

# ঘৰত কৰিব পৰা সম্পূৰ্ণ শৰীৰৰ কছৰং

এই ব্যায়ামবোৰ চাৰিটা শাখাত বিভক্ত কৰা হৈছে:

- ৱাৰ্ম-আপ ব্যায়াম (Warm- Up Exercise)
- মুখ্য ব্যায়াম (Main Exercise)
  - চাৰ্কুইট প্ৰশিক্ষণ (Circuit Training)
  - বাৰ্ণআউট লেডাৰ (Burnout Ladder)
- কুল-ডাউন ব্যায়াম (Cool – Down Exercise)

## ৱাৰ্ম-আপ ব্যায়াম:

প্ৰতিটো ব্যায়াম ২০ ছেকেণ্ডৰ বাবে কৰিব। পৰৱৰ্তী ব্যায়াম কৰাৰ আগ মূহূৰ্তত অন্তত: ৮ ছেকেণ্ডৰ বাবে বিশ্রাম লওঁক। গোটেই ব্যায়ামবোৰ দুবাৰকৈ কৰিব।

- ❖ জাম্পিং জেক (Jumping Jack)
- ❖ ইঞ্চৱৰ্ম ৱাক আপ তো শ্বোল্ডাৰ টেপ (Inchworm walk out to shoulder tap)
- ❖ স্কোৱাট (Squat)

## মুখ্য ব্যায়াম:

- ❖ চাৰ্কুইট প্ৰশিক্ষণ (Circuit Training)

প্ৰতিটো ব্যায়াম ৪৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে কৰিব। প্ৰতিটো ব্যায়ামৰ মাজত ১৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে জিৰণি লওঁক। গোটেই ব্যায়ামবোৰ দুবাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

- ব্লাষ্ট-অফ পুছ-আপ (Blast off push-up)
- স্কোৱাট থ্ৰাষ্ট (Squat Thrust)
- মাউন্টেন ক্লাইম্বাৰ টুইষ্ট (Mountain Climber Twist)
- পজ স্কোৱাট (Pause Squat)

- ❖ বাৰ্ণআউট লেডাৰ (Burnout Ladder)

প্ৰথমেই প্ৰতিটো ব্যায়ামৰ ১ বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব। পৰৱৰ্তী সময়ত প্ৰতিটো ব্যায়াম ২ বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব। তাৰ পাছত ৩ বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব। এনেধৰণে তিনি মিনিটত যিমান বাৰ পাৰে সিমান বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

- টাচডাউন জেক (Touchdown Jack)
- পেহ্ৰাৰ শ্বোল্ডাৰ টেপ (Panther Shoulder Tap)
- বাৰ্পী জাম্প (Burpee)

## কুল-ডাউন ব্যায়াম:

যিকোনো ব্যায়াম ধীৰে সুস্থিৰে অনুশীলন কৰাটো ব্যায়াম অনুশীলনৰ এক প্ৰধান নীতি। সেয়েহে নিজস্ব প্ৰয়োজনীয়তা তথা সামৰ্থ্য অনুযায়ী প্ৰতিটো ব্যায়াম ১০ ৰ পৰা ৩০ ছেকেণ্ড অথবা তাতোকৈ অধিক সময়ৰ বাবে ব্যায়াম অনুশীলন কৰিব লাগে।

- ❖ চাইল্ড প'জ (Child Pose)
- ❖ ডাউনৱাৰ্ড ফেচিং ড'গ (Downward facing Dog)
- ❖ ফৰৱাৰ্ড ফল্ড (Forward Fold)
- ❖ ষ্টেণ্ডিং কোৱাড ষ্ট্ৰেচ (Standing Squat Stretch)
- ❖ শ্বোল্ডাৰ চাৰ্কল (Shoulder Circle)

# পদ্ধতি

## জাম্পিং জেক (Jumping Jack)

- ক) আপোনাৰ ভৰি একেলগে ৰাখি থিয় হওঁক, ৰাজহাড় পোন, শৰীৰৰ কেন্দ্ৰত মনোনিৱেশ কৰক, আৰু আপোনাৰ হাত আপোনাৰ শৰীৰৰ কাষত ৰাখিব।
- খ) আপোনাৰ কঁকালৰ প্ৰস্থতকৈ সামান্য বহলাই জঁপিয়াওক আৰু হাত চাপৰি বজাবলৈ আপোনাৰ হাত ওপৰলৈ লৈ যাওঁক।
- গ) পুনৰ জাঁপ মাৰি আগৰ অৱস্থানলৈ উভতি যাওঁক।
- ঘ) উপৰোক্ত ক), খ), আৰু গ) এই তিনিওটা পদ্ধতি প্ৰায় ২০ ছেকেণ্ডৰ বাবে ক্ৰমবৰ্ধমান গতিত প্ৰদৰ্শন কৰিব। লাহে লাহে জাম্পৰ উচ্চতা আৰু গতি নিজৰ সামৰ্থ্য অনুযায়ী বৃদ্ধি কৰিব।

## ইঞ্চৱৰ্ম ৱাক-আউট টো শ্বোল্ডাৰ টেপ (Inchworm walk out to shoulder tap)

- ক) আপোনাৰ ভৰি দুয়োটা আপোনাৰ কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ বহলাই ৰাখি থিয় হওঁক। ৰাজহাড় পোনকৈ ৰাখিব। শৰীৰৰ কেন্দ্ৰত মনোনিৱেশ কৰক আৰু আপোনাৰ হাত আপোনাৰ শৰীৰৰ কাষত ৰাখিব।
- খ) আপোনাৰ হাতেৰে মজিয়া স্পৰ্শ কৰিবলৈ আগলৈ বেঁকা হওঁক। যদি আপোনাৰ প্ৰয়োজন হয় আপুনি আপোনাৰ আঁঠু অলপ বেঁকা কৰিব পাৰে।
- গ) আপুনি হাই প্লাঙ্ক স্থিতিত নোহোৱালৈকে আপোনাৰ হাত ব্যৱহাৰ কৰি আগলৈ যাওঁক। আপোনাৰ হাতৰ তলুৱা মজিয়াৰ সমতলত ৰাখিব আৰু দুয়োটা ভৰি সম্প্ৰসাৰিত কৰিব। দুয়োখন হাতৰ মাজৰ দূৰত্ব কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ ৰাখিব। মণিবন্ধন, কিলাকুটি আৰু কান্ধৰ অৱস্থান সবলৰৈখিক হোৱাটো বাঞ্ছনীয়। আপোনাৰ শৰীৰৰ কেন্দ্ৰত মনোযোগ দিব।
- ঘ) আপোনাৰ সোঁ হাতখনে আপোনাৰ বাঁও কান্ধত আৰু বাঁওহাতখনে সোঁ কান্ধত স্পৰ্শ (টেপ) কৰক। গ্লটিয়াছ পেশী আৰু কেন্দ্ৰত মনোযোগ দিয়ক। আপোনাৰ কঁকাল স্থিৰ কৰি ৰাখিব।
- ঙ) পুনৰ হাতত ভৰ দি লাহে লাহে পিছুৱাই আহি আৰম্ভণি স্থিতিলৈ ঘূৰি আহক।
- চ) ২০ ছেকেণ্ডৰ বাবে উপৰোক্ত পদ্ধতিকেইটাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

## স্কোৱাট (Squat)

- ক) কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ ভৰি দুটাৰ মাজত দূৰত্ব ৰাখি ৰাজহাড় পোন কৈ থিয় হওঁক। ভৰিৰ আঙুলীকেইটা সামান্যকৈ বাহিৰলৈ মুখ কৰি ৰাখিব।
- খ) আঁঠুদুটা সামান্য বেঁকা কৰি, কঁকালটো পাছলৈ যাওঁক আৰু এনেভাৱে ৰাখক যাতে কান্ধ, পিঠি আৰু কঁকালটো এডাল সৰল ৰেখাত থাকে। শৰীৰৰ কেন্দ্ৰৰ ভাৰসাম্যতা বজাই ৰখাৰ লগতে বুকুখন সম্মুখলৈ কৰি চকীত বহি থকাৰ দৰে এক ভঙ্গীমাত অৱস্থিতি লওঁক।
- গ) ভৰিৰ তলুৱাত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি পুনৰ প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থানলৈ ঘূৰি আহক।
- ঘ) ২০ ছেকেণ্ডৰ বাবে উপৰোক্ত পদ্ধতিকেইটাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

## ব্লাষ্ট অফ পুছ আপ (Blast off push-up)

- ক) এই ব্যায়ামৰ আৰম্ভণিতে হাই প্লাঙ্কৰ অৱস্থিতি গ্ৰহণ কৰক। য'ত ৰাজহাড় পোন কৈ ৰাখি আপোনাৰ দুয়োখন হাতৰ তলুৱা মজিয়াৰ সমতলত থৈ তাৰ ওপৰত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি আপুনি আপোনাৰ দেহটো মাটিত স্পৰ্শ নকৰাকৈ ৰাখিব লাগিব। মনকৰিব যাতে আপোনাৰ দুয়োখন হাতৰ মাজৰ দূৰত্ব আপোনাৰ কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমান হয় আৰু হাতৰ মণিবন্ধ, কিলাকুটি আৰু কান্ধ এডাল সৰল ৰেখাত থাকে। শৰীৰৰ কেন্দ্ৰ তথা গ্লটিয়াছ পেশীৰ ওপৰত মনোযোগ দিব যাতে উভয় অংশই ভাৰসাম্যহীন হৈ নাযায়। ঠিক সেইদৰে, ভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত পাৰ্শ্বমানে হেঁচা প্ৰয়োগ কৰিব যাৰ ফলশ্ৰুতিত আপোনাৰ শৰীৰটো মজিয়াত স্পৰ্শ নকৰাকৈ, মজিয়াৰ সমতলত স্থিৰ হৈ থাকিব।
- খ) ইয়াৰ পাছতেই আঁঠুদুটা সামান্য বেঁকা কৰি নিতম্বক পাচলৈ ভৰিৰ গোৰোহাৰ দিশত ঠেলি দিয়ক। তাৰ লগে লগে একেটা লয়তে পুনৰ হাইপ্লাঙ্কৰ অৱস্থিতিলৈ ঘূৰি আহি ৪৫° কোণত ভাঁজ কৰি (সামৰ্থ্য অনুযায়ী) আপোনাৰ শৰীৰটো (বিশেষকৈ বুকুখন) তললৈ নিয়ক, মনকৰিব যাতে আপোনাৰ শৰীৰটোৱে মাটি স্পৰ্শ নকৰে অৰ্থাৎ পুছ আপ কৰিব।
- গ) পুনৰ হাতৰ তলুৱা তথা দুই বাহুত সমান হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি হাই প্লাঙ্কৰ অৱস্থিতিলৈ ঘূৰি আহক। এই অৱস্থিতিত ১ টা ৰিপিটেছন সম্পূৰ্ণ হ'ব।
- ঘ) ৪৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে উপৰোক্ত পদ্ধতিকেইটাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

বি.দ্র.: প্ৰয়োজন অনুসৰি পুছ আপ কৰোঁতে আঁঠুদুটা মাটিত লগাই কৰিব পাৰে।

## স্কোৱাট থ্ৰাষ্ট (Squat Thrust)

- ক) কঁকালৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ ভৰি দুটাৰ মাজত দূৰত্ব ৰাখি ৰাজহাড় পোন কৈ থিয় হওঁক।
- খ) আঁঠুদুটা বেঁকা কৰি হাতৰ তলুৱাৰে মাটি স্পৰ্শ কৰক। ভৰি পাছলৈ সম্প্ৰসাৰণ কৰি হাই প্লাঙ্কৰ অৱস্থিতলৈ যাওঁক। য'ত আপোনাৰ দুয়োখন হাতৰ তলুৱা মজিয়াত থৈ তাৰ ওপৰত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি আপুনি আপোনাৰ দেহটো মাটিত স্পৰ্শ নকৰাকৈ ৰাখিব। মনকৰিব যাতে আপোনাৰ দুয়োখন হাতৰ মাজৰ দূৰত্ব আপোনাৰ কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমান হয় আৰু হাতৰ মণিবন্ধ, কিলাকুটি আৰু কান্ধ এডাল সৰলৰেখাত থাকে। শৰীৰৰ কেন্দ্ৰ তথা গ্লটিয়াছ পেশীৰ ওপৰত মনোযোগ দিব যাতে উভয় অংশই ভাৰসাম্যহীন হৈ নাযায়।
- গ) পুনৰ জাম্প মাৰি ভৰি কেইটা আগলৈ আনি প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থিতলৈ ঘূৰি যাব।
- ঘ) ৪৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে উপৰোক্ত পদ্ধতিকেইটাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

## মাউন্টেইন ক্লাইমবাৰ টুইষ্ট (Mountain Climber Twist)

- ক) এই ব্যায়ামৰ আৰম্ভণিতে হাই প্লাঙ্কৰ অৱস্থিতি গ্ৰহণ কৰক। য'ত ৰাজহাড় পোনকৈ ৰাখি আপোনাৰ দুয়োখন হাতৰ তলুৱা মজিয়াত থৈ তাৰ ওপৰত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি আপুনি আপোনাৰ দেহটো মাটিত স্পৰ্শ নকৰাকৈ ৰাখিব। মনকৰিব যাতে আপোনাৰ দুয়োখন হাতৰ মাজৰ দূৰত্ব আপোনাৰ কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমান হয় আৰু হাতৰ মণিবন্ধ, কিলাকুটি আৰু কান্ধ এডাল সৰলৰেখাত থাকে। শৰীৰৰ কেন্দ্ৰ তথা গ্লটিয়াছ পেশীৰ ওপৰত মনোযোগ দিব যাতে উভয় অংশই ভাৰসাম্যহীন হৈ নাযায়। ঠিক সেইদৰে, ভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত পাৰ্যমানে হেঁচা প্ৰয়োগ কৰিব, যাৰ ফলশ্ৰুতিত আপোনাৰ শৰীৰটো মজিয়াত স্পৰ্শ নকৰাকৈ, মজিয়াৰ সমতলত স্থিৰ হৈ থাকিব।
- খ) সোঁ আঁঠুটো ভাঁজ কৰি বাওঁফালে ক্ৰমে কঁকালৰ ওপৰলৈ আনিবলৈ চেষ্টা কৰক।
- গ) একেধৰণে বাওঁ আঁঠুটো ভাঁজ কৰি সোঁফালে ক্ৰমে কঁকালৰ ওপৰলৈ আনিবলৈ চেষ্টা কৰক। পুনৰ লাহে লাহে প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থিতি অৰ্থাৎ হাই প্লাঙ্কৰ অৱস্থিতলৈ ঘূৰি যাওঁক। দুয়োটা ভৰিৰে অনুশীলন সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পাছত এটা চক্ৰ (ৰিপিটেছন) সম্পূৰ্ণ হ'ব।
- ঘ) প্ৰথমেই ধীৰ গতিত আৰম্ভ কৰক, পৰৱৰ্তী সময়ত নিজৰ সামৰ্থ অনুযায়ী ব্যায়ামটো অনুশীলনৰ গতি বৃদ্ধি কৰক।
- ঙ) ৪৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে উপৰোক্ত পদ্ধতিকেইটাৰ এটাৰ পাছত আনটো ভৰিয়েদি পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

## প'জ স্কোৱাট (Pause Squat)

- ক) কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ ভৰি দুটাৰ মাজত দূৰত্ব ৰাখি ৰাজহাড় পোন কৈ থিয় হওঁক। ভৰিৰ আঙুলি কেইটা সামান্যকৈ বাহিৰলৈ মুখ কৰি ৰাখিব।
- খ) আঁঠুদুটা সামান্য বেঁকা কৰি, কঁকালটো পাছলৈ লৈ যাওঁক আৰু এনেভাৱে ৰাখক যাতে কান্ধ, পিঠি আৰু কঁকালটো এডাল সৰল ৰেখাত থাকে। শৰীৰৰ কেন্দ্ৰৰ ভাৰসাম্যতা বজাই ৰখাৰ লগতে বুকুখন সম্মুখলৈ কৰি চকীত বহি থকাৰ দৰে এক ভঙ্গীমাত অৱস্থিতি লওঁক।
- গ) এই অৱস্থিতিত আপুনি অন্তত: তিনি ছেকেণ্ডৰ বাবে স্থিৰ হৈ থাকক।
- ঘ) ভৰিত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থিতি ঘূৰি আহক।
- ঙ) ৪৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে উপৰোক্ত পদ্ধতিকেইটাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

## টাচডাউন জেক্ (Touchdown Jack)

- ক) কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ ভৰি দুটাৰ মাজত দূৰত্ব ৰাখি ৰাজহাড় পোন কৈ থিয় হওঁক। ভৰিৰ আঙুলি কেইটা সামান্যকৈ বাহিৰলৈ মুখ কৰি ৰাখিব।
- খ) আঁঠুদুটা সামান্য বেঁকা কৰি, কঁকালটো পাছলৈ লৈ যাওঁক আৰু এনেভাৱে ৰাখক যাতে কান্ধ, পিঠি আৰু কঁকালটো এডাল সৰল ৰেখাত থাকে। শৰীৰৰ কেন্দ্ৰৰ ভাৰসাম্যতা বজাই ৰখাৰ লগতে বুকুখন সম্মুখলৈ কৰি স্কোৱাটৰ অৱস্থিতি লওঁক।
- গ) মাটিত সোঁ হাতেৰে স্পৰ্শ (টেপ) কৰিব। মন কৰিব যাতে মাটিত স্পৰ্শ (টেপ) কৰিবলৈ যাওঁতে আপুনি আগলৈ হাওলি নাযায়।
- ঘ) জাম্পৰ সহায়ত পুনৰ থিয় হৈ প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থিতি লৈ ঘূৰি আহক।
- ঙ) উপৰোক্ত পদ্ধতিকেইটাৰ বাওঁহাতেৰে পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

## পেন্থাৰ শোল্ডাৰ টেপ (Panther Shoulder Tap)

- ক) আঁঠু কাঢ়ি হাত দুখন মাটিত ৰাখক।
- খ) ৰাজহাড় পোন কৈ ৰাখি আপোনাৰ দুয়োখন হাতেৰে মজিয়াত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি আপুনি আপোনাৰ দেহটো মাটিত স্পৰ্শ নকৰাকৈ ৰাখিব। মন কৰিব যাতে আপোনাৰ দুয়োখন হাতৰ মাজৰ দূৰত্ব আপোনাৰ কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমান হয় আৰু হাতৰ মণিবন্ধ, কিলাকুটি আৰু কান্ধ এডাল সৰল ৰেখাত থাকে।
- গ) শৰীৰৰ কেন্দ্ৰ তথা গ্লটিয়াছ পেশীৰ ওপৰত মনোযোগ দিব যাতে উভয় অংশই ভাৰসাম্যহীন হৈ নাযায়। ইয়াৰ পাছত আঁঠুদুটা মাটিৰ পৰা প্ৰায় ১ ৰ পৰা ৩ ইঞ্চি ওপৰলৈ নিব।
- ঘ) সোঁ হাতেৰে বাওঁ কান্ধত আৰু বাওঁ হাতেৰে সোঁ কান্ধত স্পৰ্শ (টেপ) কৰিব।

## বাৰ্পী জাম্প (Burpee Jump)

- ক) কঁকালৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ ভৰি দুটাৰ মাজত দূৰত্ব ৰাখি ৰাজহাড় পোন কৈ থিয় হওঁক। শৰীৰৰ কেন্দ্ৰ তথা গ্লটিয়াছ পেশীৰ ওপৰত মনোযোগ দিব।
- খ) শৰীৰৰ সম্মুখভাগত হাতেৰে মাটি স্পৰ্শ কৰিবৰ বাবে আঁঠু দুটা ভাঁজ কৰক।
- গ) দুয়োটা ভৰি একেলগে একেটা লয়তে জাম্পৰ দ্বাৰা পাছলৈ নিয়ক। ইয়াৰ লগে লগে আপোনাৰ সৰ্বশৰীৰ তললৈ নমাই আনিব আৰু হাতৰ কিলাকুটি এনেভাৱে বেঁকা কৰিব যাতে আপোনাৰ বুকুখনে মাটি স্পৰ্শ কৰিব পাৰে।
- ঘ) বাহুৰ ওপৰত পাৰ্শ্বমানে হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি শৰীৰটো মাটিৰ পৰা ওপৰলৈ উঠাই আনক আৰু জাম্পৰ সহায়ত ভৰি দুটা বুকুৰ থিক তলত ৰাখক। উপৰোক্ত অৱস্থিতিৰ পৰা আপুনি হাত দুয়োখন মূৰৰ ওপৰত থৈ সামৰ্থ্য অনুযায়ী ওপৰলৈ জঁপিয়াব। জঁপিওৱাৰ পাছত মাটিত ভৰি পেলাওঁতে মন কৰিব যাতে গোৰোহাৰ পৰিৱৰ্তে ভৰিৰ আগৰ অংশহে প্ৰথমে মাটি স্পৰ্শ কৰে। তাৰ লগে লগে পুনৰ উপৰোক্ত পদ্ধতিৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

## চাইল্ড প'জ (Child Pose)

- ক) ভৰি দুটা পাছফালে মোকোটাই আঁঠু কাঢ়ি বহক। মেৰুদণ্ড পোনকৈ ৰাখিব।
- খ) এতিয়া দীঘলকৈ উশাহ লৈ হাতদুখন ওপৰলৈ লৈ যাওঁক।
- গ) নিশাহ এৰি লাহে লাহে যিমান পাৰে সন্মুখলৈ হাওলি আহিব আৰু হাতেৰে মাটি স্পৰ্শ কৰিব। হাতৰ কিলাকুটি পোন কৈ ৰাখিব।
- ঘ) নিতম্ব গোৰোহাত স্পৰ্শ কৰি থাকিব। ১০ ৰ পৰা ৩০ ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক।

## ডাউনৱাৰ্ড ফেচিং ডগ (Downward Facing Dog)

- ক) চাইল্ড প'জৰ পৰা আপোনাৰ হাত সন্মুখত মজিয়াত ৰাখি আঁঠু কাঢ়ি থকাৰ অৱস্থালৈ আহক। হাতত ভৰি নিতম্বক ওপৰলৈ নিয়ক।
- খ) আপোনাৰ হাতৰ আঙুলিবোৰ বহলকৈ ৰাখিব। হাতৰ কিলাকুটি পোন কৈ ৰাখিব। গোৰোহা মাটিৰ ফালে নমাই দিব।
- গ) মূৰটো আপোনাৰ বাহুৰ মাজত শিথিল কৰক। আপোনাৰ দৃষ্টি আপোনাৰ ভৰিলৈ বা পেটৰ ফালে নিয়ক।
- ঘ) ১০ ৰ পৰা ৩০ ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক।

## ষ্টেণ্ডাৰ্ড ফৰৱাৰ্ড ফ'ল্ড (Standard Forward Fold)

- ক) ডাউনৱাৰ্ড ফেচিং ডগ পৰা লাহে লাহে হাত দুখন ভৰিৰ ওচৰলৈ আনক। হাতেৰে মাটি স্পৰ্শ কৰি থাকিবলৈ চেষ্টা কৰক। কঁকালটো স্বাভাৱিকভাৱে বেঁকা কৰি ৰাখক।
- খ) আপোনাৰ ভৰি যিমান পাৰে পোন কৰক।ভৰি দুটা কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ পৃথক ৰাখক।
- গ) আপোনাৰ খুঁতৰিটো আপোনাৰ বুকুৰ ফালে সুমুৱাই দিয়ক, আৰু আপোনাৰ কান্ধ শিথিল কৰক।
- ঘ) ১০ ৰ পৰা ৩০ ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক।

## স্কোৱাড ষ্ট্ৰেচ (Squad Stretch)

- ক) আপোনাৰ দুয়োটা ভৰি আপোনাৰ কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ বহলাই ৰাখি থিয় হওঁক।
- খ) বাওঁ হাতেৰে বাওঁ ভৰিটো ধৰি লৈ ক্ৰমে নিতম্বৰ দিশত টানক।
- গ) ১০ ছেকেণ্ডৰ বাবে এই অৱস্থিতিটো ধৰি ৰাখক।
- ঘ) উপৰোক্ত পদ্ধতিকেইটাৰ এইবাৰ সোঁ দিশত পুনৰাবৃত্তি কৰিব।

## বাহু ঘূৰোৱা (Shoulder Circle)

- ক) আপোনাৰ দুয়োটা ভৰি আপোনাৰ কান্ধৰ প্ৰস্থৰ সমানকৈ বহলাই ৰাখি থিয় হওঁক। আপোনাৰ হাত আপোনাৰ শৰীৰৰ কাষত ৰাখিব।
- খ) প্ৰথমে ঘড়ীৰ কাঁটাৰ দিশত বাহু পাছফালৰ পৰা সন্মুখলৈ ১০ বাৰ ঘূৰাব। মন কৰিব যাতে দুয়োখন হাত ওপৰলৈ কৰোঁতে বাহু দুয়োটাই দুয়োখন কাণত স্পৰ্শ কৰে।
- গ) পুনৰ ১০ বাৰ ঘড়ীৰ কাঁটাৰ বিপৰীত দিশত ঘূৰাব আৰু মন কৰিব যাতে বাহু দুয়োটা দুয়োখন হাত ওপৰলৈ কৰোঁতে প্ৰতিবাৰেই কাণত স্পৰ্শ কৰে।