

নজিৰে মতে ৱাকৰে সৰুৱয়ি হৈ ৱাক আপনি যা ভাবছেন এটি তার চেয়ে সহজ

সক্ৰিয় থাকার আনন্দ খুঁজে পেতে আপনাকে
সাহায্য করার জন্য একটি গাইড

একটি ওয়াকআউট
পৰিকল্পনা এবং ডায়েট
পৰামৰ্শ অন্তৰ্ভুক্ত



নিজের মতো করে সক্রিয় হোন

এই গাইডটি দেখায় যে শারীরিক কার্যকলাপ বার্মিংহাম কমিউনিটির যেকোনো বয়স, ব্যাকগ্রাউন্ড এবং বিশ্বাসের মানুষের জন্য — এবং শুধু তাই নয়, একটি সুখী ও পরিপূর্ণ জীবনের জন্য এটি অপরিহার্য।



আপনার হার্ট



আপনার শরীর



আপনার জীবন



আপনার ভবিষ্যৎ



শারীরিক কার্যকলাপ কেন গুরুত্বপূর্ণ?

কাজ বা জীবনযাত্রার কারণে ব্যস্ত থাকেন এমন অনেক মানুষ মনে করেন যে তাদের সক্রিয় থাকার প্রয়োজন নেই। তবে, সুস্থ এবং দীর্ঘ জীবনের জন্য শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ভারত, পাকিস্তান, বাংলাদেশ, শ্রীলঙ্কা, নেপাল এবং ভুটানসহ দক্ষিণ এশীয় কমিউনিটির মানুষের টাইপ^২ ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা ছয় গুণ বেশি^১।

বার্মিংহাম এবং সলিহলের ক্ষেত্রে এই হার জাতীয় গড়ের তুলনায় উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি^৩।

ডায়াবেটিস আপনার কার্ডিওভাসকুলার রোগ হওয়ার ঝুঁকি দ্বিগুণ করে^৪।

63%

ইংল্যান্ডে 63% মানুষ সাপ্তাহিক শারীরিক কার্যকলাপ সংক্রান্ত নির্দেশনা পূরণ করছে।

55%

দক্ষিণ এশীয় সম্প্রদায়ের মধ্যে 55% ব্যক্তি ন্যূনতম সুপারিশকৃত শারীরিক কার্যকলাপ নির্দেশনা অনুসরণ করছে^১।



1. দীর্ঘমেয়াদে কার্যকলাপের মাত্রা বৃদ্ধি ইতিবাচক, তবে বৈষম্য মোকাবেলায় আরও পদক্ষেপ প্রয়োজন। স্পোর্ট ইংল্যান্ড
2. www.kingsfund.org.uk/publications/health-people-ethnic-minority-groups-england
3. এনএইচএস ইংল্যান্ড — মিডল্যান্ডস » টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সপ্তাহ ওয়েস্ট মিডল্যান্ডসে শুরু হয়েছে
4. ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ | কার্ডিওভাসকুলার রোগ | ডায়াবেটিস ইউকে

আমার কতটা শারীরিক কার্যকলাপ করা দরকার?

আপনাকে দ্রুত অগ্রসর হতে হবে না, আপনাকে শুধু সামনে
আগাতে হবে!



আমার কতটা শারীরিক কার্যকলাপ করা দরকার?

আপনি জানেন কি, দীর্ঘ এবং সুস্থ জীবনযাপনের জন্য আপনাকে কতটা সক্রিয় থাকা উচিত?

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য আদর্শ হচ্ছে প্রতিদিন কিছু না কিছু শারীরিক কার্যকলাপ করা। তবে, সপ্তাহে এক বা দুইবার সক্রিয় থাকাও হৃদরোগ বা স্ট্রো ক হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারে। আপনার শারীরিক সক্ষমতা অনুযায়ী আপনার কার্যকলাপ এবং এর মাত্রা উপযুক্ত কিনা তা নিশ্চিত করুন।

এক সপ্তাহে প্রাপ্তবয়স্কদের লক্ষ্য হওয়া উচিত:



অন্তত **150 মিনিট** মাঝারি মাত্রার কার্যকলাপ



2 বার শরীরের সমস্ত প্রধান পেশি গ্রুপকে শক্তিশালী করার কার্যকলাপ



আপনার আরও লক্ষ্য রাখা উচিত:



বসে বা শুয়ে থাকার সময় কমানো, অথবা দীর্ঘ সময় ধরে নড়াচড়া না করে না থাকা



কার্যকলাপ সপ্তাহজুড়ে ছড়িয়ে রাখা



আপনি আপনার সাপ্তাহিক কার্যকলাপের লক্ষ্য অর্জন করতে পারেন প্রতি সপ্তাহে মোট **75 মিনিটের** জন্য কয়েকটি স্বল্প মেয়াদের অত্যন্ত উচ্চমাত্রার কার্যকলাপ (যেমন স্পিন বা সার্কিট ট্রেনিং) করে।

এই সমস্ত কার্যকলাপ এক সপ্তাহজুড়ে কেমন দেখাবে তা বোঝা কিছুটা বিভ্রান্তিকর হতে পারে, তবে এটি পরে টুলকিটে ব্যাখ্যা করা হবে।

যদিও এগুলো আপনি কত ঘনঘন সক্রিয় থাকবেন সে ব্যাপারে নির্দেশনা, আপনি যত বেশি করবেন, আপনার স্বাস্থ্য এবং কল্যাণে তত বেশি উপকার হবে। এই নির্দেশনাগুলো ডিজঅ্যাবিলিটি থাকা বা গর্ভবতী নারীদের জন্যও উপযুক্ত।

শারীরিক কার্যকলাপ কেন গুরুত্বপূর্ণ?



এখনই সক্রিয় হওয়ার আরও কিছু চমৎকার কারণ...

- আপনার কমবয়সে মৃত্যুর ঝুঁকি 30% কমায়।
- গুরুতর অসুস্থতাগুলোর^৫ ঝুঁকি হ্রাস করে যেমন করোনারি হার্ট ডিজিজ, স্ট্রোক, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং নির্দিষ্ট কিছু ক্যান্সার।
- বয়সজনিত অসুস্থতা কমায়, যেমন অস্টিওআর্থ্রাইটিস এবং ডিমেনশিয়া – এগুলো কম বয়সে শুরু হতে পারে, তাই যত তাড়াতাড়ি ব্যবস্থা নেবেন ততই ভালো।
- পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমায়, বিশেষ করে স্ট্রেঞ্চ ট্রেনিং-এর মাধ্যমে, তাই হিপ ফ্র্যাকচার হওয়ার সম্ভাবনাও কমে।

- ডিপ্রেশনের ঝুঁকি কমায় – শারীরিক কার্যকলাপ দীর্ঘদিন ধরে মুড বুস্টার হিসাবে পরিচিত। সক্রিয় থাকা আত্মবিশ্বাস ও অর্জনের অনুভূতি বাড়ায় এবং বাইরে করলে প্রকৃতির সাথে সংযোগ স্থাপনেও সহায়তা করে।
- স্ট্রেঞ্চ ট্রেনিং দৈনন্দিন কাজকে সহজ করে যেমন শিশুর দেখাশোনা করা এবং বাজারের ব্যাগ বহন করা^৬।
- পেশি প্রশিক্ষণ হার্টের স্বাস্থ্যেরও উন্নতি করে, হাড়ের ঘনত্ব বাড়ায়, আঘাত এবং শরীরের অতিরিক্ত চর্বি কমায়, মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের উন্নতি করে এবং রক্ত প্রবাহ বাড়াতে সহায়তা করে।

৫ ব্যায়ামের উপকারিতা – এনএইচএস

৬ স্ট্রেঞ্চ ট্রেনিংয়ের 14টি উপকারিতা, যা বিজ্ঞান কর্তৃক সমর্থিত

আমি কী ধরনের শারীরিক কার্যকলাপ করব?

আপনি কি বিভিন্ন ধরনের ক্যাটাগরি সম্পর্কে জানেন?

মাঝারি

আপনার হার্ট রেট বাড়ায়, যা আপনাকে দ্রুত শ্বাস নেওয়ায় এবং

উষ্ণ অনুভব করায়।

আপনি কথা বলতে পারবেন কিন্তু গান গাইতে

পারবেন না!

- দ্রুত হাঁটা
- জল এরোবিक्स
- সাইকেল চালানো
- নাচ
- ডাবলস টেনিস
- লন মওয়ার ঠেলা
- হাইকিং
- রোলারস্কেডিং



ভারী

এটি আপনাকে কঠোরভাবে এবং দ্রুত শ্বাস নিতে বাধ্য করে, আপনি কয়েকটি শব্দ না থেমে বলা কঠিন হয়ে পড়ে

- দৌড়ানো
- সাঁতার কাটা
- উচ্চ গতিতে বা পাহাড়ে সাইকেল চালানো
- সিঁড়ি বেয়ে ওঠা
- খেলা, যেমন ফুটবল, রাগবি, নেটবল এবং হকি
- দড়ি লাফ
- এরোবিक्स
- জিমন্যাস্টিকস
- মার্শাল আর্টস



খুব ভারী

স্বল্প সময়ে সর্বাধিক পরিশ্রমের সাথে সম্পাদিত হয়, যার মাঝে বিশ্রাম থাকে
এটি হাই ইন্টেনসিটি ইন্টারভাল ট্রেনিং (HIIT) নামেও পরিচিত

- ভারী ওজন তোলা
- পাহাড়ে দ্রুত দৌড়ানো
- ইন্টারভাল রানিং
- সিঁড়ি বেয়ে দৌড়ানো
- স্পিনিং ক্লাস



শক্তি বৃদ্ধি

আপনার শরীরকে ধাক্কা দেওয়া বা টানার মাধ্যমে প্রতিরোধের বিপরীতে কাজ করে মাংসপেশি ও হাড় শক্তিশালী করা হয়। এমন পর্যায়ে এটি করুন যেখানে পুনরায় শুরু করার আগে আপনাকে অল্পক্ষণ বিশ্রাম নিতে হয়।

- ভারী বাজারের ব্যাগ বহন করা
- ভারোত্তোলন করা
- রেজিস্ট্যান্স ব্যান্ড দিয়ে ব্যায়াম করা
- ভারী বাগান করা, যেমন খোঁড়া ও মাটি সরানো
- হুইলচেয়ার ঠেলা
- শিশুদের তুলে নেওয়া এবং বহন করা



ডায়েটের ব্যাপারে?

প্রায়ই বলা হয় যে খারাপ ডায়েট থেকে ব্যায়াম করে মুক্তি পাওয়া যায় না, তাই সক্রিয় থাকার সর্বোচ্চ উপকার পেতে হলে এটির সাথে ভালো পুষ্টি নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতিদিনের সুপারিশকৃত ক্যালোরি গ্রহণ
পুরুষদের জন্য: দিনে প্রায় 2,500 ক্যালোরি
মহিলাদের জন্য: দিনে প্রায় 2,000 ক্যালোরি

এটি বয়স ও শারীরিক কার্যকলাপের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে, তবে এটি শুরুতে এটি মেনে চললেও হবে।

ডায়েট ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ব্যাপারে আরো পরামর্শের জন্য:

- ফুড রেভুলেশন (ফুড রেভুলেশন) বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল
- হেলদি ফেইথ সেটিং টুলকিট
- রেসিপি ফাইন্ডার-বিএইচএফ



শারীরিক কার্যকলাপ এবং বিশ্বাস

শিখদের দ্বিতীয় গুরু, গুরু অঙ্গদ দেব জি বিশ্বাস করতেন যে এই পৃথিবীতে বা আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে কিছু অর্জন করতে হলে শারীরিক ও মানসিকভাবে শক্তিশালী হতে হবে:

“বাইরে শক্তিশালী থাকতে হলে ভেতরেও শক্তিশালী হতে হবে, কারণ একটি শক্তিশালী আত্মা একটি শক্তিশালী শরীরেই বাস করো”

তিনি মানুষকে সকালবেলার প্রার্থনার পর শারীরিক কার্যকলাপে অংশ নিতে উৎসাহিত করতেন। এ জন্য গুরুজি একটি বিশেষ কুস্তির ময়দান বা ‘মল্ল-আখরা’ তৈরি করেছিলেন, যেখানে মানুষ শরীরচর্চা করত। সেখানে ধনী ও দরিদ্রের মধ্যে কোনো বৈষম্য করা হতো না। সবাইকে সমানভাবে সম্মান করা হতো। বিশেষ করে শিশুরা গুরুজির তত্ত্বাবধানে এই আখরায় পারফর্ম করত।

গিয়ানি সুখা সিংহ, শিখ হেল্ললাইনের প্রতিষ্ঠাতা



ভালো শারীরিক সুস্থতা ইসলামি বিশ্বাসের গভীরে মিশে আছে। এর অর্থ হলো, আল্লাহর অধিকারের প্রতি যত্নশীল থাকার মাধ্যমে একজন মুসলিম স্বাভাবিকভাবেই শারীরিকভাবে সুস্থ হয়ে উঠবে। যখন একজন মুসলিম নামাজ আদায় করেন, তখন তিনি নিয়মিতভাবে পুরো শরীরের একটি হালকা ব্যায়াম করেন। নবী মোহাম্মদ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) আমাদের পায়ে হেঁটে মসজিদে যেতে উৎসাহিত করেছেন, প্রতিটি পদক্ষেপে একটি ছোট পাপের ক্ষমা এবং একটি মর্যাদার উন্নতির প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন। হজে শারীরিক প্রচেষ্টার সর্বোচ্চ স্তর প্রয়োজন হয়। রমজান শরীর ও আত্মা উভয়ের জন্য বিষমুক্ত একটি আদর্শ

প্রক্রিয়া। ইমাম ড. আখের হুসেইন আল-আজহারি, শিক্ষাবিদ ও লেখক



কবীরের পথ...

কার্যক্রম: জিম ওয়ার্কআউট

বয়স: 52

স্থান: ক্যাসেল ব্রোমউইচ

মহামারির আগে আমি জিমে নিয়মিত যেতাম, তাই দীর্ঘমেয়াদে কোভিডে আক্রান্ত হওয়া আমার জন্য খুব কঠিন ছিল, কারণ খুব ক্লান্ত না হয়ে ব্যায়াম করার ক্ষমতা বজায় রাখা আমার জন্য বেশ কঠিন হয়ে পড়েছিল। আমি এখন সেরে ওঠার পথে আছি, তাই ধীরে ধীরে নিজের গতি অনুযায়ী গড়ে তোলা কিন্তু নিয়মিত চর্চা করা গুরুত্বপূর্ণ। আমি ধীরে ধীরে হাঁটার পরিমাণ বাড়ছি এবং যখন ভালো বোধ করি, তখন জিমে যাচ্ছি। এখানে শিক্ষা হলো - নিজের গতিতে কাজ করো, কিন্তু নিজেকে চ্যালেঞ্জ জানাতে থাকো।



প্রভজোতের পথ...

কার্যক্রম: দ্রুত পদচারণা

বয়স: 54

স্থান: ব্রিয়ারলি হিল

অনেকের মতোই, আমার জীবনও বেশ ব্যস্ত — আমি একজন অনুবাদক হিসেবে কাজ করি, পাঞ্জাবি ও শিখ স্টাডিজের মাস্টার্স ডিগ্রির জন্য পড়াশোনা করছি এবং পাঞ্জাবি পাঠদান করি। এর পাশাপাশি, প্রতি সপ্তাহে রাজ এফএম-এ রেডিও ডিজে হিসেবেও কাজ করি! আগের জীবনে ব্যাডমিন্টন ছিল আমার নেশা, কিন্তু এখন সুস্থ থাকার জন্য আমার প্রতিদিনের রুটিনের অংশ হিসেবে নিয়মিত দ্রুত হাঁটাচাঁটি করা আমার মূল লক্ষ্য। যখনই সম্ভব, আমি গাড়ি বাড়িতে রেখে দীর্ঘ পথ হাঁটি এবং প্রায়ই আমার সাপ্তাহিক পদক্ষেপের লক্ষ্য পূরণ করে ফেলি। আমার ফিটনেস ট্র্যাকিং ঘড়ি সবসময় আমাকে সতর্ক করে যদি আমি দীর্ঘ সময় ধরে নিষ্ক্রিয় থাকি!





মুমতাজের পথ...

কার্যক্রম: সাঁতার, বয়স: 48

স্থান: অ্যাস্টন

কাউন্সিলর এবং ছয় সন্তানের মা হিসেবে জীবন অবশ্যই ব্যস্ত! আমার ফ্রি সময়ের ঘন্টাগুলো অনিশ্চিত হতে পারে, তাই আমি নিজের জন্য সহজ লক্ষ্য নির্ধারণ করি এবং তারপর সেগুলো অতিক্রম করার চেষ্টা করি। প্রতি সপ্তাহে আমি নিশ্চিত করি যে একটি সাঁতারের সেশনে অংশ নিয়ে আমি ভালোভাবে শুরু করছি। আমি বুরকিনি পরা পছন্দ করি কারণ এটি আমাকে নিরাপত্তা ও স্বস্তি দেয়। এখন এমন সুইমওয়্যার সহজেই পাওয়া যায়, যা সম্পূর্ণভাবে শরীর ঢেকে রাখে, ফলে আমি সুস্থ থাকার পাশাপাশি আমার প্রিয় খেলাগুলো উপভোগ করতে পারি। যখন আপনি ব্যস্ত থাকেন, তখন ফিটনেস ক্লাস বাদ দেওয়ার ইচ্ছা হতে পারে, কিন্তু সুস্থ থাকা আমাকে আসলে আরও বেশি শক্তি দেয় — যা আমার কাজ করতে, সন্তানদের সঙ্গে আনন্দ করতে এবং ভালোভাবে ঘুমাতে সহায়তা করে। আমি আমার সন্তানদের জিমে যেতে ও ফুটবল খেলতে উৎসাহিত করি এবং আশা করি যে তারা এই ভালো অভ্যাসগুলো বড়ো হওয়ার পরেও বজায় রাখবে।

সুকায়নার পথ...

কার্যক্রম: হাঁটা ফুটবল

বয়স: 53

স্থান: মোসলে

কয়েক বছর আগে হাঁটুর চোট পাওয়ার পরেও আমি সক্রিয় থাকার চেষ্টা ছাড়িনি! আমার অনুপ্রেরণা ছিল আমার মেয়ে আমিনাহ, যে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট। যখন সে তার ক্লাস তৈরি করছিল, তখন সে আমার মতো মানুষদের কথা ভেবেছিল, যাঁরা এখনও সক্রিয় থাকতে চায় কিন্তু তাঁদের কিছু সীমাবদ্ধতা থাকতে পারে।

সেখান থেকেই হাঁটা ফুটবল ক্লাসের শুরু! এটি সেই ফুটবল খেলা যা সবাই ভালোবাসে, তবে খেলোয়াড়দের দৌড়ানোর পরিবর্তে হাঁটতে হয়। খেলাধুলার মজা এবং কৌশলকে হাঁটুর জন্য সহজ গতির সাথে মিশিয়ে দেওয়া আমাকে দেখিয়েছে যে সুস্থ থাকার একমাত্র বাধা হলো মানসিক অনুপ্রেরণা। এটি শুধু আমার শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্যই গুরুত্বপূর্ণ নয়, বরং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যও অপরিহার্য। এটি আমাকে প্রতি সপ্তাহে বাইরে বের হতে এবং আমার কমিউনিটির সঙ্গে সামাজিকভাবে মেলামেশা করার সুযোগ দেয়।



দক্ষিণ এশীয় ক্রীড়া আইকন

মিলখা সিংহ – 1958 সালের কমনওয়েলথ গেমসে স্বর্ণপদক
জয়ী প্রথম দক্ষিণ এশীয়

মেরি কম – অলিম্পিকে ভারতের হয়ে বক্সিংয়ে প্রতিদ্বন্দ্বিতা
করা একমাত্র নারী

জাহাঙ্গীর খান – পাকিস্তানে জন্মগ্রহণকারী, মাত্র 17 বছর
বয়সে বিশ্বের সর্বকনিষ্ঠ স্কোয়াশ চ্যাম্পিয়ন

রোহুল্লাহ নিকপাই – 2008 সালে তায়কোয়াভোতে
আফগানিস্তানের প্রথম অলিম্পিক পদক বিজয়ী

সুসম্বিকা জয়াসিংহ – শ্রীলঙ্কায় জন্মগ্রহণকারী,
তিনি 2000 সালে স্প্রিন্ট ইভেন্টে অলিম্পিক বা বিশ্ব
চ্যাম্পিয়নশিপে পদক জয়ী প্রথম এশীয় অ্যাথলেট।



জানতেন কি?

অ্যাসোসিয়েশন ফুটবল প্রায় সব এশীয় দেশে সবচেয়ে
জনপ্রিয় খেলা।

ক্রিকেট এশিয়ার দ্বিতীয় সর্বাধিক জনপ্রিয় এবং দক্ষিণ
এশিয়ায় সবচেয়ে জনপ্রিয় খেলা।

এশিয়া এখন পর্যন্ত মোট ছয়টি অলিম্পিক গেমসের
আয়োজন করেছে: তিনটি গ্রীষ্মকালীন গেমস এবং তিনটি
শীতকালীন অলিম্পিক।

ভারত কমনওয়েলথ গেমসের সর্বকালের পদক তালিকায়
চতুর্থ স্থানে রয়েছে।

এশিয়ান গেমস, যা এশিয়াড নামেও পরিচিত, এটি
অলিম্পিক কাউন্সিল অব এশিয়া (OCA)-এর ক্যালেভারের
সবচেয়ে পুরনো এবং মর্যাদাপূর্ণ ইভেন্ট। এর সূচনা হয়েছিল
1951 সালে নয়াদিল্লিতে। অলিম্পিক গেমসের মতো, এটি
প্রতি চার বছর অন্তর অনুষ্ঠিত হয়।

টেনিসয়েট এটিকে রিং
টেনিসও বলা হয়, যা
একটি টেনিস-খাঁচের
কোর্টে গোলাকার রাবার
রিং দিয়ে খেলা হয়।

কাবাডি একটি সংস্পর্শ-
মূলক দলীয় খেলা, যার
উৎপত্তি প্রাচীন ভারতে।
এতে দুটি দল একে
অপরের এলাকায় প্রবেশ
করে স্কোর করার চেষ্টা
করে।

লেগ ক্রিকেট যেখানে
ক্রিকেট ও ফুটবলের
সংশ্লিষ্ট ঘটতে, যা 1999
সালে মহারাষ্ট্রের এক
স্কুলছাত্র আবিষ্কার
করেছিল!

দক্ষিণ এশিয়ায় উৎপত্তি হওয়া খেলা

ব্যাডমিন্টন মূলত
ভারতে ব্রিটিশ
প্রবাসীদের মধ্যে
বিকশিত হয়েছিল।

পালওয়ানি একটি কুস্তির
ধরন, যার উৎপত্তি ভারত ও
পারস্যে।

মুকুকার প্রথম খেলা হয়েছিল
1875 সালে ভারতে।

গিলি-ডান্ডা এটি
ভারতে উদ্ভূত একটি ব্যাট
এবং বল জাতীয় খেলা,
যেখানে একটি বড় লাঠি
দিয়ে ছোট লাঠিকে
আঘাত করা
হয়।

আমি কতটা সক্রিয়?

এখন আপনার কার্যকলাপের স্তর পর্যালোচনা করা সহায়ক হতে পারে, যাতে আপনি একটি সপ্তাহে কতটা সময় সক্রিয় থাকেন তা আরও ভালোভাবে বুঝতে পারেন। নিজের সক্রিয়তার মাত্রা নিয়ে ভাবতে নিচের প্রশ্নগুলো ব্যবহার করুন।

কার্যকলাপ	মিনিটের সংখ্যা
হাঁটা – গত সপ্তাহে, আপনি কি 15 মিনিট বা তার বেশি সময় ধরে এত দ্রুত হাঁটেছেন যাতে আপনার শরীর উষ্ণ হয়ে উঠেছে এবং আপনি সামান্য শ্বাসকষ্ট অনুভব করেছেন? উদাহরণস্বরূপ, এটি হতে পারে দোকানে যাওয়া, কাজে যাওয়া বা পরিবার ও বন্ধুদের সাথে বাইরে হাঁটা।	মিনিটের সংখ্যা
অন্যান্য কার্যকলাপ – গত সপ্তাহে, আপনি কি হাঁটা ছাড়া অন্য কোনো কার্যকলাপ করেছেন, যা 15 মিনিট বা তার বেশি সময় ধরে আপনার শরীর উষ্ণ করে তুলেছে এবং সামান্য শ্বাসকষ্ট অনুভব করিয়েছে? উদাহরণস্বরূপ, ভারী গৃহস্থালি কাজ, সাঁতার, নাচ, অ্যারোবিক ক্লাস বা ব্যাডমিন্টন।	মিনিটের সংখ্যা



আপনি কেমন করলেন?

আপনার মোট সময় কত হলো এই সপ্তাহে?

- **150 মিনিটের কম** – আপনি একজন নিষ্ক্রিয় ব্যক্তি।
- **150 মিনিট বা তার বেশি**, তবে সপ্তাহে 5 দিনের কম সক্রিয় – আপনার কার্যকলাপের স্তর বাড়ানো প্রয়োজন।
- **150 মিনিট বা তার বেশি**, এবং আপনি সপ্তাহে 5 দিনের বেশি সক্রিয় – দারুণ! তবে আপনাকে এটি অব্যাহত রাখতে হবে।

আমি কীভাবে আমার ওয়ার্কআউট পরিকল্পনা করব?

স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল

আপনার পছন্দ অনুযায়ী মাঝারি, ভারী এবং পেশি শক্তিশালী করার ব্যায়ামের সংমিশ্রণ ব্যবহার করে নিজের রুটিন তৈরি করুন, যদি আপনার পক্ষে সক্রিয় থাকা নিরাপদ হয়।

উদাহরণস্বরূপ, আপনার সপ্তাহ জুড়ে আপনি লক্ষ্য রাখতে পারেন:

- প্রতিদিন ৩০ মিনিটের জন্য **বাইরে হাঁটতে যাওয়া**
- সপ্তাহে দুইবার পেশি শক্তিশালী করার ব্যায়াম করা
- এমন একটি নতুন শখ অন্বেষণ করা যা আপনাকে সক্রিয় রাখে

সপ্তাহ জুড়ে এটি এই রকম দেখাতে পারে...

- **প্রতিদিন 1 x 30 মিনিট হাঁটা** এবং সপ্তাহে 2টি পেশি শক্তিশালী করার ক্লাস। আপনি স্কুলে যাতায়াত পায়ে হেঁটে করতে পারেন, ভারী বাজারের ব্যাগ বহন করতে পারেন, জিমে একটি ভারোত্তোলনের ক্লাস করতে পারেন এবং উইকেন্ডে পরিবারসহ হাঁটতে যেতে পারেন।

অথবা

- **75 মিনিট দৌড়ানো বা সাঁতার কাটা** এবং সপ্তাহে 2টি পেশি শক্তিশালী করার ক্লাস। এটি হতে পারে সপ্তাহে 3 দিন দৌড়ানো, ভারী বাগান করা এবং বাড়িতে একটি বডি ওয়েট ওয়ার্কআউট করা।

অথবা

- এই ধরনের যেকোনো কার্যকলাপের মিশ্রণ।

মনে রাখবেন, দীর্ঘ সময় ধরে একটানা বসে থাকা থেকে বিরতি নিতে কিছু কার্যকলাপ করুন। যদি আপনার কোনো শারীরিক সমস্যা বা উদ্বেগ থাকে, তবে শারীরিক কার্যকলাপ বাড়ানোর আগে আপনার জিপির পরামর্শ নিন।



আমি কীভাবে আরও সক্রিয় হতে পারি?

- আপনি কি খরচ সম্পর্কে উদ্বিগ্ন?
- আপনি কি শুধুমাত্র মহিলাদের জন্য ক্লাস খুঁজছেন?
- আপনার কি ব্যক্তিগত চেঞ্জিং সুবিধার প্রয়োজন?
- আমি কোথায় আমার স্থানীয় লেজার সেন্টার এবং সুবিধাগুলো খুঁজে পেতে পারি?
- আপনার কি ব্যক্তিগত চেঞ্জিং সুবিধার প্রয়োজন?

অ্যাক্টিভ বার্মিংহাম অ্যাক্টিভিটি ফাইন্ডার ব্যবহার করে আপনার স্থানীয় এলাকায় বিনামূল্যে এবং কম খরচে ক্লাস ও সুবিধা খুঁজে বের করুন:

<https://activebirmingham.co.uk/>

আপনি বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল ওয়েলবিয়িং সেন্টার এবং নিচের লেজার সেন্টারগুলোতে বিনামূল্যে জিম, সাঁতার এবং ফিটনেস ক্লাস খুঁজে পেতে পারেন। প্রতিটি স্থানে সময়সূচি ভিন্ন হতে পারে:

- অ্যালেক্সান্ডার স্টেডিয়াম
- হ্যান্ডসওয়ার্থ ওয়েলবিয়িং সেন্টার
- কিংস্ট্যাডিং ওয়েলবিয়িং সেন্টার
- নেচেলস ওয়েলবিয়িং সেন্টার
- সল্টলি ওয়েলবিয়িং সেন্টার
- শার্ড এন্ড ওয়েলবিয়িং সেন্টার
- স্মল হিথ ওয়েলবিয়িং সেন্টার
- সামারফিল্ড কমিউনিটি স্পোর্টস সেন্টার
- বিচেস লেজার সেন্টার
- বিলেসলি টেনিস ও ফিটনেস সেন্টার
- ককস মুরস উডস লেজার সেন্টার
- এরডিংটন লেজার সেন্টার
- ফক্স হলিজ লেজার সেন্টার
- হারবর্ন পুল ও ফিটনেস সেন্টার
- লেডিউড লেজার সেন্টার
- নর্থফিল্ড লেজার সেন্টার
- স্পার্কহিল পুল ও ফিটনেস সেন্টার
- স্টেচফোর্ড লেজার সেন্টার
- উইন্ডলি লেজার সেন্টার

ন সকল লেজার সেন্টার ও ফেসিলিটিজগুলো – লেজার সেন্টার ও ফেসিলিটিজগুলো | বার্মিংহাম সিটি কাউন্সিল



নজিবে মতং ৗ কৰে সক্ৰয়ি হন

আপনার পক্ষে এটি সম্ভব!
একটি ক্লাস বুক কৰুন

