

इनडोर एक्सरसाइज से बने फिट

Sonali singh assistant prof.in physical education
jkp[pg]college muzaffarnagar

फिटनेस को बनाए रखना काफी बड़ा चैलेंज होता है।
ऐसे में इनडोर एक्सरसाइज ही बेहतर विकल्प हो सकते
हैं। एक्सरसाइज के कुछ ऐसे ही प्रकार हैं जिनका घर में
अभ्यास करके भी स्वस्थ रहा जा सकता है।

स्पॉट जॉगिंग : जॉगिंग को घर के अंदर भी किया जा
सकता है। वॉर्म और या फिर प्री वर्कआउट के लिए
स्पॉट जॉगिंग एक बेहतर विकल्प हो सकता है। अपने
घुटनों को उठाएं और उन्हें फिर जमीन की ओर ले
जाएं। अपने हाथों और पैरों के मूव्स को इस प्रकार से
रसे 215 कैलाखें कि आप दौड़ने वाले हैं। इस
एक्सरसाइज को तीस मिनट तक करने से बर्न हो
सकती है।



स्कीपिंग : यदि आप अपने लिए कोई अच्छा कार्डियो वर्कआउट ढूंढ रहे हैं तो फिर स्कीपिंग इसमें आपकी मदद कर सकती है। इससे कार्डियो-रेस्पैरेटरी फिटनेस बेहतर होती है, लचीलापन और सामंजस्य बेहतर होता है। यह काफी प्रभावशाली एक्सरसाइज है जो हड्डियों की मजबूती के लिए अच्छा होता है।

हिप्स, जांघों और किनारों के फैट को कम करने में मदद मिलती है। छलांगें छोटी रखें ताकि घुटनों और टखनों पर ज्यादा जोर ना पड़े। पैरों को जमीन से एक इंच से अधिक उठने ना दें। इसमें एक घंटे में 560 कैलोरी तक बर्न हो सकती है।

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग : घर पर भी आप स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कर सकते हैं। एक्सपर्ट की राय लेकर अपने लिए अच्छे डम्बल्स चुनें। आप चाहें तो पानी की एक-एक या फिर दो लीटर की बोतल के साथ भी इसकी ट्रेनिंग कर सकते हैं। इसकी एक घंटे की प्रैक्टिस लगभग 200 कैलोरी तक बर्न कर सकती है।



योगा

इससे शरीर के साथ-साथ मानसिक शांति भी मिलती है। इससे शरीर में लचीलापन आता है और आप रिलेक्स महसूस करते हैं। योगा की खास बात है कि इसका अभ्यास किसी भी मौसम में और कहीं भी किया जा सकता है।

ध्यान और प्राणायाम के अलावा सूर्य नमस्कार भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है। योगा के द्वारा एक घंटे में 280 कैलोरी तक खर्च हो सकती है।