



ඤාලේ 80කට හිටපු මං මගේ බර ඤාලේ 60කට පුටු කැරගැන්නා

Sonakshi Rajapaksha

? පිරිමි අයට සම්බන්ධ වෙන්හ බැරද ?

දෙපාර්ශවයට ම සම්බන්ධ වෙන්හ පුලුවන් .

සුම්බා ඩාන්සින් කලොත් කෙටිටු වෙන්හ, ඇඟ හැඩ කරගන්න පුලුවන් කියන්නේ ඇත්ත ද ?

ඔව් ඒක සම්පූර්ණ ඇත්තක්.

ඇරෝබික්ස් ව්‍යායාම කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ මොනාද?

සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ වශයෙන් රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය, රුධිර පීඩනය, රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය, තරබාරු බව අඩුකර ගැනීම මෙන්ම මේ දිනවල අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කර ගන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේම Fitness Benefit ලෙස හදවත හා පෙණහළු ආශ්‍රිත දරාගැනීම, මාංශපේශිවල නම්‍යශීලීතාවය වැඩි දියුණුවීම වගේම ශරීර සංයුතිය හොඳින් පවත්වා ගැනීමටත් උදව් වෙනවා .

ඇරෝබික්ස් ව්‍යායාම උපදේශිකාවක්වීමට බලාපොරොත්තු වන අයට මොනවද කියන්න තියෙන්නේ... උපදේශිකාවක් වීදිනට කෙනෙකට පුහුණු කිරීමට පෙර?

රජයේ පිළිගත් ආයතනයක පාඨමාලාවක් හදාරා පුරුදු පුහුණු වී අනිත් අයට පුහුණුවීම් කිරීම පටන් ගන්න.

ඔයාගේ පුහුණුවීම්වලට කොහොමද කෙනෙකට ඔයාට සම්බන්ධ කර ගන්න පුලුවන් ?

පුහුණුවීම්වලට ඕනිම අයෙකුට සහභාගි වෙන්හ පුලුවන්. ඔන්ලයින් සුම් ඔස්සේ තමයි පන්ති කරන්නේ මේ දවස්වල . 0772865701 දුරකථන අංකය ඔස්සේ



මාව සම්බන්ධ කර ගන්න පුලුවන් ඔයාලට. "Sonakshi Rajapaksha" මගේ ෆේස්බුක් ගිණුම හරහාත් සම්බන්ධ වෙන්හ පුලුවන්.

අවසාන වශයෙන් ඔබගේ ඉදිරි බලාපොරොත්තු ගැනත් පොඩි සඳහන් කිරීමක් කරමු.

ඉදිරි බලාපොරොත්තු ගැන කිව්වොත් රටේ තියන තත්ත්වය නිසා පිටත ක්ලාස් කරගෙන යාමට අපට හැකියාවක් නැහැ. ඔන්ලයින් හරහා තමයි දේවල් කරගෙන යන්නේ. ඉතිං රට යලි යටා තත්ත්වයට පත් වුණා ම තමයි මේක කොහොමද දියුණු කරන්නේ කියලා බලන්න වෙන්නේ. චිතකන් පොඩ්ඩක් පසුබෑමකින් තමයි යන්නේ.

සුන්දර ලාලිත්‍යයෙන් පිරුණු සපිරි සිරුරක් ලබන්න කන්නා පිරිමි හැමෝම කැමැතියි. එවැනි සිරුරක් ලැබීමට බෙහෙවින් උපකාරී වන දෙයක් වන්නේ ව්‍යායාම කිරීමයි. එවැනි විනෝදයෙන් පිරුණු ව්‍යායාම ක්‍රමයක් නමයි ඇරෝබික්ස්, සුම්බා කියන්නේ. අද ලංකායුත් වැට් සමග කතාබහට එකතු කරගන්නේ සරාගී ඇරෝබික්ස් උපදේශිකාවක් වන සොනක්ෂි රාජපක්ෂයි.

සොනක්ෂි...ඇත්තටම මේ දවස්වල මොනවද කරන්නේ ...?
මේ දවස්වල නම් "Zoom" එකේ ඔන්ලයින් පන්ති කරගෙන ඉන්නවා.

ඔබ ගැන පැහැදිලි කිරීමක් කලොත්...
මම නිතරම නිනාවෙලා ඉන්න මිත්‍රශීලී කෙනෙක්.

ඇරෝබික්ස් ව්‍යායාම පුහුණුකාරියක්/උපදේශිකාවක් වීදිනට ලැබුණු අත්දැකීම ගැන කිව්වොත් ?

මුලින්ම ඕන වුණේ මට ව්‍යායාම පන්තියකට යාමට. පස්සේ ආසාවක් ආවා පුහුණුකාරීන්යක් වුණා නම් කියලා. මුලින්ම 80kg හිටපු මං 60kg දක්වා අඩු කරගත්තා මගේ පුහුණු කාලය තුළ දී.

ඇරෝබික්ස් හා සුම්බා අතර වෙනසක් තිබේද?
පොඩි වෙනසක් තියෙනවා.

ඇරෝබික්ස් ව්‍යායාම ගැනැණු අයට පමණ ද උගන්වන්නේ



සිටුසැකසුම Lankayouth.com