



* কুলিং ডাউন (Cooling Down) বা শীতলীকরণ

প্রতিযোগিতা বা যে কোনও মেলারিলায় অংশগ্রহণকারীরা মেলোয়াডের বোর্ডে যাওয়া অতিরিক্ত রক্তচাপ ও দৌরিক অলম্বাআকে ধীরে ধীরে নামিয়ে আনার গুরুত্বকেই কুলিং ডাউন বলে, কুলিং ডাউন অর্থে শরীরকে প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার পূর্বকালীন স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার বিষয়টিকে বোঝায়। এই গুরুত্ব অবলম্বনের অর্থ দেহের আন্তরঙ্গী ও স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।

কুলিং ডাউন - এর গুরুত্ব :

যেহেতু প্রতিযোগিতা শেষ হওয়ার পরে মেলোয়াডকে অব্যাহত কিছু সময় ধীরে ধীরে জোড়ানো, হাঁটা বা পদচারণা করা এবং হালকাভাবে ওজ্ঞা সম্বলন করা উচিত। এই সময় শরীরের স্বাভাবিক নিঃসরণকালে অর্থ দেহে যাতে শরীরের তাপমাত্রা বাতাসে প্রতিফলিত না হয়, সেইজন্য অব্যাহত ট্রাকসুটে বা কোনও কিছু দিয়ে শরীরকে ঢেকে নিতে হবে।

কুলিং ডাউন - এর উপকারিতা :

কুলিং ডাউনের উপকারিতাগুলি নিচে আলোচনা করা হল -

১. কুলিং ডাউন করার ফলে রক্ত সঞ্চালন, শ্বাসপ্রশ্বাস, তাল নিয়ন্ত্রণ এবং হৃদস্পন্দন প্রভৃতিগুলিকে পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসা যায়।

২. ধীরে ধীরে শরীরের তালকে স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে কুলিং ডাউন সহায়তা করে।

৩. হাঃস্রবের tone বা আকারে সুস্থ করে।

৪. অস্বাভাবিক ঘাটতি পূরণ হয়।

৫. অব্যাহত ফলে যে ল্যাকটিক অ্যাসিড উৎপন্ন হয় তা দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় আনা যায়।

৬. মানসিক চাপে সুস্থ করে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসা যায়।

৭. হৃদস্পন্দন ও রক্তচাপের মত তাড়াতাড়ি সমুদ্র স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে কুলিং ডাউন সহায়তা করে।