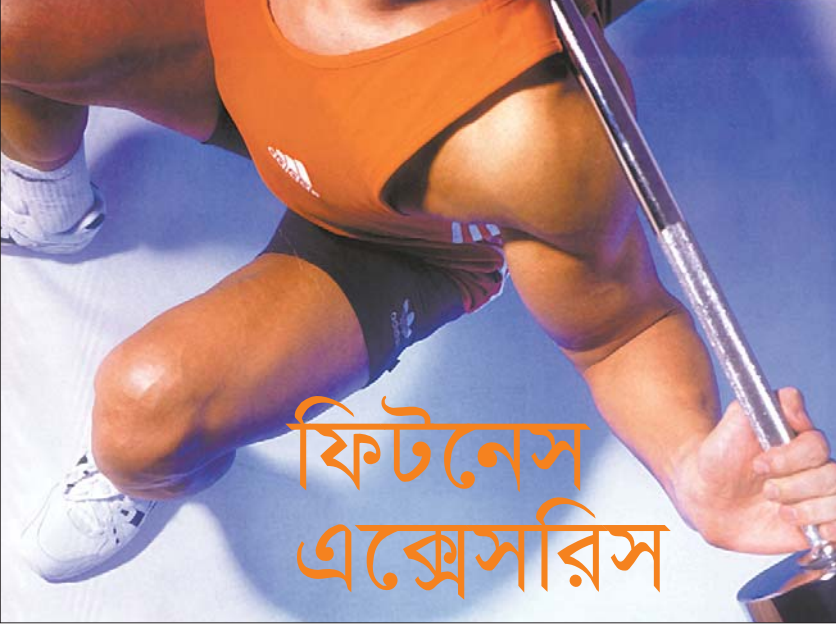


Schick® ম্যানস কর্নার



ফিটনেস এক্সেসরিস

সুন্দর শারীরিক গঠনের জন্য ছেলেরা নানা ধরনের ব্যায়াম, খেলাধুলা করে থাকে। এখন ব্যায়াম করার জন্য অত্যাধুনিক অনেক যন্ত্র বাজারে পাওয়া যায়। আপনি চাইলে বাড়িতে বসেও যন্ত্র দিয়ে ব্যায়াম করতে পারেন।

হাঁটা অত্যন্ত উপকারী ব্যায়ামের একটি। এর জন্য আপনি বাসায় ওয়াকার কিনতে পারেন। এখন বাজারে বিভিন্ন ধরনের ওয়াকার পাওয়া যায়। সেগুলোর সঙ্গে অনেক ব্যায়ামের যন্ত্রপাতি সংযুক্ত থাকে। দাম পড়বে ৮ হাজার থেকে ১ লাখ ৫ হাজার টাকা।

পেটের মেদ বা চর্বি কমানোর জন্য সিট আপ বেঞ্চ, অ্যাব ক্রাঞ্চ এবং অ্যাব রকার অত্যন্ত উপকারী। এগুলো যথাক্রমে ২৫০০-৪০০০ টাকা, ৪০০০-৫০০০ টাকা এবং ১০০০-১৫০০ টাকায় পাওয়া যায়।

জগিং বা দৌড়ানোর জন্য আপনি ইলেকট্রিক রানার কিনতে পারেন। যার মূল্য ১৫ হাজার থেকে ১ লাখ ১০ হাজার টাকা।

পেশিবহুল শরীরের জন্য আপনি ভারোত্তোলন জাতীয় বিভিন্ন ব্যায়াম করতে পারেন। এ জন্য আপনি স্টেশন মেশিন, রোয়িং মেশিন, বারবেল ও ওজন প্লেট ব্যবহার করতে পারেন। ওজন প্লেটের প্রতি কেজির মূল্য ৫০-৬০

টাকা। ৫ কেজি ওজনের বারবেলের দাম ৫৫০ টাকা। স্টেশন মেশিন ১-১০ স্টেশনের হয়ে থাকে। এগুলোর মূল্য ২০ হাজার থেকে ২ লাখ ১০ হাজার টাকা।

পায়ের ব্যায়ামের জন্য হর্স রাইডার সাইক্লিং মেশিন বেশ উপযোগী। এগুলো ৪০০০-১৭০০০ টাকায় পাওয়া যায়।

বুকের ব্যায়ামের জন্য আপনি চেস্ট এক্সপ্যানজার মেশিন, পুস আপ বার ও পাওয়ার টুইস্টার ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো ২০০-৪০০ টাকার মধ্যে বাজারে সহজলভ্য। কোমর কমানোর জন্য ফিগার ট্রিমার খুবই জনপ্রিয়। যার মূল্য ২৫০-৩০০ টাকা। যেকোনো ব্যায়াম গ্লাভস পরে করা উচিত। যা ৬০-১৫০ টাকায় বাজারে পাওয়া যায়।

এছাড়া ব্যায়াম করার পর শরীর ম্যাসাজ করা খুবই প্রয়োজন। এ জন্য আপনি ম্যাসাজার কিনতে পারেন। যা আপনি বাজারে ৭ থেকে ৯ হাজার টাকায় পারেন।

ব্যায়ামের এসব যন্ত্রপাতি আপনি বিভিন্ন এলাকায় পাবেন। এগুলোর মধ্যে স্টেডিয়াম মার্কেট, পাহুপথ, বিভিন্ন খেলার সামগ্রীর দোকান ও গুলশান উল্লেখযোগ্য।
সাইমন মোহসিন

