত্ব কমিয়ে বা বাড়িয়ে দিন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

কসরৎ :

দুই হাত একত্রে শরীরের সম্মুখে কাঁধ বরাবর উপরের দিকে তুলে বৃত্তাকারে ঘুরান।

বিস্তারিত বিবরণ (মস্তব্যাসহ)

(৩) দুই হাত সোজা করে (হাতের তালু) শরীরের ডান ও বাম পাশে মিশিয়ে রাখুন।

(১) ঘূর্ণনের সময়ে দুই বাহু কান ছুঁয়ে শরীরের পিছনের দিকে যতটুকু সম্ভব নিয়ে এসে উরুর পাশ ঘেঁষে ঘুরাতে থাকুন।

(২) ঘূর্ণন প্রথমত ধীর গতিতে এবং ক্রমে গতি বাড়িয়ে দিতে হবে। সহনীয়ভাবে কয়েক সেকেন্ড দ্রুততম পর্যায়ে রাখুন।

(৩) যেভাবে গতি বাড়ানো হয়েছিল, সেই একই লয়ে বা রিদমে ঘূর্ণনের গতি কমবে এবং স্থির অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন।

(৫) ঘূর্ণনের সময় দুই হাত শরীরের (উরুর) যতটুকু কাছ ঘেঁষে যাওয়া সম্ভব তা অনুসরণের চেষ্টা করতে হবে। অর্থাৎ উভয় হাত দিয়ে সর্বোচ্চ বৃহৎ বৃত্তগুলো (শূন্যে) আঁকার চেষ্টা করুন।

(৬) ঘূর্ণনের সংখ্যা-উভয় দিকে ১৫/২০ বার করুন।

(১) ঘূর্ণনের চং উপরের বর্ণনার অনুরূপভাবে বিপরীত দিকে এবং একই সংখ্যক বার ঘুরান।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ স্বাভাবিকভাবে চলতে থাকবে।

তারপর কিছুটা বিশ্রাম নিয়ে একই ভঙ্গিতে বিপরীত দিকে ঘূর্ণন সম্পন্ন করুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

উপকারিতা :

এ ব্যায়াম কাঁধ, বাহুর পেশী দৃঢ় ও শক্তিশালী করে। বাহু, বুক, পিঠ ও কাঁধে জমে থাকা অতিরিক্ত মেদ কমাতে সাহায্য করে।

৭। কাঁধের ব্যায়াম (Shoulder Exercise)

শরীরের অবস্থান :

সোজা হয়ে আরামে দাঁড়ান।

(১) দুই পায়ের অবস্থান কাঁধ বরাবর দূরত্বে রাখুন।

(২) দুই হাত কাঁধ বরাবর ভূমি সমান্তরালে দু'পাশে সোজাভাবে (উড়ন্ত পাখীর ডানার মত) ছড়িয়ে রাখুন।

(৩) হাতের আঙ্গুলগুলো সোজা হয়ে পাশাপাশি মিশে থাকবে এবং উভয় হাতের তালু আকাশমুখি রাখুন।

(৪) ব্যায়ামের সময়ে হাত ভূমি সমান্তরাল থেকে যেন উপরের দিকে উঠে না যায় বা নীচের দিকে নেমে না যায়।

(৫) যদি হাত বেশী উপরে বা নীচে নেমে যায়, তবে যে পেশীগুলোর ব্যায়ামটিতে অংশ নেয়ার কথা, সেই উদ্দেশ্য পরিপূর্ণভাবে কার্যকর হবে না।

কসরণ :

দুই হাত দিয়ে একত্রে ৬ ইঞ্চি বৃত্ত (শূন্যে) তৈরী করে ঘুরাতে আরম্ভ করুন।

(১) দুই হাত একত্রে ঘুরানোর জন্য স্বভাবত ডান হাত ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং বাম হাত ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘুরান।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

কিছুটা বিশ্রাম নিন। তারপর, দুই হাত দিয়ে একত্রে ৬ ইঞ্চি বৃত্তের শূন্য তৈরী করে বিপরীত দিকে ঘুরাতে আরম্ভ করুন।

উপকারিতা :

কাঁধ এবং তৎসংলগ্ন মাংশপেশীগুলোর শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। কাঁধ, পিঠ ও বাহুতে জমে থাকা অতিরিক্ত মেদ দূর করার জন্য এ একটি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম।

৮। দোল ছাড়া পাশে বাঁকা (Side Bending without Swing)

শরীরের অবস্থান :

সোজা হয়ে দাঁড়ান।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(২) ঘূর্ণনের গতি ধীরে ধীরে বাড়াতে হবে এবং কিছুক্ষণ দ্রুততার সাথে চলাবে। তারপর গতি বৃদ্ধির অনুরূপ লয়ে কমতে থাকবে এবং স্থির অবস্থায় আনুন।

(৩) ঘূর্ণনের সংখ্যা ২৫/৩০ বা ততোধিক বার করুন।

ঘূর্ণনের চং উপরের বর্ণনার বিপরীত দিকে একই ভাবে একই সংখ্যক বার করুন।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ স্বাভাবিকভাবে চলতে থাকবে।

(১) দুই পা কাঁধ বরাবর অপেক্ষা কিছুটা বেশী দূরে রাখুন।

(২) এক পা থেকে অপর পায়ের দূরত্ব ২০-২৫ ইঞ্চি হবে। দেহের দৈর্ঘ্যের উপর নির্ভর করে দুই পায়ের দূরত্ব কমিয়ে বা বাড়িয়ে দিন।

(৩) হাতের তালু উরু স্পর্শ করে শরীরের দুই (ডান ও বাম) পাশে মিলিয়ে রাখুন।

(৪) মাথা, ঘাড় ও মেরুদণ্ড সোজা রাখুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

কসরৎ :

উপর্যুক্ত অবস্থা গ্রহণের পর শরীর ধীরে ধীরে ডান পাশে হেলতে থাকবে। একই সাথে ডান ও বাম হাতের উঠা নামা(শরীর ঘেষে) একটি রিদম হবে।

তারপর, না থেমে অনুরূপভাবে বিপরীতে দিকে ব্যায়ামটি করুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

ডান হাত :

(১) এসময়ে ডান হাত সোজা হয়ে (ডান পাশে) শরীর ঘেষে ক্রমশ হাঁটুর দিকে অগ্রসর হতে থাকবে।

(২) স্বভাবত ডান হাতটি ডান উরু (ডান পাশ) ঘেষে অগ্রসর হবে।

(৩) এমনিভাবে শরীর বাঁকা হয়ে ডান হাত হাঁটু অতিক্রম করে যাবে এবং এ্যাক্সেল স্পর্শ করার চেষ্টা করুন।

বাম হাত :

(১) শরীর ডানে হেলার সাথে সাথে বাম হাত শরীর ঘেষে ক্রমশ কনুই ভাজ করে বগলের দিকে উঠাতে থাকুন।

(২) হাত উরু থেকে কোমরের (বাম) পাশ ঘেষে সোজা স্পর্শ করুন।

তেমন কোন বিরতি ছাড়াই শরীর বাম পাশে হেলে ব্যায়ামটি একই ভঙ্গিতে (ডান পাশের ন্যায়) করুন এবং পরপর (ডানে-বামে) অনুশীলন চালিয়ে যান।

কয়েকটি বিশেষ লক্ষ্যণীয় বিষয় :

(১) কসরতের সময়ে মেরুদণ্ড সম্মুখে বা পিছনে বাঁকা রাখবেন।

(২) উভয় পা মাটিতে স্থিরভাবে লাগানো রাখুন।

(৩) ব্যায়ামের গতি প্রথমে ধীর হবে এবং তারপর কিছুটা গতি বাড়তে হবে।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

উপকারিতা :

এ ব্যায়াম মেরুদণ্ড এবং দেহের (উপরিভাগের) ডান বাম উভয় পাশের মাংশপেশীগুলোকে শক্তিশালী এবং নমনীয় করে থাকে। এছাড়া বাহু ও কাঁধ সংলগ্ন এলাকা এবং কোমরের (পেটের ডান-বাম পাশের) অতিরিক্ত মেদ কমাতে সাহায্য করে।

৯। দোল দিয়ে পাশে বাঁকা (Side Bending with Swing)

শরীরের অবস্থান :

সোজা হয়ে দাঁড়ান।

কসরৎ :

শরীর ধীরে ধীরে ডান পাশে বাঁক করুন। কোমরের উপরের অংশে অর্থাৎ মাথা, ঘাড় ও ধড় ইত্যাদি অঙ্গ একত্রে বাঁকা করুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

ব্যায়ামের সংখ্যা গণনাঃ

একবার বামে এবং একবার ডানে হেলে ব্যায়ামটি করা হলে একবার হয়েছে বলে ধরা হবে। এমনভাবে ১০-১৫ বার করুন।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ স্বাভাবিকভাবে চলতে থাকবে।

(১) দুই পা কাঁধ বরাবর অপেক্ষা কিছুটা বেশী দূরে রাখুন।

(২) মাঝারি উচ্চতা সম্পন্ন ব্যক্তির জন্য এক পা হতে অপর পায়ের দূরত্ব ২০-২৫ ইঞ্চি হবে। অপেক্ষাকৃত খাটো বা উঁচু ব্যক্তির উচ্চতা অনুপাতে দূরত্ব কম বা বেশী দূরত্বে রাখুন।

(৩) দুই হাতে কোমর ধরে রাখুন। এ সময়ে হাতের তালু মেঝের দিকে এবং উভয় হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি পিছনের (পিঠের) দিকে রাখুন।

(৪) এ ব্যায়ামের সময় মেরুদণ্ড সম্মুখে বা পিছনে বাঁকা হবে না।

বাম হাত :

(১) শরীর বাঁকা হওয়ার সাথে তাল রেখে বাম হাত কোমর থেকে অবমুক্ত করা যাবে। হাত সোজা হয়ে কান বরাবর উঠে কানের পাশে অবস্থান নিবে বা কান স্পর্শ করবে।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

শরীর পূর্বের অবস্থায় ফিরিয়ে আনুন এবং বাম পাশে ও ডান পাশে একই ভঙ্গিতে বাঁকা করে ব্যায়ামটি সম্পন্ন করুন।

সংখ্যা গণনা :

একবার ডানে এবং একবার বামে বাঁকা হওয়া সম্পন্ন হলে ব্যায়ামটি একবার হয়েছে বলে গণনা করা হবে। এমনভাবে ব্যায়ামটি ১৫-২০ বার করুন।

উপকারিতা :

এ ব্যায়াম মেরুদণ্ড এবং দেহের (উপরিভাগের) ডান-বাম উভয় পাশের

বিস্তারিত বিবরণ (মণ্ডব্যাসহ)

(২) শরীর ডান পাশে বাঁকা হওয়ার সাথে ছন্দে রেখে মাথা ও হাত (সোজাভাবে) একইসাথে অংশ নেবে।

ডান হাত :

(১) শরীর ডানে বাঁকা হওয়ার সময় ডান হাত দিয়ে কোমরকে বিপরীত দিকে বাঁকা করার জন্য কিছুটা চাপ দিন।

(২) খুব জোরে চাপ প্রয়োগ না করে ব্যায়ামটি করার সময় সহনীয় চাপ প্রয়োগই যথাযথ।

(১) ঠিক যেভাবে ডানে বাঁকা হওয়ার জন্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলো পরস্পরায় কাজ করেছে, ঐ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলোর একই বিপরীত ভঙ্গি অনুসরণ করুন।

(২) কোন ছন্দ বা বিরতি না দিয়ে বাম পাশে বাঁকা হয়ে ব্যায়ামটি করুন।

(৩) বাম পাশে বাঁকা হওয়া ডান পাশে বাঁকা হওয়ার (সকল অঙ্গের কাজ) অনুরূপভাবে বিপরীত দিকে করুন।

(৪) ডানে ও বামে বাঁকা হওয়া কোন ধরনের ছন্দ না দিয়ে চালাতে থাকুন।

কয়েকটি লক্ষ্যণীয় বিষয়:

(১) মেরুদণ্ড সামনে বা পিছনের দিকে বাঁকা না রেখে ব্যায়ামটি করার সময়ে ডান এবং বাম পাশে বাঁকা হয়ে অনুশীলন করুন।

(২) উভয় পা মাটিতে স্থিরভাবে লাগানো রাখুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

মাংসপেশীগুলোকে শক্তিশালী এবং নমনীয় করে থাকে। এছাড়া কাধ সংলগ্ন এলাকা ও কোমরের (পেটের ডান-বাম পাশের) অতিরিক্ত মেদ কমাতে সাহায্য করে।

১০। হাত ছড়িয়ে বুকের ব্যায়াম (Spread Hand Chest Exercise)

শরীরের অবস্থান :

সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং দুই হাত উরুর উপর রাখুন।

কসরৎ :

দুই হাত একই সাথে শরীরের সম্মুখের দিকে উঠবে এবং কান পর্যন্ত পৌঁছাবে। একই সাথে পায়ের গোড়ালী মাটি থেকে উপরের দিকে উঠতে থাকবে।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(৩) ব্যায়ামটি অনুশীলনের গতি প্রথমত ধীর হবে এবং গতি ক্রমশ কিছুটা বাড়িয়ে দিন।

শ্বাস-প্রশ্বাস : স্বাভাবিকভাবে শ্বাস প্রশ্বাস চলতে থাকবে।

পা : (১) এই ব্যায়াম অনুশীলনে জন্য দুই পায়ের দূরত্ব খুব কাছাকাছি বা দূরে থাকবে, এমন নয়। অর্থাৎ স্বাভাবিকভাবে আরামে দাঁড়ানোর জন্য পা দুটো যে দূরত্বে রাখতে হয়, এমনি দূরত্বে রাখুন।

হাত : (২) এ অবস্থায় দুই হাত সোজাভাবে দুই উরুর উপরে (হাতের তালু) মিলে থাকবে। হাতের আঙ্গুলগুলো সোজাভাবে এবং পরস্পর পাশাপাশি মিশে মেঝের দিকে নির্দিষ্ট রাখুন।

(৩) দুই হাতের তালু উরুর দুই পাশে (ডানে-বামে) না থেকে শরীরের সামনের দিকে উরুর উপর অবস্থান নেবে। অর্থাৎ ডান হাত ডান উরুর উপর এবং বাম হাত বাম উরুর উপর রাখুন।

হাত : (১) দুই হাত সোজাভাবে ধীরে ধীরে শরীরের সামনের দিকে একত্রে কাঁধ বরাবর উপরের দিকে উঠাতে থাকুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

সম্পূর্ণ পায়ের পাতার উপর ভর করে পিছনের দিকে বাঁকা হবে। একই ছন্দ ও ভঙ্গিতে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মস্তব্যাসহ)

(২) হাতদ্বয় কাঁধ সমতল অতিক্রম করে আকাশমুখি হয়ে যাবে। এক পর্যায়ে মাথার দুই পাশে এসে পৌঁছুন।

(৩) হাত উঠানোর গতির সাথে তাল রেখে (উপর্যুক্ত পর্যায়ের পর) মেরুদণ্ড পিছনের দিকে যতদূর সম্ভব বাঁকিয়ে দিন। এ সময়ে মাথা অবশ্যই দুই বাহুর

পাঃ (১) হাত উপরের দিকে উঠার সাথে সাথে পায়ের গোড়ালী ধীরে ধীরে মাটি থেকে উপরের দিকে উঠাতে থাকুন। অর্থাৎ, হাত ও পা উপরের দিকে উঠাতে একই ছন্দ বজায় রাখুন।

(২) শেষ পর্যায়ে পায়ের পাতার উপর সম্পূর্ণ শরীরের ভর চলে যাবে। হাত ও পায়ের কাজ একই ছন্দে সম্পন্ন হবে। এ সময়ে শরীরের আকার বা অবস্থা কিছুটা (পিছনের দিকে বাঁকা হয়ে) ধনুকের মত আকার ধারণ করবে।

কয়েকটি বিশেষ লক্ষ্যণীয় বিষয়ঃ

(১) শরীর পায়ের পাতার উপর অবস্থান নেয়ার সময় কোমর যতদূর সম্ভব সামনের দিকে বাঁকা করার চেষ্টা করুন।

(২) হাত উঠানামা করার সময়ে ডান ও বাম হাতের মধ্যবর্তী ফাঁক বা দূরত্ব সর্বত্র সমান রাখুন।

(৩) যখন শরীর চূড়ান্তভাবে পিছনে বাঁকা হবে, তখন আকাশমুখি হয়ে আকাশ দেখুন।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ এই ব্যায়ামের সময় শ্বাস-প্রশ্বাস অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা বহন করে।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

সংখ্যা গণনা :

দুই হাত (উপর্যুক্ত বর্ণনার ন্যায়) প্রসারিত হয়ে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসলে একবার ব্যায়ামটি হয়েছে বলে গণনা করা হবে। এভাবে বিরতি না দিয়ে ১০-১৫ বার বা সম্ভব হলে তার চেয়ে বেশী সংখ্যক বার অনুশীলন করুন।

উপকারিতা :

ফুসফুসে অক্সিজেন ধারণ ক্ষমতা ও গ্রহণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। বুকের বিভিন্ন মাংস-পেশীর সাথে সাথে কাঁধ বাহু ও পেটের পেশীগুলো শক্তিশালী করে। এছাড়া উল্লিখিত এলাকায় জমে থাকা অতিরিক্ত মেদ কমাতে সাহায্য করে। ফুসফুসের জোর বাড়ে এবং বুকের আয়তন বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

১১। হাত ভাঁজ করে বুকের ব্যায়াম (Bend Hand Chest Exercise)

শরীরের অবস্থান :

সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং হাত ভাঁজ করে বুকের সামনে রাখুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

শ্বাস-গ্রহণ : দুই হাত উপরের দিকে প্রসারিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে নাক দিয়ে বুক ভরে শ্বাস নিন।

শ্বাস ত্যাগ : হাত প্রসারিত অবস্থা থেকে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসার সময়ে শ্বাস ত্যাগ করতে হবে। শ্বাস ছাড়ার সময়ে মুখ কিছুটা চঞ্চুর মত করে, ঠোঁটের মাথা দিয়ে বাতাস ছাড়ুন। মুখ হা করে দম ছাড়লে বাতাস বের হওয়ার সময়ে গলা শুকিয়ে যায়। যার ফলে শারীরিক অসুবিধা ও ব্যায়াম অনুশীলনে অসুবিধার সৃষ্টি করে। তাই, এমনভাবে দম ছাড়া অত্যন্ত সঙ্গত মনে করা হয়ে থাকে।

(১) স্বাভাবিকভাবে আরামে দাঁড়ানোর জন্য পা দুটো যে দূরত্বে রাখতে হয় এমনি দূরত্বে পা স্থাপন করুন।

(২) দুই হাত ভাঁজ করে বুকের সামনে মিলিত করুন। উভয় হাতের আঙ্গুলগুলো সোজা হয়ে পরস্পর বিপরীতমুখি ভাবে এবং ডান ও বাম মধ্যমা পরস্পর ছুঁয়ে বা কিছুটা দূরে রাখুন।

(৩) উভয় হাতের তালু মাটির দিকে রাখুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

কসরৎ :

বুকের সম্মুখে ভাঁজ করে রাখা হাত একই সাথে কাঁধ বরাবর দুই (ডান ও বাম) পাশে ছড়িয়ে যাবে এর সাথে ছন্দ রেখে পায়ের গোড়ালী ক্রমান্বয়ে মাটি থেকে উপরের দিকে উঠবে এবং বিরতি না দিয়ে পূর্বের অবস্থায় (হাত ও পা) ফিরিয়ে আনুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(৪) মেরুদণ্ড সোজা রাখুন।

হাতঃ (১) বুকের সম্মুখে রাখা উভয় হাতের (ভাঁজ করে রাখ) কনুই ধীরে ধীরে সোজা হয়ে শরীরের দুই পাশে কাঁধ বরাবর ছড়িয়ে দিন।

(২) হাত ছড়িয়ে যাওয়ার গতি না থামিয়ে যতদূর পিছনের দিকে নিয়ে যাওয়া সম্ভব তা চেষ্টা করতে হবে। এ সময়ে উভয় হাত সোজা রাখুন।

পা : (১) শরীরের দুই পাশে হাত ছড়িয়ে যাওয়ার সাথে সাথে পায়ের গোড়ালী ধীরে ধীরে মাটি থেকে উপরের দিকে উঠাতে থাকুন। অর্থাৎ হাত পাশে ছড়িয়ে যাওয়া এবং গোড়ালী মাটি থেকে উপরের দিকে উঠা, একই ছন্দে হবে।

(২) শেষ পর্যায়ে, পায়ের পাতার উপর সম্পূর্ণ শরীরের ভর রাখুন।

কয়েকটি বিশেষ লক্ষ্যণীয় বিষয় :

(১) যখন দুই হাত প্রসারিত হয়ে পেছনের দিকে ছড়িয়ে গেল, এর সাথে সমস্ত শরীরটিও পায়ের পাতার উপর চলে আসলো, ঠিক সে মুহূর্তে ব্যায়ামটি ছন্দের সাথে তাল রেখে বুকটা সম্মুখের দিকে যতদূর সম্ভব প্রসারিত করে দিন।

(২) বুক ফুলিয়ে, যত বেশী পরিমাণে বাতাস গ্রহণ করুন।

(৩) উভয় হাত দুই পাশে প্রসারণের সময় কাঁধ বরাবর উচ্চতা বজায় রাখুন। অর্থাৎ হাত কাঁধ বরাবর উচ্চতা থেকে উপরে উঠবে না বা তার নীচুতেও নামবে না।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

সংখ্যা গণনা :

দুই হাত (উপর্যুক্ত বর্ণনার ন্যায়) প্রসারিত হয়ে পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসলে একবার ব্যায়ামটি করা হয়েছে বলে গণনা করা হবে। এভাবে বিরতি না দিয়ে ১০-১৫ বার বা সম্ভব হলে তার চেয়ে বেশী সংখ্যক বার অনুশীলন করুন।

১২। ফুসফুসের ব্যায়াম

(Lung Exercise)

শরীরের অবস্থান :

এ ব্যায়ামটি বসে বা আরামে দাঁড়িয়ে করুন।

কসরৎ :

নাকের যে কোন একটি ছিদ্রপথ চেপে বন্ধ করুন এবং নাকের অপর খোলা ছিদ্র পথ দিয়ে যতক্ষণ সম্ভব শ্বাস নিন। যখন দম ধরে রাখতে অসহনীয় অবস্থার সৃষ্টি হতে যাবে, তখন পূর্বের চেপে ধরা ছিদ্র পথ ছেড়ে অপর ছিদ্র পথ চেপে ধরতে হবে এবং খোলা ছিদ্র পথ দিয়ে ধীরে ধীরে দম ছাড়ুন।

উপকারিতা :

এই ব্যায়ামটি, ফুসফুসের আয়তন এবং অক্সিজেন ধারণ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য অত্যন্ত উপযোগী। এছাড়া বুকের (রিপস) অস্থিসংলগ্ন মাংসপেশীগুলো শক্তিশালী করতে সাহায্য করে থাকে। ফুসফুসের রোগের জন্য এটি একটি উপকারী (চিকিৎসা) ব্যায়াম।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

শ্বাস-প্রশ্বাস :

হাত ছড়িয়ে ফুসফুস ও বুকের ব্যায়ামের অনুরূপ।

মেরদন্ড সোজা রেখে ব্যায়ামটি করুন।

দম ধরে রাখার ক্ষমতা বিভিন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে বিভিন্ন হয়ে থাকে। তাই দম ধরে রাখার সময়কে নির্দিষ্ট করে দেয়া যাচ্ছে না। তাই যত বেশী সময় দম ধরে রাখা যায় তার চেষ্টা করুন। কিছুক্ষণ বিরতি দিয়ে তিন বার ব্যায়ামটি করুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

১৩। হাত দুলিয়ে ধড় ঘুরানো (Trunk Twisting with Swing)

শরীরের অবস্থান :

সোজা হয়ে আরামে দাঁড়ান। দুই হাত
শরীরের দুই পাশে প্রসারিত করুন।

কসরৎ :

কোমরের উপরের অংশ (ধড়) ক্রমশ
যতদূর সম্ভব শরীর ডান পাশে ঘুরান।
ডানে ঘুরা (মোচড়) শেষে শরীরের
আরও অবস্থায় পুনরায় ফিরে আসুন
এবং এ অবস্থায় কোন ছেদ বা বিরতি না
দিয়ে বাম পাশে একইভাবে অনুশীলন
করুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

পা : (১) দুই পা যে দূরত্বে থাকলে
শরীর আরামে দাঁড়ানো অবস্থান গ্রহণ
করে এমনিভাবে দাঁড়ান। এর চেয়ে
একটু বেশী প্রসারিত করেও দাঁড়াতে
পারেন।

হাত : (২) দুই হাত কাঁধ সমতলে
শরীরের ডান ও বাম পাশে সোজাভাবে
(উড়ন্ত পাখীর পালকের মত) ছড়িয়ে
দিন। হাত (মুষ্টি) খোলাভাবে তালু
শরীরের সামনের দিকে রাখুন।

(১) উপর্যুক্ত শরীরের অবস্থান নেয়ার
পর ছড়িয়ে থাকা উভয় হাত সহ ধড়
ডানে মুচড়ে ঘুরাতে হবে। অর্থাৎ
মেরুদণ্ড অর্ধবৃত্তাকারে মুচড়ে ব্যায়ামটি
করতে হবে। এখানে প্রধানত কোমরের
উপরের অংশ অনুশীলন করবে।

(২) ডানে ধড় ঘুরানোর সময়ে শরীরের
সম্পূর্ণ ভর ডান পায়ের উপর চলে
আসবে এবং বাম পায়ের গোড়ালী মাটি
থেকে উপরে উঠে, আঙ্গুলের উপর
হালকাভাবে (ভরদিয়ে) অবস্থান নিবে।
শরীর ডানে ঘুরার শেষ সীমানায়
পৌঁছানো পর্যন্ত পায়ের অবস্থান
এমনিভাবে রাখুন।

(৩) তার পর ধড় আরও অবস্থায় ফেরার
সময়ে শরীরের সম্পূর্ণ ভর ক্রমে ডান পা
থেকে সরে দুই পায়ের উপর চলে
আসবে এবং এই সময় (গতিকে) না
থামিয়ে বাম পাশে (ডান পাশের)
অনুরূপ চঙে ব্যায়ামটি করুন। এভাবে
বিরতিহীনভাবে উভয় পাশে পরপর
করতে থাকুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

কয়েকটি বিশেষ লক্ষ্যণীয় বিষয় :

সংখ্যা গণনা :

একবার ডানে এবং একবার বামে ধড় ঘুরানো হলে একবার ব্যায়ামটি করা হয়েছে বলে গণনা করা হবে। এভাবে ১০-১৫ বার করুন।

উপকারিতা :

এ ব্যায়াম ঘাড় ও বাহু, কোমর ও মেরুদণ্ড ইত্যাদির পেশী নমনীয় ও শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। কাঁধ, পিঠ ও পেটের মেদ কমাতে এটি একটি অন্যতম প্রধান ব্যায়াম হিসেবে পরিচিত।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(১) চর্চার সময়ে মেরুদণ্ড, ঘাড় ও মাথা সোজা রাখুন।

(২) ধড় ডানে ঘুরার সময়ে ডান হাত কাঁধ বরাবর সোজা থাকবে এবং বাম হাতের কনুই ভাঁজ হয়ে ডান বুকের উপর আলতোভাবে থাকবে। বিপরীত (বামে) পাশে ঘুরার সময় হাতের ঢঙ বিপরীত-ভাবে হবে। অর্থাৎ ডান বুকের উপর ভাঁজ হয়ে থাকা বাম হাতের কনুই (কাঁধ বরাবরে) ক্রমশ সোজা হয়ে থাকবে এবং ধড় বাম পাশে ঘুরবে। এ সময়ে ডান হাত ক্রমশ ভাঁজ হয়ে বাম বুকের উপর আলতোভাবে রাখুন।

(৩) ডানে-বামে ঘুরার ছন্দময় গতি ধীরে ধীরে বাড়তে হবে। সহনীয় পর্যায় পর্যন্ত ক্রমান্বয়ে গতি বাড়বে। আবার একইভাবে কমতে থাকবে এবং স্থির অবস্থায় চলে আসুন।

(৪) এই ব্যায়ামে মাথা, ঘাড় ও চোখের বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। তাই ঘাড় ডানে ঘুরার সময়ে (ঘাড় ও মাথা একত্রে ঘুরে) দৃষ্টি থাকবে ডান হাতের দিকে এবং বামে ঘুরার সময়ে দৃষ্টি বাম হাতের দিকে রাখুন।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ স্বাভাবিকভাবে চলতে থাকবে।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

১৪। বিপরীত হাত-পা স্পর্শ (Alternate Leg Touch)

শরীরের অবস্থান :

দুই পা ফাঁক করে দাঁড়ান

কোমরের উপরের অংশ সম্মুখে ঝুকান
ও হাত ছড়িয়ে দিন।

কসরৎ :

মেরুদণ্ড ও কোমরের উপরের অংশ
মোচড় দিয়ে ঘুরিয়ে ডান ও বাম পায়ে
পাতা স্পর্শের চেষ্টা করুন।

একজন মাঝারী উচ্চতা সম্পন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে দুই পায়ে দূরত্ব ৩৬-৪০ ইঞ্চি হতে পারে। স্বাভাবিকভাবে বলা যায় যে, অপেক্ষাকৃত লম্বা ব্যক্তির দু'পায়ের দূরত্ব বেশী এবং খাট ব্যক্তির জন্য দূরত্ব কম হবে। তবে, একজন নিয়মিত অনুশীলনকারী নিজের অবস্থা বুঝে যতটুকু পারেন, বেশী পা-ছড়ানোর চেষ্টা করুন।

(১) এমনভাবে সম্মুখে ঝুকাতে হবে যার ফলে শরীরের উপরের অংশ (মাথা, ঘাড়, ও মেরুদণ্ড) মাটির সমান্তরালে থাকে।

(২) মেরুদণ্ড ও মাথা বাঁকা হয়ে মাটির দিকে (বেশী) নুয়ে যাবে না বা কোমরের উচ্চতা থেকে উঁচুতে উঠেও যাবে না। এমন অবস্থায় ডান হাত এবং বাম হাত (কাঁধ বরাবরে) দুই পাশে (উড়ন্ত পাখীর পালকের মত) সোজা করে ছড়িয়ে দিন, হাত (মুষ্টি) খোলা ও তালু মাটির দিকে রাখুন।

(৩) উভয় হাঁটুকে সোজা রাখুন।

(১) উভয় হাত সোজা রেখে কোমরের উপরের অংশ ধীরে ধীরে (শরীর মোচড় দিয়ে) বাম পাশে ঘুরান। যখন, ডান হাত বাম পায়ে কাছাকাছি এসে যাবে, তখন (বাম পায়ে পাতা) স্পর্শ করার

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

সংখ্যা গণনা :

প্রতিবার বাম পা স্পর্শকে একবার গণনা করে ২০-৩০ বার ব্যায়ামটি করুন।

উপকারিতা :

এ ব্যায়াম ঘাড়, বাহু, কাঁধ, বুক, পিঠ, পেট ও কোমরের মেদ কমাতে। এছাড়া বাহু, পিট, বুক ও ঘাড়ের পেশী পুষ্ট হয় এবং শরীরের নমনীয়তা বাড়ে। এ ব্যায়ামটির বিশেষ উপকার হচ্ছে যে, মেরুদন্ডের হাড়ের জোড়া নমনীয় ও শক্তিশালী করতে সাহায্য করে।

১৫। বুকডন বা পুশ-আপ (Push-up Exercise)

শরীরের অবস্থান :

সমতল মেঝের উপড়ে উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ুন। দুই পা একত্রে (একসাথে মিশে) বা কাঁধ বরাবর দূরত্ব রাখুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

চেষ্টা করতে হবে। এমনি অবস্থায় বাম হাত (সোজা হয়ে) আকাশের দিকে থাকবে। অনুরূপভাবে বিপরীত হাত ও পায়ে স্পর্শ করুন।

(২) ধড় বামে ঘুরানোর সময়ে বাম হাতের তালুর দিকে দৃষ্টি রাখুন। বিপরীত (ডান) পাশে ব্যায়ামটি করার সময় অপর হাতের দিকে লক্ষ্য রাখুন।

(৩) ব্যায়ামে ছন্দ বজায় রেখে প্রথমত ধীরে এবং ক্রমে লয় বাড়িয়ে যতটুকু সম্ভব দ্রুতভাবে অনুশীলনের চেষ্টা করুন।

(৪) ডান হাতে বাম পা স্পর্শ করার পর কোন বিরতি না দিয়ে পূর্বাবস্থায় ফিরে যেতে হবে এবং এখানে কোন বিরতি বা ছেদ না দিয়ে বিপরীত পাশে (বাম হাতে ডান পা স্পর্শ) একইভাবে চর্চা করুন।

শ্বাস-প্রশ্বাসঃ স্বাভাবিকভাবে চলতে থাকবে।

পাঃ (১) এ সময়ে শরীর সোজা রাখুন।

(২) হাঁটু সোজা হয়ে পায়ের আঙ্গুল গুলো মাটির দিকে এবং মাটি স্পর্শ করে

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

কসরৎ :

ভাঁজ হয়ে থাকা দুই হাতের কনুই একত্রে ক্রমশ (শরীরকে উপরের দিকে উঠিয়ে) সোজা হবে। এবং এ অবস্থা থেকে হাত ভাঁজ হয়ে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনুন।

সংখ্যা গণনা :

হাতের কনুই সোজা হয়ে শরীর উপরে তুলে এবং (কনুই ভাঁজ হয়ে) পূর্বাবস্থায় ফিরে আসলে, একবার ব্যায়ামটি করা হয়েছে বলে গণনা করা হবে। এভাবে ৮-১০ বার বা যতগুলো বেশী পারা যায় করুন।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

থাকবে। পায়ের গোড়ালী আকাশের দিকে রাখুন।

(৩) এ অবস্থায় মুখ শরীরের ডান অথবা বাম পাশে ঘুরে মেঝের উপর রাখুন।

হাত : (১) দুই হাতের কনুই ভাঁজ করে বাহু বরাবরে মেঝের উপর (হাতের তালু) স্থাপন করুন।

(২) হাতের আঙ্গুলগুলো সোজা হয়ে পাশাপাশি মিশে সামনের (মাথার) দিকে নির্দিষ্ট থাকবে।

(৩) ভাঁজ করা উভয় হাতের কনুই পাজরের (শরীরের) সাথে মিশে বা সামান্য ফাঁকে রাখুন।

(১) এ সময়ে মাথা, মেরুদণ্ড ও পা একই সমতলে সোজা রাখুন। সমস্ত শরীরের ভর দুই হাত এবং দুই পায়ের আঙ্গুলের উপর রাখুন।

(২) দুই হাতের কনুই সোজা হতে শরীর মেঝে হতে যতটুকু উঁচুতে উঠতে পারে, ঠিক ততটুকুই উপরে তুলুন।

(৩) তারপর এখান থেকে হাত ভাঁজ হয়ে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসবে। ফিরার সময়ে একইভাবে শরীর সোজা রাখুন।

(৪) এই অবস্থায় বিশ্রাম নেয়ার জন্য মেঝেতে শরীর স্পর্শ করা যাবে না। অর্থাৎ বিশ্রাম ছাড়া ব্যায়াম চালাতে থাকুন।

অনুশীলনের বিষয় ও উপকারিতা :

উপকারিতা :

এ ব্যায়ামে বাহ ও বুকের আয়তন বাড়ে। বেশীর ভাগ বৃহৎ মাংসপেশী গুলোর উপর প্রভাব ফেলে শরীরের ক্ষমতা ও শক্তি বৃদ্ধি করার জন্য এটি একটি অন্যতম ব্যায়াম হিসেবে সর্বজনবিদিত।

বিস্তারিত বিবরণ (মন্তব্যসহ)

(৫) ব্যায়ামটি অনুশীলনের গতি প্রথমে ধীরে হবে এবং ক্রমশ যতটুকু সম্ভব গতি বাড়িয়ে দিন।

শ্বাস-প্রশ্বাস : কসরৎটি করার সময়ে শ্বাস প্রশ্বাসের একটি বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। তাই, শরীর মাটি থেকে উপরে উঠার সময়ে শ্বাস নিতে নিতে উঠবে এবং পূর্বাবস্থায় যাওয়ার সময়ে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ফিরুন।

গ্রন্থপঞ্জি

- ১। আব্দুল আলীম, কাজী, (১৯৯৩), *সুস্থ দেহে দীর্ঘ জীবন*। ঢাকা : সারোয়ার প্রিন্টিং হাউস।
- ২। রুস্তম আলী, শেখ, (১৯৭৯), *ব্যায়াম*। ঢাকা : খলীলী প্রেস।
- ৩। Fox, Edward, L., (1984), *Sports Physiology*. Tokyo, Japan CBX College Publishers.
- ৪। Nation Coaching Federation, (1994). *The Body in Action*. Leeds : NCF..
- ৫। Rajan, Captain, M., (1985), *Yoga Straching and Relaxation for Sportsmen*. New Delhi, India : Allied Publishrs Pvt. Ltd..