

कैसे की जाती है वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज ? जानिए इससे जुड़ी कुछ खास बातें

वे वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज एक तरह की फुल बांडी एक्सरसाइज है और इसे करने के लिए डबल, बारबेल और वेट लिफ्टिंग मशीनों की आवश्यकता होती है। यह एक्सरसाइज पूरे शरीर की मासंपेशियों को मजबूती प्रदान करने के साथ-साथ कई अन्य स्वास्थ्य लाभ देने में सक्षम है। हालांकि ध्यान रखें कि इस एक्सरसाइज की शुरूआत हल्के वेट के साथ करें। आइए आज आपको इस एक्सरसाइज से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण बातें बताते हैं।

वेट लिफ्टिंग एक्सरसाइज करने का तरीका सबसे पहले 8 से 10 अलग-अलग एक्सरसाइज को चुनें। इन एक्सरसाइज को चुनते समय ध्यान रखें कि सभी एक्सरसाइज अलग-अलग मासंपेशियों के लिए होनी चाहिए। आप चाहें तो चेस्ट प्रेस, ऑवरहेड प्रेस, लेटरल रेसेस, हमर कर्ट, कंस्ट्रैशन कर्ल, सेटेड एक्सरेशन, ट्राइसेप्स डिप्स, स्क्रैट्स्टम्स, लंज, डेडलिफ्ट और बॉल कंचेस आदि एक्सरसाइज को अपने रूटीन में वेट लिफ्टिंग मशीनों के साथ शामिल कर सकते हैं। शुरूआत में अपनी क्षमतानुसार ही इनका अध्यास करें।

नियम
वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज के नियम



वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज के दौरान उचित वजन उठाना चाहिए ताकि एक्सरसाइज के सेट्स आराम से पूरे हो सकें। वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज करने में आपको नियमित रूप से अपनी तीव्रता बढ़ाने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, वजन को धीरे-धीरे बढ़ाएं और अपनी एक्सरसाइज के सेट्स को धीरे। अपने लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज करें। किसी भी एक्सरसाइज के बीच में और अंत में आराम करना बहुत ही महत्वपूर्ण होता है।

फायदे

वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज के फायदे वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज मेटाबॉलिज्म को मजबूत करने में मदद कर सकती है। यह एक्सरसाइज पूरे शरीर की मासंपेशियों के लिए लाभदायक है। इस एक्सरसाइज से शरीर का स्ट्रैमिन बढ़ाने में मदद मिलती है। यह एक्सरसाइज हिंड्यों को मजबूती देने में सक्षम है। यह एक्सरसाइज मोटापे से छुटकारा दिलाने में भी सहायक है। शरीर के संतुलन को बेहतर बनाने में भी यह एक्सरसाइज काफी मददगार है। यह एक्सरसाइज पैरों और कूहों की मजबूती के लिए भी काफी अच्छी होती है।

टिप्प

एक्सरसाइज से जुड़ी खास टिप्प एक्सरसाइज के दौरान वेट डालने से पहले हमेशा वार्मअप करें ताकि शरीर में लचीलापन कायम हो सके। शुरूआत में इस एक्सरसाइज को अधिक समय तक न करें, बल्कि धीरे-धीरे इसका समय बढ़ाएं और अपनी एक्सरसाइज के सेट्स को धीरे। अपने लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज करें। किसी भी एक्सरसाइज के बीच में और अंत में आराम करना बहुत ही महत्वपूर्ण होता है।

महत्वपूर्ण

जिस तरह से मौसंबी कई तरह के स्वास्थ लाभ देने में सक्षम है, ठीक उसी तरह यह त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद है। मौसंबी में कई ऐसे विटामिन्स और मिनरल्स मौजूद होते हैं, जो त्वचा को प्राकृतिक रूप से निखारने और पोषित करने का काम कर सकते हैं। आइए आज आपको बताते हैं कि मौसंबी को किन किन तरीकों से अपने स्किन के बार रूटीन में शामिल करके आप इसका भरपूर फायदा पा सकते हैं।

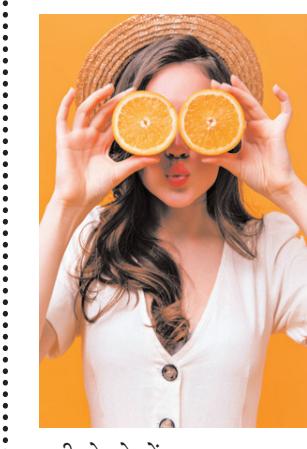
क्लींजर के रूप में करें इत्तेमाल

मौसंबी युक्त क्लींजर त्वचा को गहराई से साफ करके

विटामिन पदार्थों और अन्य अशुद्धियों को दूर करने में काफी मदद कर सकता है, इसलिए त्वचा पर इसका इत्तेमाल जरूर करें। मौसंबी का क्लींजर बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में आवश्यकतानुसार मौसंबी का रस और थोड़ा गुलाब जल अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर 10 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

स्क्रब बनाकर करें इत्तेमाल

स्क्रब त्वचा की गहराई से सकार करने के लिए बहुत कारगर साबित होता है और इसे बनाने के लिए भी आप मौसंबी का इत्तेमाल कर सकते हैं। सबसे पहले दो बड़ी चम्मच मौसंबी के रस के साथ एक बड़ी चम्मच बाउन शुगर या पिसी हुई कॉफी मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने चेहरे, हाथों और पैरों पर सर्कुलर मोशन में धीरे-धीरे से कुछ मिनट रख़ाँ और अंत में इन सभी को साफ



पानी से धो लें।

मॉइश्चराइजिंग मास्क बनाएं

इसके लिए आधा कप मौसंबी के रस में दो बड़ी चम्मच एलोवेरा जेल और एक बड़ी चम्मच शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक सॉफ्ट ब्रश की मदद से अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं, फिर 30 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद गुनाहों पानी से अपने चेहरे और गर्दन को धो लें। यह मॉइश्चराइजर मास्क आपकी त्वचा को ऊषण देने और त्वचा को हाइड्रेट रखने में मदद करेगा।

बढ़ती उत्तर के लक्षणों को कम करने के लिए बनाएं फेस पैक

अगर आप समय से पहले उपरने वाले बढ़ती उत्तर के लक्षणों से राहत पाना चाहते हैं तो इसके लिए भी मौसंबी का इत्तेमाल किया जा सकता है। राहत के लिए एक बड़ी चम्मच मौसंबी के रस को एक चम्मच शहद के साथ मिलाएं। अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर आराम-आराम से मालिश करें। करीब 10 मिनट के बाद चेहरे को साफ पानी से धो लें। हफ्ते में तीन बार इस प्रक्रिया को दोहराना लाभदायक होगा।

ऐसे नहाएं कि पूरे दिन शरीर से आए भीनी-भीनी सी खुशबू



शरीर को रोजाना साफ रखने के लिए आप नहाते तो हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि नहाने के भी कई प्रकार हो सकते हैं। आज आपको बताते हैं, अलग-अलग प्रकार से नहाने के तरीके और कैसे इस प्रकार नहाने से आपको कई तरह के सेहत और सौन्दर्य लाभ मिलते हैं।

नीम बाथ-

ये बाथ खासतौर पर उत्तरों के लिए काफी फायदेमंद होता है। इनके शरीर पर फेडे-फुर्सी जैसे स्किन डिसीज भी होते हैं। इसके लिए नीम की पत्तियों का पुरी तरह से आपको अपनी तरीकों को उत्तराल लें, अब इस पानी को ठंडा करें अपने नहाने वाले पानी में मिलाएं और इस पानी से नहाएं। नियमित रूप से नीम बाथ

लेने पर आपको कील-मुहासे व फोड़े-फुर्सी से निजात मिलेगा।

डियो बाथ-

यह उत्तरों के लिए फायदेमंद है जिनके शरीर से बहुत ज्यादा पसीने की बदबू आती है। पसीने की दुर्घटना से बचने के लिए एक बाल्टी पानी में नमक व एक चम्मच डियो मिलाकर इस पानी से नहाएं। इस बाथ को लेने पर ताजीगीभार अहसास होगा। साथ ही दिन भर बांडी से भीनी-भीनी सी खुशबू आती रहेगी।

रोज बाथ-

ताजे देसी गुलाब के फलों से नहाने का मजा ही कुछ अलग है। पांच-छह देसी गुलाब के पत्तों को एक अपने नहाने वाले टब में मिलाकर रख दें। कुछ समय बाद आप इस पानी से नहाएं। आपका शरीर गुलाब सा महक उठेगा और आपके पास से दिनभर खुशबू आते रहेंगी।

ये बाथ खासतौर पर उत्तरों के लिए काफी फायदेमंद होता है। इनके शरीर पर फेडे-फुर्सी जैसे स्किन डिसीज भी होते हैं। इसके लिए नीम की पत्तियों का पुरी तरह से आपको अपनी तरीकों को उत्तराल लें, अब इस पानी को ठंडा करें अपने नहाने वाले पानी में मिलाएं और इस पानी से नहाएं। नियमित रूप से नीम बाथ

एप्सी मिलिंड प्रचुर मात्रा में होते हैं। अलग-अलग रंग के फल इसलिए खाने चाहिए कि हर रंग की अपनी एक विशेषता होती है। बहुत तेज भूख लगे तो सिर्फ 1 प्लेट फल रखें।

4. डाइट कंट्रोल करते हुए जब हो कुछ तो रख दें। डाइट कंट्रोल करते हुए तो दूध के प्रोटीन की तुलना में धीरे-धीरे से कुछ मिनट रख़ाँ और अंत में इन सभी को साफ

करने से बहुत लाभदायक होता है। आपको ज्ञान तो देना चाहिए कि इन तीनों के इत्तेमाल से आप अपनी त्वचा की समस्याओं को ट्रीट

कर सकते हैं। आइए, जानते हैं कैसे इन तीनों के इत्तेमाल से आप अपनी त्वचा की समस्याओं को ट्रीट

कर सकते हैं। आइए, जानते हैं कैसे इन तीनों के इत्तेमाल से आप अपनी त्वचा की समस्याओं को ट्रीट

कर सकते हैं।

5. महकता पुदीना आपको मुहासों की समस्या से मुक्ति दिला सकता

गर्भावस्था के आखिरी महीनों में दिन छोटे रहने पर हो सकता है



अपनी त्वचा को चाहिए थोड़ी सी केयर व देखभाल। पुदीना, आलू और टमाटर के इत्तेमाल से आप अपनी त्वचा की समस्याओं को ट्रीट

कर सकती हैं। आइए, जानते हैं कैसे इन त

