



ওয়ার্কআউট



রোগবাহাই দূরে রাখতে শরীরচর্চা করতেই হবে। কিন্তু তার আগে জেনে নিন, শরীরচর্চা সংক্রান্ত ভুল ধারণাগুলো। জানাচ্ছেন ফিটনেস এবং লাইফস্টাইল এক্সপার্ট নওয়াজ মোদি সিংহানিয়া।

মিথ্যে যত মিথ...

আট থেকে আশির এখন সবচেয়ে বড় লক্ষ্য... ইমিউনিটি বাড়াতে হবে। তাহলেই দূরে থাকবে কোভিড-১৯। ইমিউনিটি বাড়বে কীভাবে? স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের মাধ্যমে। তার একটা বড় অঙ্গ অবশ্যই শরীরচর্চা। নিয়মিত শরীরচর্চা করলে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। সংক্রমণের আশঙ্কা কমে। অন্তত একদিন পর পর আধঘণ্টা করে সময় দিতেই হবে শরীরচর্চার পিছনে। কার্ডিওভাসকুলার এক্সারসাইজ অর্থাৎ হাঁটা, সাইক্লিং, সাঁতার কাটা, নাচ... শরীরচর্চার রুটিনে এগুলো থাকা প্রয়োজন, লো-টু-মডারেট লেভেল অফ ইনটেনসিটিতে। আর প্রয়োজন, শরীরচর্চা এবং ইমিউনিটি নিয়ে যে ভুল ধারণাগুলো মানুষের মনে রয়েছে, সেগুলো ভেঙে দেওয়া। কী সেগুলো? ওয়েট এবং ইঞ্চিজ তাড়াতাড়ি কমা মানাই রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়া; তাড়াতাড়ি ওয়েট লস এবং ইঞ্চিজ লস তখনই হয়, যখন অতিরিক্ত ডায়েটিং এবং এক্সারসাইজ করেন কেউ। এর ফলে

অনেক সময়ই পর্যাপ্ত পুষ্টি পায় না শরীর। অতিরিক্ত স্ট্রেস পড়ে। এবং সব মিলিয়ে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ার আশঙ্কা তৈরি হয়। বেশি ওজন শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর নিঃসন্দেহে। কিন্তু ওজন কমানোর প্রক্রিয়া সঠিক হওয়া দরকার। ডায়েট এবং এক্সারসাইজ, দুটোই ব্যালেন্সড হওয়া উচিত। ইমিউনিটি বৃষ্টিংয়ের জন্য ইনটেন্স এক্সারসাইজ দরকার: একদম নয়। শরীরচর্চা শুরু করতে হবে ধীরে ধীরে, ধাপে ধাপে। যাতে এক্সারসাইজের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার সুযোগ পায় শরীর। তাহলেই শরীরচর্চার ইতিবাচক প্রভাব পড়বে ইমিউন সিস্টেমের উপর। হঠাৎ খুব ইনটেন্স এক্সারসাইজ শুরু করলে ইমিউন সিস্টেমের ক্ষতিই হতে পারে বরং। বাড়ির কাজকর্ম করতে গিয়েই যথেষ্ট শরীরচর্চা হয়ে যাচ্ছে: লকডাউনের মধ্যে অনেককেই একা হাতে বাড়ির সব কাজ সামলাতে হয়েছে। কেউ কেউ হয়তো ভাবছেন, এতেই যথেষ্ট শরীরচর্চা হচ্ছে তাঁদের, রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়ছে। তা কিন্তু নয়। আধঘণ্টার কার্ডিওভাসকুলার এক্সারসাইজ আবশ্যিক। তার মধ্যে থাকতে পারে হাঁটা, নাচ, সাইক্লিং, স্কিপিং সবই। বরং বাড়ির কাজ করতে গিয়ে পিঠ-কোমর-হাঁটুতে ব্যথা হলে কার্ডিওভাসকুলার এক্সারসাইজ তা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

সরঞ্জাম ছাড়া শরীরচর্চা হয় না: লকডাউনের জন্য জিমে যেতে পারছি না। বাড়িতে সরঞ্জাম নেই, তাই শরীরচর্চাও করতে পারছি না... এটা আর একটা মিথ। এক্সারসাইজ করার ইচ্ছে থাকলে, সাংসারিক জিনিসপত্রই ইকুইপমেন্ট হয়ে উঠতে পারে। হালকা ডাম্বলের বদলে ব্যবহার করতে পারেন ছোট জলের বোতল। গিট বাঁধা ওড়না, স্কার্ফ বা শাল দিয়ে বানিয়ে নিতে পারেন থেরাব্যান্ড বা রেজিস্ট্যান্স ব্যান্ড। ফ্লোরম্যাটের বদলি হতে পারে তোয়ালে। দেওয়ালের এগেনেস্টেও অনেক রকমের এক্সারসাইজ করা যেতে পারে। কোনও সরঞ্জাম ছাড়াই করতে পারেন স্কোয়াট, প্লাঙ্ক, ল্যাঞ্জেস, পুশ-আপস। অনেকগুলো মাসল গ্রুপের একসঙ্গে উপকার হয় এসব এক্সারসাইজে। পাওয়ার যোগাও করতে পারেন। অতএব, শরীরচর্চা করুন। কিন্তু তার ডু'জ-অ্যান্ড-ডোস্টস জেনে নিয়ে। মিথ্যে কোনও মিথকে প্রশ্রয় দেবেন না। তাতে হিতে বিপরীতই হবে বরং!

যোগাযোগ: ৯৯৮৭৬৮০৮৮০

ছবি: বডি আর্ট ফিটনেস সেন্টার, মুম্বই