



કિચનને ફિટનેસ ઝોનમાં ફેરવો

આ જના સમયમાં ઘણી મહિલાઓ વધતાં જતાં વજનથી પરેશાન છે. વધતાં વજનથી માત્ર ખૂબસૂરતી જ ઘટતી નથી પરંતુ ઘણી બીમારીઓ પણ ઘર કરવા માંડે છે. મહિલાઓ વજન ઘટાડવા તો ઈચ્છે છે પરંતુ ઘર અને પરિવારની બેવડી જવાબદારીમાં એટલી અટવાયેલી રહે છે કે પોતાને માટે સમય ફાળવી શકતી નથી. સ્વસ્થ રહેવા માટે એક્સરસાઈઝ કરવી જરૂરી છે. તમે પણ હંમેશાં ફરિયાદ કરતાં રહો છો કે એક્સરસાઈઝ કરવાનો સમય જ નથી મળતો.

સવારનાં ઘરનાં કામ, બાળકો અને ઘરની જવાબદારી વચ્ચે પોતાને માટે સમય કાઢવો મુશ્કેલ છે પરંતુ હવે બહાનાં બનાવવાની જરૂર નથી. ખુશ થાવ કારણ કે તમારું કિચન જ નાનો ફિટનેસ ઝોન બની શકે છે. તમે જીમ ગયા વિના, કોઈ વધારાનાં સાધનો વિના કિચનમાં ઊભાં ઊભાં જ તમારા બોડીને ટોન્ડ અને ફિટ બનાવી શકો છો. કિચનનો સ્લેબ માત્ર કામ કરવાની જગ્યા નહિ પરંતુ તમારું પર્સનલ જીમ બની શકે છે.

આ આસાન અને અસરકારક એક્સરસાઈઝ કરી તમે પેટ, કમર અને થાઈઝની વધતી ચરબી ઘટાડી શકો છો, શરીરમાં લવચિકતા વધારી શકો છો. જો તમે દિવસના 10-15 મિનિટ કિચન ટાઈમનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરશો તો પરસેવો પાડ્યા વિના શાનદાર રિઝલ્ટ મેળવી શકો છો.

કાર્ફ રેઝ

ગેસ પર મૂકેલા શાકને થઈ જવાની રાહ ન જુઓ. જ્યારે રસોઈ થતી હોય ત્યારે કાર્ફ રેઝ એક્સરસાઈઝ કરો. અનાથી બલ્ડ સરક્યુલેશન બરાબર થઈ શરીર એક્ટિવ રહે છે. પગના નીચેના ભાગને મજબૂતી આપે છે જે કિચનમાં કલાકો સુધી ઊભા રહેવાથી જકડાઈ જાય છે.

રીત

- * કિચનના સ્લેબને ટેકા માટે હળવેથી પકડો.
- * તમે પગની આંગળીઓ પર ઊભા ન રહો ત્યાં સુધી એડીને જમીનથી ઊંચકો
- * આ મુદ્રામાં થોડી સેકન્ડ ઊભા રહો.
- * એડી પાછી જમીન પર લાવો.
- * આ એક્સરસાઈઝ રોજ 15-20 વાર કરો

ફાયદા

- * ઘૂંટણનો દુખાવો ઘટાડે છે.
- * પગના નીચેના ભાગના મસલ્સ ટોન થાય છે એટલે એ આકર્ષક દેખાય છે.



તમે જીમ ગયા વિના, કોઈ વધારાનાં સાધનો વિના કિચનમાં ઊભાં ઊભાં જ તમારા બોડીને ટોન્ડ અને ફિટ બનાવી શકો છો. કિચનનો સ્લેબ માત્ર કામ કરવાની જગ્યા નહિ પરંતુ તમારું પર્સનલ જીમ બની શકે છે

સ્ટેન્કિંગ કેટ એન્ડ કાઉ પોઝ

તમે કિચનમાં ઊભા રહીને કેટ એન્ડ કાઉ પોઝ ટ્રાય કરી શકો. આ એક્સરસાઈઝ ખરાબ પોશ્વર અને ગરદનના તનાવને દૂર કરવાની સૌથી આસાન રીત છે.

રીત

- * ટકાર ઊભા રહો.
- * હાથ પીઠના નીચેના ભાગ પર રાખો.
- * કાઉ પોઝ માટે શ્વાસ અંદર લઈ ગરદનને થોડી પાછળની બાજુ ઝુકાવો અને ચેસ્ટને થોડી આગળ લઈ જાવ.
- * કેટ પોઝ માટે શ્વાસ છોડતાં છોડતાં ગરદનને આગળની બાજુ ઝુકાવો અને ચિનને ચેસ્ટને અડકાડવાની કોશિશ કરો. સાથે જ પીઠ થોડી ગોળ કરો.
- * આ એક્સરસાઈઝ રોજ કમમાં કમ 8-10 વાર કરો.

ફાયદા

- * પોશ્વરમાં જબરજસ્ત સુધારો થાય છે અને કરોડરજી લચીલી બને છે.
- * ગરદનના દુખાવા અને ખભાના તનાવથી રાહત મળે છે.
- * માનસિક તનાવ ઘટાડે છે.

જેન્ટલ સ્કવોટ

આ એક્સરસાઈઝ લોઅર બોડીને મજબૂત અને કમરની ચરબી ઘટાડી શકે છે. રસોઈ કરતાં કરતાં એ સહેલાઈથી કરી શકાય છે.

રીત

- * કિચનના સ્લેબને બંને હાથે જોરથી પકડો.
- * હવે ધીરે ધીરે ખુરશી પર બેસતાં હો એ રીતે ઘૂંટણો વાળી નીચે જાવ.
- * પાછા ઉપર આવો.
- * આ અપડાઉન પ્રોસેસ જેન્ટલ સ્કવોટ કહેવાય.
- * આ એક્સરસાઈઝ ઓછામાં ઓછી 10 વાર કરો.

ફાયદા

- * એનાથી કમરની ચરબી ઘટે છે.
- * પીઠદર્દમાં આરામ મળે છે.
- * પગ ટોન કરવામાં મદદ મળે છે.
- * લોઅર બોડીને મજબૂતી મળે છે.

તાડાસન

કિચન માં કામ કરતી વખતે તમે તાડાસન કરી શકો છો. ઘણી વાર દૂધ અને શાક બનાવતાં ત્યાં ઊભા રહી ધ્યાન રાખવું પડતું હોય છે તો આ સમય દરમ્યાન તાડાસન કરવાથી ફાયદો પણ મળશે અને તમારું કામ પણ થશે. આ માટે તાડાસન મુદ્રામાં કિચન સ્પેસમાં 10-12 રાઉન્ડ મારી શકો. એનાથી પોશ્વર



સુધરશે. માનસિક શાંતિ મળે છે, એકાગ્રતા વધે છે. પાચનતંત્ર સુધરે છે અને બ્લડ સરક્યુલેશન બરાબર થાય છે.

આ બધી એક્સરસાઈઝ ટ્રાય કરી કિચનને ફિટનેસ ઝોનમાં બદલો. કિચનમાં કામ કરતાં કરતાં આ એક્સરસાઈઝ કરી ફિટ રહી શકાય છે. અલબત્ત આ એક્ટિવિટી રેગ્યુલર એક્સરસાઈઝનો વિકલ્પ નથી પરંતુ દિવસભર એક્ટિવ રહેવાની સારી રીત છે.

એક્સરસાઈઝના ફાયદા

- * કિચનનાં રોવિંદા કામ ને મીની વર્કઆઉટમાં બદલી તમે ઘણા ફાયદા મેળવી શકો છો.
- * વધારાની કેલરી બર્ન કરી શકો છો.
- * શરીરને એક્ટિવ રાખી શકો છો.
- * સાંધા અને સ્નાયુ મજબૂત બનાવી શકો છો.
- * મન શાંત રાખી શકાય છે.

