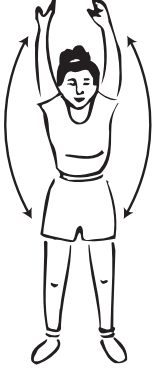


# ব্যায়ামের বিস্তার

আরামদায়কভাবে এবং ধীর গতিতে বিস্তৃত করুন। লাফালাফি করবেন না।



## 1. দীর্ঘশ্বাস নেয়া

হাত উপরে তুলুন, জোরে শ্বাস নিন, হাত নিচে নামান, শ্বাস ছাড়ুন। এভাবে প্রতি বারে দুই বার করে।



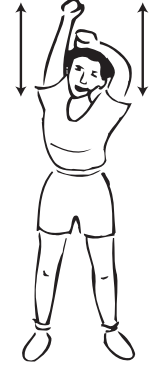
## 2. ঘাড়ের ব্যায়াম

সাইড থেকে সাইড, সামনে থেকে পেছনে। প্রত্যেক দিকে প্রতি বারে দুই বার করে।



## 3. বাহুর ব্যায়াম

প্রতি বারে পাঁচ বার করে উপর এবং নিচ করুন।



## 4. সাইড ব্যায়াম

প্রতি বারে পাঁচ বার করে উপর এবং নিচ করুন।



## 5. কোমরের ব্যায়াম

সাইড থেকে সাইড প্রতি বারে তিন বার করে।



## 6. মোচড়ানো

সাইড থেকে সাইড প্রতি বারে তিন বার করে



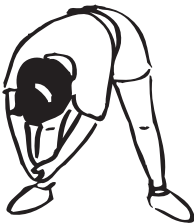
## 7. পেছন এবং পায়ের ব্যায়াম

পাঁচ বার করে উপর এবং নিচ করুন।



## 8. পেছনের ব্যায়াম

ছয় বার করে হাত পায়ের দিকে দিন।



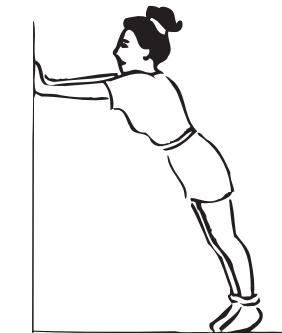
## 9. পায়ের ব্যায়াম (১)

প্রতি বারে চার বার করে পায়ের গোড়ালি ধরুন।



## 10. পায়ের ব্যায়াম (২)

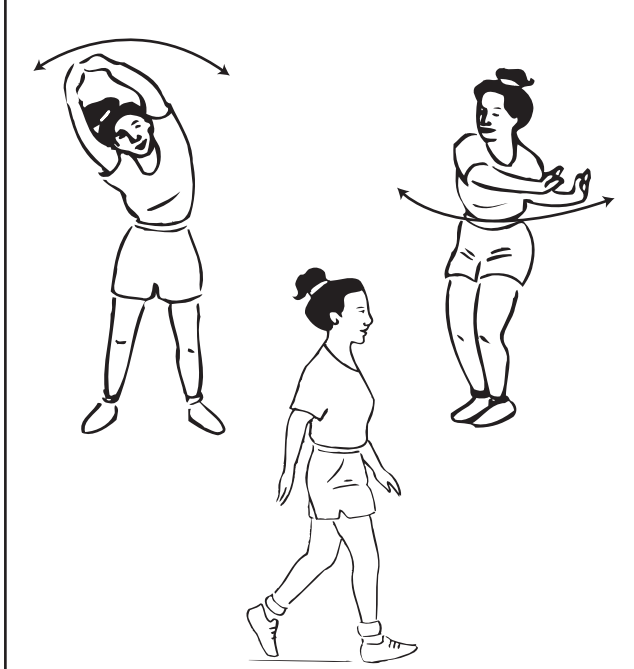
পাঁচ বার করে উপর নিচ করুন।



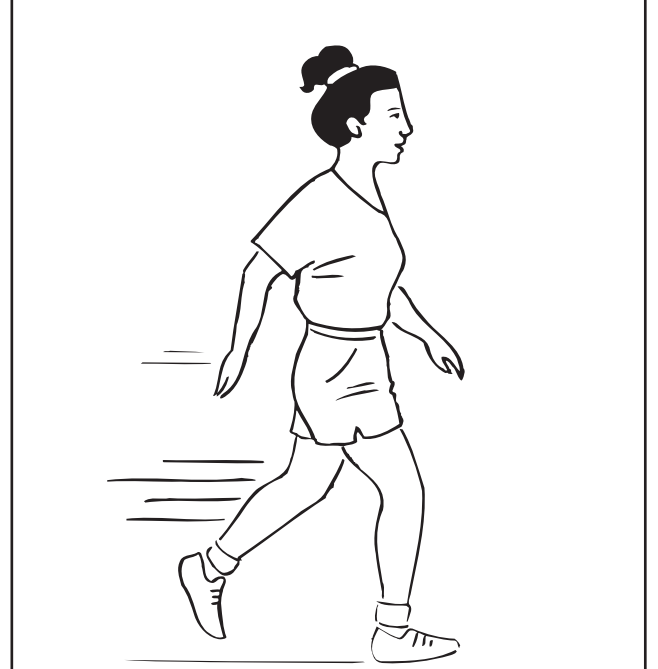
## 11. পায়ের ব্যায়াম (৩)

ছয় বার করে পা উপর নিচ করুন।

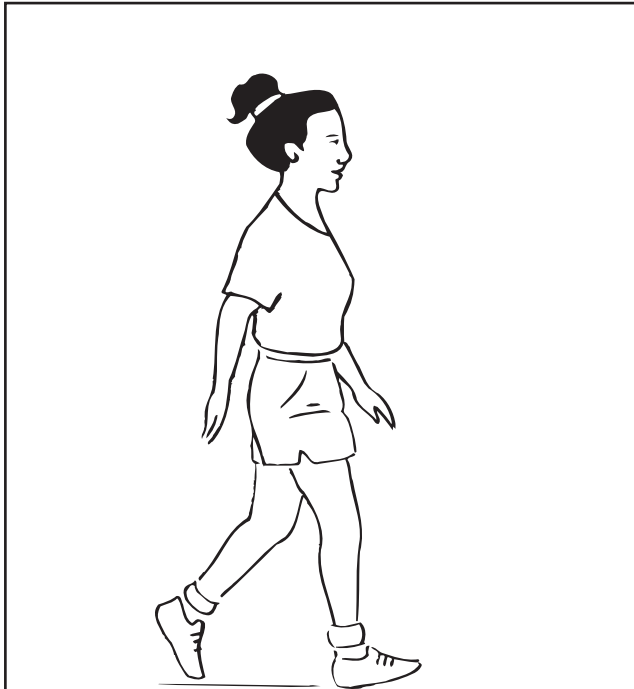
# কিভাবে ব্যায়াম করবেন



1. ব্যায়ামের বিস্তার করা। (ব্যায়ামের বিস্তারের হ্যাণ্ড নোট দেখুন)। তারপর আস্তে আস্তে ৫ মিনিট হাঁটুন।



2. ২০ মিনিট দ্রুত হাঁটুন।



3. ৫ মিনিট আস্তে হাঁটুন।



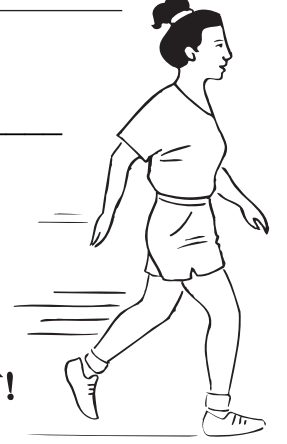
4. আরাম করুন!

# শরীর চর্চাকে অভ্যাসে পরিণত করুন আমার ব্যক্তিগত রেকর্ড



নাম \_\_\_\_\_

প্রতিদিনের অগ্রগতি খেয়াল রাখুন।  
আস্তে আস্তে শুরু করুন।




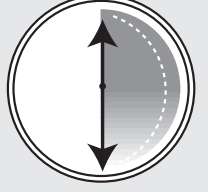


লক্ষ্য ঠিক করুন দিনে অন্তত ৩০ মিনিট বা তার বেশী!

এক দিনে কত মিনিট শরীর চর্চা করেছেন লগ বইয়ে তা লিখে রাখুন :

	রবি বার	সোম বার	মঙ্গল বার	বুধ বার	বৃহস্পতি বার	শুক্র বার	শনি বার
উদাহরণ : সপ্তাহ 1	5 মিনিট	5	10	10	15	15	15
সপ্তাহ 1							
সপ্তাহ 2							
সপ্তাহ 3							
সপ্তাহ 4							
সপ্তাহ 5							
সপ্তাহ 6							
সপ্তাহ 7							
সপ্তাহ 8							

# হাঁটা কর্মসূচীর উদাহরণ

				
	প্রস্তুতি নিন	হাঁটুন	আস্তে আস্তে থাকুন	সর্বমোট সময়
সপ্তাহ 1*	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	দ্রুত 5 মিনিট হাঁটুন	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	15 মিনিট
সপ্তাহ 2*	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	দ্রুত 7 মিনিট হাঁটুন	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	17 মিনিট
সপ্তাহ 3*	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	দ্রুত 9 মিনিট হাঁটুন	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	19 মিনিট
সপ্তাহ 4*	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	দ্রুত 11 মিনিট হাঁটুন	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	21 মিনিট
সপ্তাহ 5*	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	দ্রুত 13 মিনিট হাঁটুন	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	23 মিনিট
সপ্তাহ 6*	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	দ্রুত 15 মিনিট হাঁটুন	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	25 মিনিট
সপ্তাহ 7*	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	দ্রুত 18 মিনিট হাঁটুন	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	28 মিনিট
সপ্তাহ 8*	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	দ্রুত 20 মিনিট হাঁটুন	আস্তে আস্তে 5 মিনিট হাঁটুন	30 মিনিট

\* সপ্তাহের প্রতিদিন করুন।