

फिटनेस मंत्रा

वया प्रेग्नेंसी में बॉक करने से बढ़ता है मिसकैरेज का खतरा, जानिए इस दावे की सच्चाई

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कई बातों का विशेष ध्यान रखने की सलाह दी जाती है। जिससे कि गर्भ में पलने वाले बच्चे का अच्छे से विकास हो सके। इसके अलावा रेगुलर एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है। जिससे कि डिलीवरी के दौरान किसी भी इम्जेंसी की स्थिति से बचा जा सके। हालांकि बृद्ध लोगों का माना होता है कि प्रेग्नेंसी के शुरूआती दिनों में बच्चे का एक्सरसाइज करने से बचना चाहिए। क्योंकि इससे मिसकैरेज का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में इस मामी किसी ने किन्नी सच्चाई है, है, आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको इस बारे में जानकारी देने जा रहे हैं।

कई अध्ययनों में इस बाबत की पुष्टि की जा चुकी है कि प्रेग्नेंसी के शुरूआती दिनों में महिला को करीब 30 मिनट की एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। यह बिल्कुल सेफ होता है। बता दें कि प्रेग्नेंसी में एक्सरसाइज करने से मिसकैरेज,



प्री-

मैच्योर डिलीवरी या एडनॉर्मल प्रेग्नेंसी का खतरा नहीं बढ़ता है। इसके ऊट रोजाना एक्सरसाइज करने से लेवर पेन में कमी आती है। रोजाना एक्सरसाइज करने से नॉर्मल महिलाएं न सिर्फ मानव बॉक बल्कि रोजाना एक्सरसाइज करने से बचना चाहिए।

क्योंकि इससे मिसकैरेज या डिलीवरी की कॉम्प्लीकेशन बढ़ सकता है। हैंडी वेट लिफिटिंग हालांकि यह एक अच्छी प्रेग्नेंसी के शुरूआती दिनों में महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार होता है। लेकिन प्रेग्नेंसी में बच्चे की सकती है। हालांकि इस लाइफस्टाइल भी हेल्ती रहती है। एक्सरसाइज करने से बचना चाहिए।

केदिन बढ़ते हैं, महिलाओं का वेट भी बढ़ता है। ऐसे में इस एक्सरसाइज के बाबत की प्रेग्नेंसी के अधिक चांसेज होते हैं।

स्कूब डालिंग

गर्भाती माहिलाओं को भूलकर भी स्कूब डालिंग का खतरा नहीं करनी चाहिए।

बॉक करने से न सिर्फ ब्लूप्स और अच्छा रहता है, बल्कि हैल्प स्वास्थ्य भी अच्छा होता है।

क्योंकि स्कूब डालिंग गर्हे पानी में

जांघ का फैट कम करने में बेहत फायदेमंद है लेग प्रेस एक्सरसाइज, एक महीने में थाइज हो जाएंगी टोंड



इस एक्सरसाइज को करने से शरीर का निचला हिस्सा मजबूत होता है।

लेग प्रेस से जांघों के मसल्स को कम करने में सहायता मिलती है।

यह एक्सरसाइज से मासपरिशयों को भी मजबूत होने के साथ फिजिकल स्ट्रेंग्ड होती है।

लेग प्रेस एक्सरसाइज करने से जकड़न या कमर दर्द की समस्या में आराम मिलता है।

इस एक्सरसाइज को करने से पेट की मासपरिशयों एवं टिक्टिक होने के साथ पेट की

आज के समय में मोटापा एक बड़ी समस्या है। महिला हो या पुरुष हो कोई मोटापा की समस्या से परेशान है। मोटापे की वजह से जहां फिरार खराब दिखता है, तो वहां इसकी वजह से कई बीमारियों का खतरा भी बना रहता है। आजकल लोग सबसे ज्यादा पेट और जांघ की बढ़ती चर्बी से परेशान रहते हैं। मोटापे के कारण न सिर्फ लोअर बॉक्सी का शेप खराब दिखता है, बल्कि ऊपर-बैठने, चलने-फिरने में भी समस्या होती है।

ऐसे में अगर आप भी जांघों की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए लेंगे प्रेस एक्सरसाइज करना चाहता है। साथ ही लगभग सभी बॉक्सीड की लिस्ट में लेंगे प्रेस एक्सरसाइज जरूर होती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

लेग प्रेस एक्सरसाइज करने के लाभ

भूलकर भी नजरअंदाज न करें उच्च कोलेस्ट्रॉल के ये बेतावनी संकेत, गंभीर बीमारियों का खतरा कम करने में मिलेगी मदद



अच्छी हेल्प के लिए कोलेस्ट्रॉल रोमांचक प्रभाव को समझना जरूरी है। कोलेस्ट्रॉल, खून में पायी जाने वाली एक प्रकार की वसा है, जो शरीर के ठीक से काम करने के लिए आवश्यक है। हालांकि, शरीर में जब कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ते अधिक बढ़ जाता है, तो यह हृदय रोग और स्ट्रेंग कर कर सकता है। इसलिए, इसके संकेतों पर नजर रखना बेहत जरूरी है। चलिए, कुछ ऐसे चेतावनी संकेतों पर चर्चा करें।

लेप से शारीरिक गतिविधि या एक्सरसाइज के दौरान, उच्च कोलेस्ट्रॉल के कारण संकुचित धमिनियों के कारण हृदय में रक्त के प्रवाह में कमी का संकेत हो सकता है।

साथ की तकनीफ़ - सास लेने में कठिनाई है। सास की तकनीफ़, विशेष रूप से शारीरिक गतिविधि के दौरान, यह संकेत दे सकता है कि धमनियों में कोलेस्ट्रॉल से संबंधित स्क्राबटों की वजह से है। चलिए, कुछ ऐसे चेतावनी संकेतों पर चर्चा करें।

त्वचा पर पायी रंग का ज्यादा-आंखों के आसपास, पलकों पर या शरीर के अन्य इलाजों पर पायी रंग का ज्यादा-

नहीं करना चाहिए। जिन्हें आपको भूलकर भी नजरअंदाज नहीं करना है। सीन में दर्द या बैचेनी-लगातार सीने में दर्द या बैचेनी, विशेष

रूप से शारीरिक गतिविधि या

पीरियड्स के समय 73 फीसदी महिलाओं को होती है गैरस्ट्रोइंटेस्टाइनल की समस्या, जानिए इसका कारण

हालांकि इसमांज में पीरियड्स पर बात करना एक टैबू संबोधित है। इसलिए आज भी महिलाएं इस बारे में बताने से कठती हैं। बता दें कि पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर में तमाम तरह की दिक्कतें होती हैं। कई बार तो यह तक नहीं समझ आता है कि शरीर के किस हिस्से किस तरह की समस्या हो रही है।

पीरियड्स के महिलाओं के शरीर के लिए अधिकतर

महिलाओं के कम होती है।

एसेंस लागाने चाहिए लेग प्रेस सेट्स

लेग प्रेस एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले मशीन की सीट पर लेट जाए।

फिर कैंडी की चौड़ी बालों के बराबर अपने दोनों पैरों पर रखें।

इसके बाद एडी से स्लेट पर लेट पर धक्का लगाए।

अब इस स्लेट के अंदर बैठने के लिए अपने दोनों पैरों को बालों के बराबर अपने दोनों पैरों पर लेट जाए।

लेग प्रेस के महिलाओं के लिए अधिकतर

महिलाओं के लिए अ

