

# உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலையும் உயிரையும் பாதுகாக்கலாம்

➤ உடற்பயிற்சி இதய நோய்கள் உட்பட பல பாரிய நோய்களின் பாதிப்புக்களில் இருந்து எங்களை பாதுகாக்கும்.

➤ உடற்பயிற்சியின் வகைகள்

## 1. காற்றுச்சக்தி உடற்பயிற்சி (Aerobic Exercises)

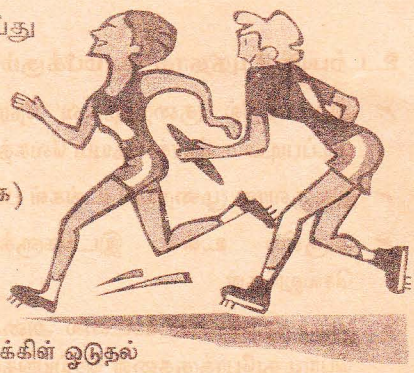
○ தசைகளை அசையச் செய்து ஆழமாக மூச்செடுக்கச் செய்கின்றன.

○ இதன்போது இதயம் மிகவும் வேகமாக (பலமாக) இயங்குகிறது.

உதாரணம்:-

நடத்தல், ஓடுதல்.

நடனமாடுதல், நீச்சல், சைக்கிள் ஓடுதல்



## 2. நிறைதாங்கும் உடற்பயிற்சி (Weight bearing)

○ புவியீர்ப்பிற்கு எதிராக செய்யப்படும் பயிற்சிகளைக் குறிக்கின்றது.

○ இப்பயிற்சியினால் எலும்புகள் பலமானதாக மாறி என்புமுறிவு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பளிக்கின்றது. உதாரணம்:- படிகளில் ஏறுதல், நடத்தல், நடனமாடுதல்

➤ சிறந்த உடற்பயிற்சியானது, உங்களுக்கு பொருத்தமானதாகவும், இலகுவானதாகவும் செலவு குறைந்ததாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

○ நடத்தல் அவ்வாறானதொரு பயிற்சியாகும். வேகமாக நடக்கும் போது ஏற்படும் சக்திச் செலவினம் ஓடுகின்றபோது ஏற்படும் சக்திச்செலவினத்தை ஒப்பானதாகும்.

- நடத்தல் சிறந்த காற்றுச்சக்தி மற்றும் உடல் தாங்கும் பயிற்சியாகும். உங்களை இதய மற்றும் என்பு முறிவு நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கின்றது.

**உங்களுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சியின் அளவு**

- ஒவ்வொரு நாளும் 30 தொடக்கம் 60 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்திற்கு 4 தொடக்கம் 6 தடவைகள் (நாட்கள்) செய்வது பொருத்தமான அளவாகும்.

**உடற்பயிற்சி புதிதாக ஆரம்பிக்கும்போது கவனிக்கவேண்டியவை**

- ஆரம்பத்தில் குறைந்தளவு நேரம் மெதுவாக ஆரம்பித்து பின்பு படிப்படியாக நேரத்தையும் வேகத்தையும் அதிகரிப்புகள்.
- இலகுவான முறையில் உங்கள் பயிற்சிகளை ஆரம்பியுங்கள்
- அருகில் உள்ள இடங்களுக்கு செல்லும்போது நடையாகச் செல்லுங்கள்
- ஓய்வு நேரங்களில் உடலை அசைத்து வேலை செய்வது மாதிரியான பொழுதுபோக்குகளை செய்யுங்கள்
- வீட்டு வேலைகளை வேகமான முறையில் செய்து உடலிற்கு பயிற்சி அளியுங்கள்
- சாதாரணமாகச் செய்யும் வீட்டுவேலைகளை உடற்பயிற்சியாகக் கருதமுடியாது.

**நீங்கள் இவ்வரை, எந்த பயிற்சியும் செய்யாதவரா?**

**இதய நோயாளியா?**

**கர்ப்பினியா?**

**வயது முதிர்ந்தவரா?**

**அப்படியானால் உங்கள் வைத்தியரின்**

**அறிவுரைப்படி உடற்பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள்.**

**நீங்கள் ஆரம்பித்த பயிற்சியைக் கைவிடாமல் தொடர்ந்து செய்ய சில குறிப்புகள்!**

- உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப பயிற்சிகளை தெரிவு செய்யுங்கள்.
- துணையாக எவருடனாவது சேர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- வேறு வேறு வகையான பயிற்சிகளை மாற்றி மாற்றிச் செய்யுங்கள்.
- சாதகமான நேரத்தில் செய்யுங்கள் (காலை / மாலை.)
- சாப்பிட்டபின் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்த்தல் நன்று.
- உங்கள் பயிற்சியானது உடலிற்கு பாதுகாப்பை அளித்து ஆயுளை அதிகரிக்கும் என்று நம்பிக்கை வையுங்கள்.
- அளவுக்கதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

**உடற்பயிற்சியை ஒரு பழக்கமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்!**

- அன்றாட தேவைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குவதைப்போல உடற்பயிற்சிக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் செய்யும் பயிற்சியின் அளவைக் குறித்து வையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பயிற்சியின் அளவில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தை அவதானியுங்கள்.
- நண்பர்களுடன் இணைந்து உடற்பயிற்சிக் கழகங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.
- உடற்பயிற்சியினால் உங்கள் உடலில் ஏற்படும் புத்துணர்ச்சியை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

**பாதிப்புக்களை தவிர்த்துக் கொள்ள!**

எந்தப் பயிற்சியின் ஆரம்பத்திலும் 5-10 நிமிடம் மிகவும் இலகுவான. மெதுவான அசைவுகள் மூலம் (warm up) உங்கள் மூட்டுக்களை இலகுவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

அதிகமான நேர, கவரச்சிக்கக் கஷ்டம், தலைச்சுற்று,  
வாந்தி உணர்வு ஏற்பட்டால் பயிற்சியை உடனடியாக  
நிறுத்தி, அடுத்த முறை குறைந்த அளவில்  
செய்யுங்கள் முடிந்தால் வைத்திய ஆலோசனை பெறவும்.

உடற்பயிற்சி உங்களிற்கு அளிக்கும் நன்மைகள்!

- இருதயநோய், உயர்ப்புருதியழுக்கம், சலரோகம் என்பவற்றால் உருவாகும் அபாயத்தை குறைக்கும்.
- மூட்டுக்களையும், மென்சவ்வுகளையும் இலகுவாக்கி அசைவுகளுக்கு உதவும்.
- வயதாதல் விளைவுகளைக் குறைக்கும்.
- மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட உதவும்.
- உங்களுக்கு இதமான தூக்கத்தை அளிக்கும்.
- உங்கள் நிறையினை அளவாக பேண உதவும்.

வெளியீடு:-

சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.  
2007 July

அலுவலகம்:-

இலங்கை வங்கி,  
பிரதானகிளை, யாழ்ப்பாணம்.

**BOC**

இலங்கை வங்கி  
என்றும் உங்களுடன்

குயரிப்பு உதவி:-

R.சுரேஸ்குமார்,  
4ம் வருட மருத்துவபீட மாணவன்  
2002/FM/65

