

எனக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகள் என்ன?

நோயாளி சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், படிநிலை 1ஐ தவிர்த்துவிட்டு, நேராகப் படிநிலை 2க்குச் செல்லவும்

படிநிலை 1: நடமாடும் ஆற்றலை உறுதிப்படுத்துங்கள்

1. நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தாமல் சொந்தமாக எழுந்து நிற்பதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
2. நீங்கள் இடையில் ஓய்வெடுக்காமலும் கைத்தடிகள் பயன்படுத்தாமலும் சுமார் ஒரு பேருந்து நிறுத்தத்தின் தூரம் (சுமார் 400 மீட்டர்) சொந்தமாக நடந்து செல்வதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
3. நீங்கள் கைப்பிடுகளை அல்லது கைத்தடிகளைப் பயன்படுத்தாமலும், இடையில் ஓய்வெடுக்காமலும் சொந்தமாக 10 படிகள் மேலே ஏறிச் செல்வதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை
4. நீங்கள் அறைகலன்களை அல்லது மற்ற உதவிக்கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் தரையிலிருந்து சொந்தமாக எழுந்திருப்பதில் ஏதேனும் சிரமங்கள் உள்ளதா?	ஆமாம்	இல்லை

நீங்கள் எத்தனை முறை “ஆமாம்” என பதில் அளித்தீர்கள் என்பதை எண்ணுங்கள்

முழு நடமாடும் ஆற்றல்
0 அல்லது 1 “ஆமாம்”

குறைவான நடமாடும் ஆற்றல்
2 அல்லது அதிக “ஆமாம்”

படிநிலை 2: சுறுசுறுப்பான செயல்பாட்டின் அளவை உறுதிப்படுத்துங்கள்

1. சுறுசுறுப்பற்ற நிலை	எப்போதாவது உடற்பயிற்சி செய்பவர்
2. ஓரளவு சுறுசுறுப்பான நிலை - கொஞ்சம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்	கடந்த மூன்று மாதங்களாக வாரந்தோறும் 3 முறை, தலா 30 நிமிடங்களுக்கு, நடுத்தர தீவிரமான உடற்பயிற்சிக்கும் குறைவாக (பேசமுடியும் ஆனால் பாடமுடியாது) செய்பவர்
3. சுறுசுறுப்பான நிலை - உடற்பயிற்சியை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டவர்	கடந்த மூன்று மாதங்களாக வாரந்தோறும் 3 முறை, தலா 30 நிமிடங்களுக்கு, நடுத்தரம் (பேசமுடியும் ஆனால் பாடமுடியாது) முதல் கடுமையான (சில சொற்கள் மட்டுமே பேசமுடியும்) உடற்பயிற்சி செய்பவர்

படிநிலை 3: தேவையான கையேடுகளைப் பெறுங்கள்

எனக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகள் என்ன?

நோயாளி, சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துபவராக இருந்தால், படிநிலை 1ஐ தவிர்த்துவிட்டு, நேராகப் படிநிலை 2க்குச் செல்லவும்

படிநிலை 3: தேவையான கையேடுகளைப் பெறுங்கள்

	முழு நடமாடும் ஆற்றல்	குறைவான நடமாடும் ஆற்றல்	சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துவோர்
சுறுசுறுப்பற்ற நிலை	1A	1B	1C
ஓரளவு சுறுசுறுப்பான நிலை	2A	2B	2C
சுறுசுறுப்பான நிலை	3A	3B	3C

- தனிநபர்கள் தங்களது நடமாடும் ஆற்றல், சுறுசுறுப்பு நிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உடலியல் நடவடிக்கையை அதிகரிப்பதற்கான வழிகாட்டியாகப் பயன்படும் வகையில் இந்தப் பரிசோதனை தொகுப்பு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது
- ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான கையேடுகளை அடையாளம் காண படிநிலைகள் 1 முதல் 3 வரை பூர்த்தி செய்யுங்கள்

உடல் செயல்பாட்டுக் கையேடுகள்

A. நடமாடும் ஆற்றல்

தினமும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்குங்கள்

நீங்கள் உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, ஆரம்பத்தில் சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்கினாலும்கூட, உங்கள் ஆரோக்கியம் பல வழிகளிலும் மேம்படும்.

ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அந்த இலக்கை அடைந்தவுடன், அடுத்த இலக்குக்கு முன்னேறிச் செல்லுங்கள்...இப்படியே விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள்!



தினமும் குறைந்தது 10,000 காலடிகள் எடுத்து வையுங்கள்

உங்களது அன்றாடக் காலடிகளின் எண்ணிக்கையைப் படிப்படியாகக் கூட்டுங்கள். நீங்கள் தினமும் எத்தனை காலடிகள் நடக்கிறீர்கள் என்பதைக் கணக்கிட காலடி கணிப்பானை (பெடொமீட்டர்) பயன்படுத்தலாம் அல்லது அதற்கான ஒரு செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யலாம்.

நான்

- பெரும்பாலான நாட்களில் 3,000 காலடிகளை அடைய விரும்புகிறேன்
- பெரும்பாலான நாட்களில் 5,000 காலடிகளை அடைய விரும்புகிறேன்
- பெரும்பாலான நாட்களில் 10,000 காலடிகளை அடைய விரும்புகிறேன்



படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் செயல்பாட்டு அளவை உயர்த்த சிரமப்படுகிறீர்களா? மின்படிகள் அல்லது மின்தூக்கிக்குப் பதிலாகப் படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தி உடலுறுதி பெறுங்கள்.

நான்

- சாத்தியப்படும் போதெல்லாம் படிக்கட்டுகளில் அல்லது மின்படிகளில் ஏறிச்செல்ல விரும்புகிறேன்
- தினமும் 1 அல்லது 2 மாடிகள் ஏற விரும்புகிறேன்
- தாக்குப்பிடிக்க முடியமானால் தினமும் குறைந்தது 3 முதல் 4 மாடிகள் ஏறிச்செல்ல விரும்புகிறேன்
- பெரும்பாலான நாட்களில் 10,000 காலடிகள் எடுத்துவைக்க விரும்புகிறேன்



உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேலாகத் தொடர்ந்து உட்கார்ந்திருக்காமல் இடையிடையில் நடமாடுங்கள்.

நான்

- ஒரு மணிநேரம் உட்கார்ந்திருந்த பிறகு என் கைகளையும் கால்களையும் நீட்டிமடக்க விரும்புகிறேன்
- ஒரு மணிநேரம் உட்கார்ந்திருந்த பிறகு ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுந்து நின்று நடக்க விரும்புகிறேன்

⚠ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் மேலும் தீவிரமான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி மூலம் ஆக அதிக பலனடைவது எப்படி

இங்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள உடற்பயிற்சிகளைக் கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள். அதிகபட்ச ஆரோக்கிய நன்மைகளை அடைய, நீங்கள் எரோபிக் பயிற்சி, வலுவூட்டும் பயிற்சி, அசைவியக்கப் பயிற்சி ஆகியவற்றைச் செய்யவேண்டும்.

ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அந்த இலக்கை அடைந்தவுடன், அடுத்த இலக்குக்கு முன்னேறிச் செல்லுங்கள்...இப்படியே விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள்!

1. எரோபிக் பயிற்சிகள்

இந்தப் பயிற்சி உங்களது உடல் சக்தியை மேம்படுத்துவதால், நடக்கும்போது, பேருந்தை நோக்கி ஓடும்போது அல்லது பிள்ளைகளுடன் விளையாடும்போது அதிக மூச்சுத்திணறல் ஏற்படாது. தொடக்கமாக வாரத்தில் 2 முதல் 3 நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் 15 முதல் 20 நிமிடங்களுக்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். பிறகு, பயிற்சியின் வேகத்தையும் காலகட்டத்தையும் பின்வருமாறு கூட்டுங்கள்.



துரித நடை

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்களால் பேச முடியவேண்டும், ஆனால் பாட முடியாது.

- ஒவ்வொரு வாரமும் 5 நிமிடங்களைச் சேர்த்து முன்னேறிச் செல்லுங்கள். உங்களால் 30 நிமிடங்களுக்குத் துரிதமாக நடக்க முடியும்வரை இவ்வாறு செய்யுங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை வேகமாக நடந்திடுங்கள்.



துரித நடையுடன் இடையிடையில் மெதுவோட்டம்

- 30 நிமிடங்களுக்குத் துரிதமாக நடந்திடுங்கள்.

துரித நடையின்போது, 20 விநாடிகளுக்கு மெதுவோட்டம் செய்து, பிறகு மீண்டும் துரிதமாக நடந்திடுங்கள்.



மெதுவோட்டமும் துரித நடையும்

- தொடக்கப்பயிற்சியாக 5 நிமிடங்களுக்கு துரிதமாக நடந்திடுங்கள். உங்களால் தாக்குப்பிடிக்க முடியும்வரை மெதுவோட்டம் செல்லுங்கள். மெதுவோட்டம் செல்லும்போது, இடையிடையில் துரிதமாகவும் நடக்கலாம்.



மெதுவோட்டம்

- இப்போது உங்களால் 30 நிமிடங்களுக்கு மெதுவோட்டம் செல்ல முடியவேண்டும்.

முனைப்புடன் செயல்படுங்கள்! உங்களால் முடிந்தவரை வேகமாக மெதுவோட்டம் செல்லுங்கள்.

நீங்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும், உங்களுக்கு நீங்களே சவால்விட்டு, உங்களால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செய்திடுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்!

2. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

இந்தப் பயிற்சிகள் உங்கள் தசையை வலுப்படுத்துவதால், நீங்கள் பொருள்களை எளிதில் தூக்க இயலும். அதோடு, உங்கள் கால்களில் ஏற்படும் சோர்வும் குறையும். **இப்பயிற்சிகளை வாரத்தில் 2 முதல் 3 நாட்களுக்கு செய்திடுங்கள்!**



அரை தோப்புக்கரணம்

ஒரு நாற்காலியின் முன்னால் நில்லுங்கள். உட்காரவிருப்பது போல உங்கள் முழங்கால்களை மடக்குங்கள். உங்கள் பிட்டத்தை கீழே இறக்கும்போது, முழங்கால்களைப் பாத விரல்களுக்குப் பின்னால் வைத்திருங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக்கி, சற்றே முன்னால் சாயுங்கள்.

இதனை 10 முறை செய்யுங்கள்.



மாற்றியமைக்கப்பட்ட மேற்தள்ளல் (push up)

முழங்கால்கள் தரையில் இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை நேராக்கி, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைக் கீழே இறக்குங்கள். பிறகு மேலே தள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.

ஒவ்வொரு வாரமும் கூடுதலாக 5 முறை செய்யுங்கள்!



மேற்தள்ளல்

முழங்கால்கள் தரைக்கு மேலே நேராக இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை நேராக்கி, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைக் கீழே இறக்குங்கள். பிறகு மேலே தள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.

ஒவ்வொரு வாரமும் கூடுதலாக 5 முறை செய்யுங்கள்!

3. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)

எல்லா நடவடிக்கைகளுக்கும் அசைவியக்கம் முக்கியம். விரித்தல் பயிற்சிகளைத் தினமும், எந்த நேரத்திலும், வேலையிடத்திலும் கூட செய்திடலாம்! ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும், 20 விநாடிகள் விரித்தலை விடாமல் நிலைநாட்டி, 3 முதல் 5 முறை மறுபடியும் செய்திடுங்கள்.



நெஞ்சை விரித்தல்

உங்கள் உள்ளங்கையைச் சுவர்மீது வைத்திடுங்கள். உள்ளங்கையை நகர்த்தாமல், மெல்ல சுவரிலிருந்து உடலைச் சுழற்றிச் செல்லுங்கள். மறுபக்கமும் இதேபோல செய்யுங்கள்.



பின்முதுகை விரித்தல்

ஒரு கையை மறுபக்கத்து தோளின்மீது குறுக்குவாக்கில் வையுங்கள். உங்கள் முழங்கையை இழுக்கும்போது உடல் சுழலாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மறுபக்கமும் இதேபோல செய்யுங்கள்.

எல்லா நடவடிக்கைகளுக்கும் அசைவியக்கம் முக்கியம். விரித்தல் பயிற்சிகளைத் தினமும், எந்த நேரத்திலும், வேலையிடத்திலும்கூட செய்திடலாம்! ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும், 20 விநாடிகள் வல்லிழுப்பை விடாமல் நிலைநாட்டி, 3 முதல் 5 முறை மறுபடியும் செய்திடுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- பாத விரல்களை முன்னோக்கியபடி வைத்திருங்கள். ஒரு பாதத்தை ஒரு நாற்காலிமீது வையுங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்துக்கொண்டே, மெல்ல முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள். இதேபோல மறுபக்கமும் செய்யுங்கள்.



முன் தொடையை விரித்தல்

- உங்கள் காலைப் பின்பக்கமாக மடக்குங்கள். உங்கள் கையால் பாதத்தை இழுங்கள். உங்கள் முன் தொடை விரிவடைவதை உணருங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.



கெண்டைக்கால் பின் தசையை விரித்தல்

- சுவரை அல்லது நாற்காலியின் பின்பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி இதனைச் செய்திடுங்கள். ஒரு காலை நேராகவும் மற்றொரு காலை மடக்கியும் வைத்திருங்கள். இரு குதிகால்களும் தரையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். முன்பக்கமாகச் சாய்ந்து, கெண்டைக்கால் பின் தசைகள் விரிவடைவதை உணருங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.

⚠ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் மேலும் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழுக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

இன்னும் பல உடற்பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ள விருப்பமா?

நீங்கள் healthhub.sg இணையத்தளத்திற்குச் சென்று “சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறைக்கான 7 எளிய உடற்பயிற்சிகள்” காணொளியைக் காணலாம் (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

கடந்த 3 மாதங்களாக இடைவிடாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வருவதற்குப் பாராட்டுக்கள்! இனி வாரந்தோறும் 150 நிமிடங்களுக்கு ஓரளவு தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்திடுங்கள். நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சிகளையும் உங்கள் முன்னேற்றத்தையும் படிப்படியாக மாற்றுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- சௌகரியமான ஆடையும் பொருத்தமான காலணியும் அணிந்திடுங்கள்
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் பாதங்களில் காயங்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்திடுங்கள்
- போதுமான தண்ணீர் பருகுங்கள்
- உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறையக்கூடிய சூழ்நிலைகளுக்காகச் சில ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் அல்லது சீனி உள்ள மிட்டாய்கள் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- குளுமையான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- குடும்பத்தோடும் நண்பர்களோடும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நீங்கள் எரோபிக் பயிற்சி, வலுவூட்டும் பயிற்சி, அசைவியக்கப் பயிற்சி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கவேண்டும்.

ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அந்த இலக்கை அடைந்தவுடன், அடுத்த இலக்குக்கு முன்னேறிச் செல்லுங்கள்...இப்படியே விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள்!

வயது மூத்தவர்களுக்கு, குறிப்பாகக் கீழே விழக்கூடிய அபாயம் உள்ளவர்களுக்கு, சமநிலை உடற்பயிற்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஆனால், இந்தக் கையேடு நீரிழிவு நோயுள்ள எல்லா வயதினருக்குமானது என்பதால், எரோபிக், வலுவூட்டும், அசைவியக்கப் பயிற்சிகளில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

1. எரோபிக் பயிற்சிகள்

இப்பயிற்சி உங்களுக்குப் புதியதாக இருந்தால், குறைவான வேகத்தோடு தொடங்குங்கள். நீங்கள் வெவ்வேறு தசைப் பிரிவுகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதாலும், உங்கள் உடல் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதற்குச் சற்று கால அவகாசம் தேவை என்பதாலும், படிப்படியாக முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

வெவ்வேறு பயிற்சிகளை மாறுபாடுகளுடன் செய்வது நல்லது. ஏனெனில், வெவ்வேறு தசைகளுக்குப் பயிற்சி அளித்து, அவற்றை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க இது உதவுகிறது! அதோடு, அதிகமான தசைகளைப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்தும்போது,

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சீராக்கவும் உதவியாக இருக்கும்.

நீச்சல், சைக்கிளோட்டம் போன்ற மாறுபட்ட எரோபிக் பயிற்சிகளைச் செய்து பாருங்கள் அல்லது நெடுந்தூர நடைப் பிரயாணம் செல்லுங்கள்.



2. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

இந்தப் பயிற்சிகள் உங்கள் தசையை வலுப்படுத்துவதால், நீங்கள் பொருட்களை எளிதில் தூக்க இயலும். அதோடு, உங்கள் கால்களில் ஏற்படும் சோர்வும் குறையும். இப்பயிற்சிகளை வாரத்தில் 2 முதல் 3 நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் 10 முதல் 30 முறை செய்திடுங்கள்!

மேலுடல் பயிற்சிகள்



முன்னும் பின்னும் தவமுதல்

கைகளையும் முழங்கால்களையும் தரைமீது வைத்திருங்கள்.

முதலில் முன்பக்கமும், பிறகு பின்பக்கமும் தவமுதங்கள்.

முன்பக்கம் 20 அடிகள் எடுத்துவைத்து, பிறகு அதே எண்ணிக்கையில் பின்பக்கமாகச் செல்லுங்கள்.



மேற்தள்ளல் நிலையில் கைகளை மாற்றுதல்

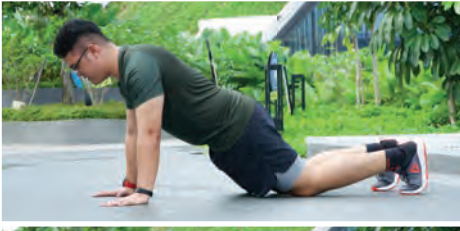
முழங்கால்கள் தரையில் இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.

உள்ளங்கையால் எதிர்பக்கத் தோளைத் தட்டுங்கள்.



மாற்றியமைக்கப்பட்ட மேற்தள்ளல்

முழங்கால்கள் தரையில் இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை நேராக்கி, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைக் கீழே இறக்குங்கள். பிறகு மேலே தள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.



மேற்தள்ளல்

முழங்கால்கள் தரைக்கு மேலே நேராக இருக்க, கைகளைத் தூரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகை நேராக்கி, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலைக் கீழே இறக்குங்கள். பிறகு மேலே தள்ளுங்கள். முதுகை வளைக்காதீர்கள்.



கீழுடல் பயிற்சிகள்



தோப்புக்கரணம்

- தோள்களின் அகலத்திற்குப் பாதங்களைத் தூரமாக வைத்துக்கொண்டு நில்லுங்கள்.
நீங்கள் உட்காரவிருப்பதுபோல உடலின் மேற்பகுதியை இறக்குங்கள். பிறகு மீண்டும் எழுந்திடுங்கள். **தொடக்கமாக வாரத்தில் 2 முதல் 3 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 தடவை செய்திடுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் கூடுதலாக 5 முறை செய்யுங்கள்!**

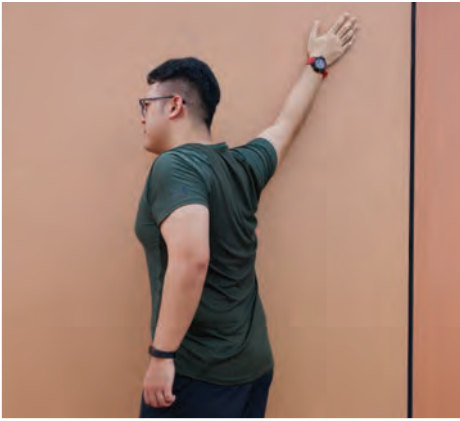


முன்தள்ளல்

- தோள்களின் அகலத்திற்குப் பாதங்களைத் தூரமாக வைத்துக்கொண்டு நில்லுங்கள்.
முன்னால் ஓர் அடி எடுத்துவைத்து, இரு முழங்கால்களையும் மடக்குங்கள். கால்களை மாற்றுங்கள்.
தொடக்கமாக, வாரத்தில் 2 முதல் 3 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 முறை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் கூடுதலாக 5 முறை செய்யுங்கள்!

3. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)

எல்லா நடவடிக்கைகளுக்கும் அசைவியக்கம் முக்கியம். விரித்தல் பயிற்சிகளைத் தினமும், எந்த நேரத்திலும், வேலையிடத்திலும் கூட செய்திடலாம்! ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும், 20 முதல் 30 விநாடிகள் விரித்தலை விடாமல் நிலைநாட்டி, 3 முதல் 5 முறை மறுபடியும் செய்திடுங்கள்.



நெஞ்சை விரித்தல்

- உங்கள் உள்ளங்கையைச் சுவர்மீது வைத்திடுங்கள். உள்ளங்கையை நகர்த்தாமல், மெல்ல சுவரிலிருந்து உடலைச் சுழற்றிச் செல்லுங்கள். மறுபக்கமும் இதேபோல செய்யுங்கள்.



பின்முதுகை விரித்தல்

- ஒரு கையை மறுபக்கத்து தோளின்மீது குறுக்குவாக்கில் வையுங்கள். உங்கள் முழங்கையை இழுக்கும்போது உடல் சுழலாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
மறுபக்கமும் இதேபோல செய்யுங்கள்.

எல்லா நடவடிக்கைகளுக்கும் அசைவியக்கம் முக்கியம். விரித்தல் பயிற்சிகளைத் தினமும், எந்த நேரத்திலும், வேலையிடத்திலும் கூட செய்திடலாம்! ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும், 20 முதல் 30 விநாடிகள் விரித்தலை விடாமல் நிலைநாட்டி, 3 முதல் 5 முறை மறுபடியும் செய்திடுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- பாத விரல்களை முன்னோக்கியபடி வைத்திருங்கள். ஒரு பாதத்தை ஒரு நாற்காலிமீது வைங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்துக்கொண்டே, மெல்ல முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள். இதேபோல மறுபக்கமும் செய்யுங்கள்.



முன் தொடையை விரித்தல்

- உங்கள் காலைப் பின்பக்கமாக மடக்குங்கள். உங்கள் கையால் பாதத்தை இழுங்கள். உங்கள் முன் தொடை விரிவடைவதை உணருங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.



கெண்டைக்கால் பின் தசையை விரித்தல்

- சுவரை அல்லது நாற்காலியின் பின்பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி இதனைச் செய்திடுங்கள். ஒரு காலை நேராகவும் மற்றொரு காலை மடக்கியும் வைத்திருங்கள். இரு குதிகால்களும் தரையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். முன்பக்கமாகச் சாய்ந்து, கெண்டைக்கால் பின் தசை விரிவடைவதை உணருங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.

⚠ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

உடல் செயல்பாடு

**B. குறைவான நடமாட்டம்
உடையவர்**

மேம்பட்ட வாழ்க்கையை அடைந்திட சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்குங்கள்

கூடுமானவரை சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். நீங்கள் உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, ஆரம்பத்தில் சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்கினாலும்கூட, உங்கள் ஆரோக்கியம் பல வழிகளிலும் மேம்படும்.

ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அந்த இலக்கை அடைந்தவுடன், அடுத்த இலக்குக்கு முன்னேறிச் செல்லுங்கள்...இப்படியே விடாமல் முயற்சி செய்யுங்கள்!



நடை

நான்

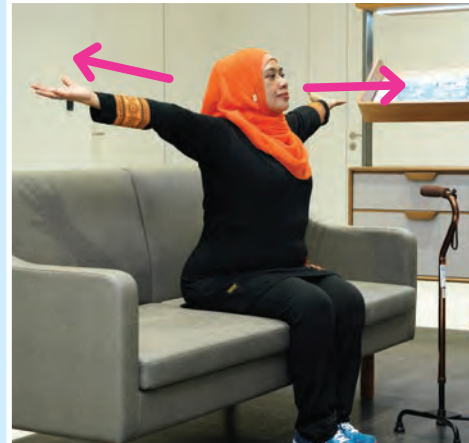
- காலையிலும் மாலையிலும் என் வீட்டுக்கு வெளியிலுள்ள பொது நடைவழியில் அல்லது வீட்டின் பின்புறத்தில் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் நடக்க விரும்புகிறேன் (நீங்கள் கைத்தடி பயன்படுத்தலாம்).
- மின்தூக்கியில் சென்று, கட்டடக் கீழ்த்தளத்தைச் சுற்றிலும், அல்லது சில கட்டடங்கள் தூரத்திற்குத் தினமும் குறைந்தது ஒரு முறை நடக்க விரும்புகிறேன் (நீங்கள் கைத்தடி பயன்படுத்தலாம்).
- 10 நிமிடங்களுக்குத் தொடர்ந்து நடக்க விரும்புகிறேன். பிறகு 5 நிமிடங்களுக்கு ஓய்வெடுத்துவிட்டு, மேலும் 10 நிமிடங்களுக்கு நடக்க விரும்புகிறேன்.



அமர்ந்திருக்கும் நேரம்

நான்

- ஒரு மணிநேரம் அமர்ந்திருந்த பிறகு எனது கைகளையும் கால்களையும் நீட்டிமடக்க விரும்புகிறேன்.
- ஒரு மணிநேரம் அமர்ந்திருந்த பிறகு, ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுந்து நின்று, சுற்றுமுற்றும் நடக்க விரும்புகிறேன்.



விரித்தல் பயிற்சிகள்

நான் செய்ய விரும்புவது

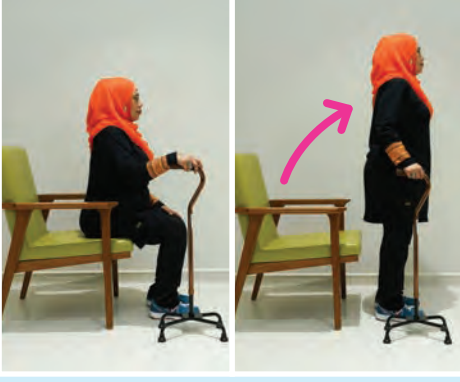
நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் விரித்திடுங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் முனையில் உட்காருங்கள். ஒரு கை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.



மற்ற எளிய பயிற்சிகள்

நான் செய்ய விரும்புவது

நின்று உட்காருதல்

- ஒவ்வொரு காலையும் இரவும் தொடர்ச்சியாக 10 முறை எழுந்து நின்று உட்காரவேண்டும்.



அதே இடத்தில் நடத்தல்

- எழுந்து நின்று, அதே இடத்தில் நடை பயிலுங்கள்.

20 முதல் 30 முறை செய்திடுங்கள். தினமும் இரு முறை செய்யுங்கள்.

அவசியமாயின், உங்கள் சமநிலையை இழக்காதிருக்க சவருக்கு அல்லது ஆதாரத் தூணுக்கு அருகில் செய்திடுங்கள்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

! உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் மேலும் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி மூலம் ஆக அதிக பலனடைவது எப்படி

இங்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள உடற்பயிற்சிகளைக் கவனமாகப் பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் எரோபிக் பயிற்சி, வலுவூட்டும் பயிற்சி, அசைவியக்கப் பயிற்சி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கவேண்டும். வயது மூத்தவர்களுக்கு, குறிப்பாகக் கீழே விழக்கூடிய அபாயம் உள்ளவர்களுக்கு, சமநிலை உடற்பயிற்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஆனால், இந்தக் கையேடு நீரிழிவு நோயுள்ள எல்லா வயதினருக்குமானது என்பதால், எரோபிக், வலுவூட்டும், அசைவியக்கப் பயிற்சிகளில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



எளிய நீட்டி மடக்குதல்

- உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் பிறகு உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் நெட்டிமுறித்திடுங்கள்.



சற்று அதிகமாக நடமாடுங்கள்

- உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுந்து நின்று சற்றுமுற்றும் நடந்திடுங்கள்.



பின் மேல் கைக்குப் பயிற்சி

- சாத்தியப்பட்டால், பக்கவாட்டில் கைத்தாங்கல்கள் இருக்கும் நாற்காலியில் இப்பயிற்சியைச் செய்து பாருங்கள்.

உங்கள் கைகளைக் கைத்தாங்கல்கள்மீது வைத்து, கைகளைப் பயன்படுத்தி உங்களை மேலே தள்ளுங்கள். முடிந்தவரை கால் தசைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். இதை 12 முதல் 15 முறை செய்திடுங்கள்.

2. 2.எரோபிக் பயிற்சிகள்



துரித நடை

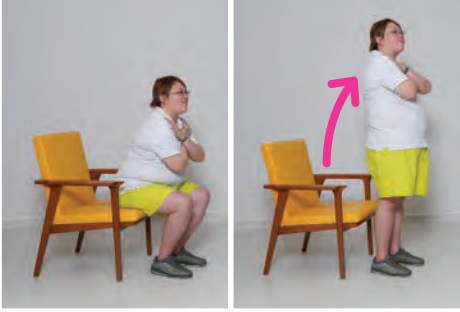
- வாரத்தில் குறைந்தது 3 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் தொடர்ந்து 10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்கு நடந்திடுங்கள். உங்கள் கைத்தடியை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். சாத்தியப்பட்டால், 5 நிமிட ஓய்வுக்குப் பிறகு மேலும் 10 நிமிடங்களுக்கு நடக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.



சைக்கிளோட்டம்

- உடற்பயிற்சி சைக்கிள் அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்தி, தினமும் 10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்கு சைக்கிளோட்டுங்கள்.

3. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்



நின்று உட்காருதல்

- ஒவ்வொரு காலையும் இரவும் தொடர்ச்சியாக 10 முறை எழுந்து நின்று உட்காரவேண்டும்.



அதே இடத்தில் நடத்தல்

- எழுந்து நின்று, அதே இடத்தில் நடை பயிலுங்கள். 20 முதல் 30 முறை செய்திடுங்கள். தினமும் இரு முறை செய்யுங்கள். அவசியமாயின், உங்கள் சமநிலையை இழக்காதிருக்க சுவருக்கு அல்லது ஆதாரத் தூணுக்கு அருகில் செய்திடுங்கள்.



குதிகால் ஏற்றம்

- எழுந்து நின்று, ஒரு நாற்காலியைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பாத விரல்களின் நுனியில் நிற்கும் வகையில் உடலை உயர்த்துங்கள். இதை தினமும் இரு முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 முறை செய்திடுங்கள்.

4. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் விரித்திருங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் முனையில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

⚠ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- உங்கள் பாதங்களில் எடையைத் தாங்கலாமா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- செயற்கை உறுப்பு நன்கு பொருந்துவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- எடை தாங்குவதை அல்லது அசைவியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சீழ்ப்புண்களுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு உதவி நாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

பாராட்டுக்கள்! உங்களுக்கு நடமாட்டக் கட்டுப்பாடுகள் இருந்தாலும்கூட, கடந்த 3 மாதங்களாக இடைவிடாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறீர்கள்! இனி வாரந்தோறும் 150 நிமிடங்களுக்கு ஓரளவு கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்திடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- சௌகரியமான ஆடையும் பொருத்தமான காலணியும் அணிந்திடுங்கள்
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் பாதங்களில் காயங்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்திடுங்கள்
- போதுமான தண்ணீர் பருகுங்கள்
- உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறையக்கூடிய சூழ்நிலைகளுக்காகச் சில ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் அல்லது சீனி உள்ள மிட்டாய்கள் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- குளுமையான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



எளிய நீட்டி மடக்குதல்

- உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் பிறகு உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் நெட்டிமுறித்திடுங்கள்.



சற்று அதிகமாக நடமாடுங்கள்

- உட்கார்ந்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுந்து நின்று சற்றுமுற்றும் நடந்திடுங்கள்.



பின் மேல் கைக்குப் பயிற்சி

- சாத்தியப்பட்டால், பக்கவாட்டில் கைத்தாங்கல்கள் இருக்கும் நாற்காலியில் இப்பயிற்சியைச் செய்து பாருங்கள். உங்கள் கைகளைக் கைத்தாங்கல்கள்மீது வைத்து, கைகளைப் பயன்படுத்தி உங்களை மேலே தள்ளுங்கள். முடிந்தவரை கால் தசைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். இதை 12 முதல் 15 முறை செய்திடுங்கள். இவ்வாறு 2 முதல் 3 தடவை செய்யுங்கள்.

2. எரோபிக் பயிற்சிகள்



துரித நடை

- வாரத்தில் குறைந்தது 3 முறை, ஒவ்வொரு முறையும் தொடர்ந்து 15 நிமிடங்களுக்கு நடந்திடுங்கள். உங்கள் கைத்தடியை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்களால் பேச முடியவேண்டும், ஆனால் பாடமுடியக்கூடாது.

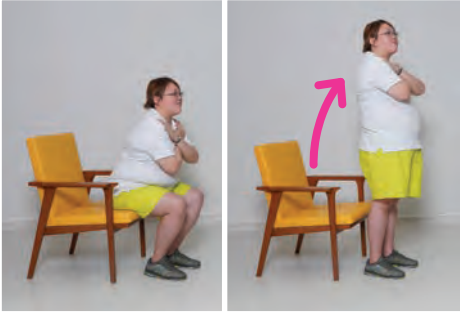


சைக்கிளோட்டம்

- உடற்பயிற்சி சைக்கிள் அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்தி, தினமும் 15 நிமிடங்களுக்கு சைக்கிளோட்டுங்கள்.

3. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

கால்கள்



நின்று உட்காருதல்

- ஒவ்வொரு காலையும் இரவும் தொடர்ச்சியாக 10 முதல் 20 முறை எழுந்து நின்று உட்காரவேண்டும். இதனை 2 முதல் 3 தடவை மறுபடியும் செய்யவேண்டும்.



அதே இடத்தில் நடத்தல்

- சவருக்கு அல்லது ஆதாரத் தூணுக்கு அருகில் நில்லுங்கள். அதே இடத்தில் இருந்தபடி நடந்திடுங்கள் 30 முதல் 40 முறை செய்திடுங்கள். தினமும் இரு முறை செய்யுங்கள்.

இப்பயிற்சி மிகவும் சிரமமாக இருந்தால், உட்கார்ந்துகொண்டே செய்யலாம்.



குதிகால் ஏற்றம்

- எழுந்து நின்று, ஒரு நாற்காலியைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பாத விரல்களின் நுனியில் நிற்கும் வகையில் உடலை உயர்த்துங்கள். இதை தினமும் இரு முறை, ஒவ்வொரு முறையும் 10 முதல் 20 முறை செய்திடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி சாதனங்கள் கூடுதல் அழுத்தம் தருவதால், உங்கள் நடமாட்ட ஆற்றல் மேம்படும். எந்தச் சாதனம் உங்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உதவி நாடுங்கள்.

கைகள்

இழுவை வார்கள், பாரமுள்ள கம்பிவடங்கள் மற்றும் எடை தூக்கும் பயிற்சிகள், உங்கள் கைகளின் பலத்தைக் கூட்ட உதவும். இப்பயிற்சிகளைப் பாதுகாப்புக்காகச் சரியான முறையில் செய்யவேண்டும்.

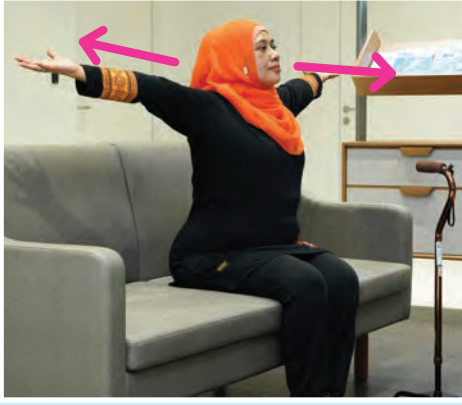


தோள் எடை அழுத்தம்

- எடைகளை (டம்பெல்) அல்லது தண்ணீர் நிரப்பிய போத்தல்களைக் கைகளில் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலின் பக்கவாட்டில் உயர்த்துங்கள். முழங்கைகளை நேராக்கி, எடைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே உயர்த்துங்கள். இதை 10 முதல் 12 முறை செய்யுங்கள்.

இப்பயிற்சியை 10 முதல் 12 முறை செய்யும் வகையில் எடைகள் போதிய கனத்துடன் இருக்கவேண்டும். உங்களால் 15 முறைக்கு மேலாகச் செய்ய முடிந்தால், எடைகளில் போதிய கனமில்லை என்று அர்த்தம்.

4. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் விரித்திருங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் முனையில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே 10 விநாடிகளுக்குப் பிடித்திருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- உங்கள் பாதங்களில் எடையைத் தாங்கலாமா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- செயற்கை உறுப்பு நன்கு பொருந்துவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- எடை தாங்குவதை அல்லது அசைவியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சீழ்ப்புண்களுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு உதவி நாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

உடல் செயல்பாடு

**C - சக்கர நாற்காலியைப்
பயன்படுத்துவோர்**

மேம்பட்ட வாழ்க்கையை அடைந்திட சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்குங்கள்

கூடுமானவரை சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். நீங்கள் உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, ஆரம்பத்தில் சிறுசிறு செயல்களுடன் தொடங்கினாலும்கூட, உங்கள் ஆரோக்கியம் பல வழிகளிலும் நன்மையடையும்

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



அழுத்த நிவாரணம்

- ஒவ்வொரு மணிநேரமும் தொடர்ந்து 10 முறை, உங்கள் எடையை இடது பக்கத்திலிருந்து வலதுபக்கம் நகர்த்துங்கள். சாத்தியமானால், 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை செய்திடுங்கள்.



தோள் அசைவியக்கம்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தோள்களைப் பின்பக்கமாகச் சுழற்றுங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்கு பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இதேபோல 10 முறை செய்யுங்கள்.



உட்கார்ந்துகொண்டே நடத்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தொடைகளை உயர்த்தி, நடப்பதுபோல அசைத்திடுங்கள். இதேபோல 20 முறை செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, காலை உயர்த்துங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள். இவ்வாறு 20 முறை செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

2. விரித்தல் பயிற்சிகள்

இப்பயிற்சிகளைக் கூடுமானவரை தினமும், நாள் முழுவதும் செய்திடுங்கள்.



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நகர்த்துங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்கு அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல 10 முறை செய்யுங்கள்.

உங்கள் உடலின் மேற்பகுதியை ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் சுழற்றி, ஒவ்வொரு முறையும் 10 விநாடிகளுக்கு அப்படியே அசையாமல் இருங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நுனியில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே 10 விநாடிகளுக்கு அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல 10 முறை செய்யுங்கள்.

3. நிற்கும் நேரம்



நிற்கக்கூடிய ஆற்றல்

- உங்களால் முடியுமானால், ஒவ்வொரு மணிநேரம் உட்கார்ந்திருந்த பிறகும் 2 முதல் 3 நிமிடங்களுக்கு எழுந்து நில்லுங்கள். நீங்கள் கைப்பிடியைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது யாரிடமாவது உதவி கேட்கலாம்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



நிற்கக்கூடிய உடலுறுதி

- எந்தவித உதவியும் இல்லாமல் 2 முதல் 3 நிமிடங்களுக்கு எழுந்து நிற்க முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் நிலைதடுமாறாமல் இருந்தால் மட்டுமே இதனைச் செய்யலாம்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

4. மற்ற எளிய உடற்பயிற்சிகள்



உட்கார்ந்து எழுதல்

- ஒவ்வொரு காலையும் இரவும், எந்தவொரு உதவியோ அல்லது கண்காணிப்போ இல்லாமல் 5 முதல் 10 முறை சொந்தமாக உட்கார்ந்து எழுந்திருங்கள். சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

நீங்கள் healthhub.sg இணையத்தளத்திற்குச் சென்று “சறுசறுப்பான வாழ்க்கைமுறைக்கான 7 எளிய உடற்பயிற்சிகள்” காணொளியைக் காணலாம் (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

⚠ உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- நீங்கள் மேலும் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளில் படிப்படியாக முன்னேறுவது அவசியம்.
- உங்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும்/அல்லது தேவையான முன்னேற்றம் பற்றி உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடலாம்.
- கண்காணிப்புடன் நிற்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வது உங்களுக்குப் பலனிக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவரிடமும் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடமும் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் ஆக அதிக பலனடைவது எப்படி

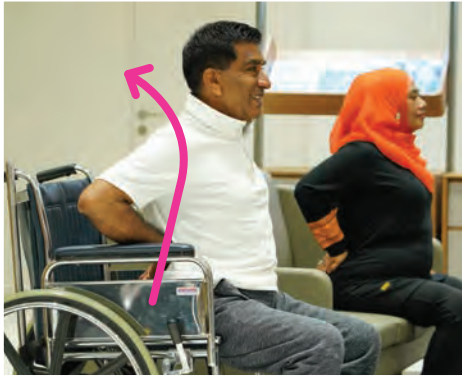
நீங்கள் பெரும்பாலும் உட்கார்ந்திருந்தாலும் அல்லது சக்கரநாற்காலியில் இருந்தாலும் கூட எரோபிக், வலுவூட்டும், அசைவியக்க உடற்பயிற்சிகள் உங்களுக்குப் பலனளிக்கும். கேளிக்கையாக உடற்பயிற்சி செய்து, மேற்கொண்டு சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் எழுவதைத் தடுத்திடுங்கள்.

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



அழுத்த நிவாரணம்

- ஒவ்வொரு மணிநேரமும் தொடர்ந்து **10 முறை**, உங்கள் எடையை இடது பக்கத்திலிருந்து வலதுபக்கம் நகர்த்துங்கள். சாத்தியமானால், **30 நிமிடங்களுக்கு** ஒரு முறை செய்திடுங்கள்.



தோள் அசைவியக்கம்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தோள்களைப் பின்பக்கமாகச் சுழற்றுங்கள். அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.



உட்கார்ந்துகொண்டே நடத்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தொடைகளை உயர்த்தி, நடப்பதுபோல அசைத்திடுங்கள். இதேபோல **20 முறை** செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, காலை உயர்த்துங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள். இவ்வாறு **20 முறை** செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

2. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)

இப்பயிற்சிகளைக் கூடுமானவரை தினமும், நாள் முழுவதும் செய்திடுங்கள்.



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நகர்த்துங்கள். அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.

உங்கள் உடலின் மேற்பகுதியை ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் சுழற்றி, ஒவ்வொரு முறையும் **10 விநாடிகளுக்கு** அப்படியே அசையாமல் இருங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நுனியில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.

3. எரோபிக் பயிற்சிகள்



சைக்கிளோட்டம்

- உடற்பயிற்சி சைக்கிள் அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்தி, தினமும் **10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்கு** சைக்கிளோட்டுங்கள். நீங்கள் கையடக்க மிதிவண்டி சாதனத்தை மேசைமீது வைத்து, கைகளுக்கும் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

நீங்கள் [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg) இணையத்தளத்திற்குச் சென்று "சுறுசுறுப்பான



வாழ்க்கைமுறைக்கான 7 எளிய உடற்பயிற்சிகள்" காணொளியைக் காணலாம் (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

4. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

கால்கள்



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, காலை உயர்த்துங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகள் அசையாமல் இருங்கள். இவ்வாறு 10 முறை செய்யுங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள்.

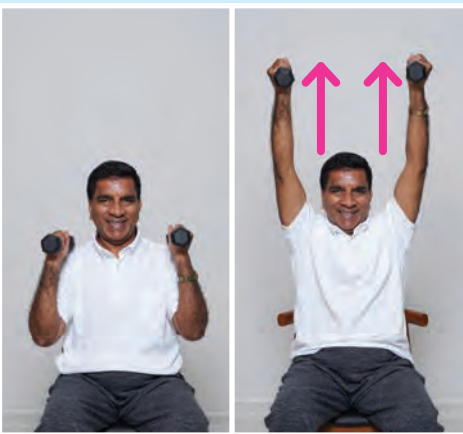


நின்று உட்காருதல்

- உங்களால் முடிந்தால், ஒருவரது உதவியுடன் 10 முறை எழுந்து நின்று உட்காருங்கள்.

கைகள்

இழுவை வாரிகள், பாரமுள்ள கம்பிவடங்கள் மற்றும் எடை தூக்கும் பயிற்சிகள், உங்கள் கைகளின் பலத்தைக் கூட்ட உதவும். இப்பயிற்சிகளைப் பாதுகாப்புக்காகச் சரியான முறையில் செய்யவேண்டும்.



உட்கார்ந்தபடி எடை அழுத்தம்

- எடைகளை (டம்பெல்) அல்லது தண்ணீர் நிரப்பிய போத்தல்களைக் கைகளில் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலின் பக்கவாட்டில் உயர்த்துங்கள். முழங்கைகளை நேராக்கி, எடைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே உயர்த்துங்கள். இதை 10 முதல் 12 முறை செய்யுங்கள்.

இப்பயிற்சியை 10 முதல் 12 முறை செய்யும் வகையில் எடைகள் போதிய கனத்துடன் இருக்கவேண்டும். உங்களால் 15 முறைக்கு மேலாகச் செய்ய முடிந்தால், எடைகளில் போதிய கனமில்லை என்று அர்த்தம்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் லேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- எடை தாங்குவதை அல்லது அசைவியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சீழ்ப்புண்களுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு உதவி நாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளில் படிப்படியாக முன்னேறுவது அவசியம்.
- உங்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும்/அல்லது தேவையான முன்னேற்றம் பற்றி உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடலாம்.
- கண்காணிப்புடன் நிற்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வது உங்களுக்குப் பலனிக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவரிடமும் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடமும் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

பாராட்டுக்கள்! உங்களுக்கு நடமாட்டக் கட்டுப்பாடுகள் இருந்தாலும்கூட, கடந்த 3 மாதங்களாக இடைவிடாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வருகிறீர்கள்! இனி வாரந்தோறும் 150 நிமிடங்களுக்கு ஓரளவு கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்திடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- சௌகரியமான ஆடை அணிந்திடுங்கள்
- போதுமான தண்ணீர் பருகுகங்கள்
- உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வெகுவாகக் குறையக்கூடிய சூழ்நிலைகளுக்காகச் சில ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்கள் அல்லது சீனி உள்ள மிட்டாய்கள் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- குளுமையான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

1. உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்



அழுத்த நிவாரணம்

- ஒவ்வொரு மணிநேரமும் தொடர்ந்து 10 முறை, உங்கள் எடையை இடது பக்கத்திலிருந்து வலதுபக்கம் நகர்த்துங்கள். சாத்தியமானால், 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை செய்திடுங்கள்.



தோள் அசைவியக்கம்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் தோள்களைப் பின்பக்கமாகச் சுழற்றுங்கள். அப்படியே 10 விநாடிகளுக்கு பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இதேபோல 10 முறை செய்யுங்கள்.



உட்கார்ந்துகொண்டே நடத்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். தோள்களைப் பின்பக்கமாகச் சுழற்றுங்கள். உங்கள் தொடைகளை உயர்த்தி, நடப்பதுபோல அசைத்திடுங்கள். இதேபோல 20 முறை செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, காலை உயர்த்துங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள். இவ்வாறு **20 முறை** செய்யுங்கள்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

2. அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (விரித்தல்)



நெஞ்சை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நகர்த்துங்கள். அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.



உடற்பகுதி சுழற்சி

- நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். உங்கள் உடற்பகுதியை ஒவ்வொரு பக்கமாகச் சுழற்றி, ஒவ்வொரு முறையும் **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இவ்வாறு **10 முறை** செய்யுங்கள்.



பின் தொடையை விரித்தல்

- நாற்காலியின் நுனியில் உட்காருங்கள். ஒரு காலை நேராக்கி, முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள் (படத்தில் உள்ளபடி). அப்படியே **10 விநாடிகளுக்கு** அசையாமல் இருங்கள். இதேபோல **10 முறை** செய்யுங்கள்.

3. எரோபிக் பயிற்சிகள்



சைக்கிளோட்டம்

- உடற்பயிற்சி சைக்கிள் அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்தி, தினமும் **30 நிமிடங்களுக்கு** சைக்கிளோட்டுங்கள். நீங்கள் கையடக்க மிதிவண்டி சாதனத்தை மேசைமீது வைத்து, கைகளுக்கும் பயிற்சி அளிக்கலாம்.

சாத்தியப்பட்டால், இப்பயிற்சியை சக்கரநாற்காலியில் செய்யாமல் நிலையான நாற்காலியில் செய்வது நல்லது.

விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் சேருங்கள்

இயலாமை உள்ளவர்களுக்காகவே நடத்தப்படும் சக்கரநாற்காலி கூடைப்பந்து போன்ற விளையாட்டு நடவடிக்கைகளில் அல்லது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளுங்கள்.

4. வலுவூட்டும் பயிற்சிகள்

இப்பயிற்சிகளை வாரத்தில் 2 முதல் 3 முறை செய்யுங்கள்.

கால்கள்



முழங்கால் நீட்டிப்பு

- நாற்காலியின் முதுகுப்பகுதியில் சாயாமல், நாற்காலியின் நடுவில் உட்காருங்கள். ஒரு கணுக்காலில் எடையைக் கட்டுங்கள். முழங்காலை நேராக்கி, அந்தக் காலை உயர்த்துங்கள். அப்படியே **10 விநாடிகள்** அசையாமல் இருங்கள். இவ்வாறு **10 முதல் 20 முறை** செய்யுங்கள். இதேபோல அடுத்த காலுக்கும் செய்யுங்கள். இப்பயிற்சியை **2 முதல் 3 தடவை** செய்யுங்கள்.



நின்று உட்காருதல்

- உங்களால் முடிந்தால், ஒருவரது உதவியுடன் **10 முறை** எழுந்து நின்று உட்காருங்கள்.

கைகள்

இழுவை வார்ப்புகள், பாரமுள்ள கம்பிவடங்கள் மற்றும் எடை தூக்கும் பயிற்சிகள், உங்கள் கைகளின் பலத்தைக் கூட்ட உதவும். இப்பயிற்சிகளைப் பாதுகாப்புக்காகச் சரியான முறையில் செய்யவேண்டும்.



உட்கார்ந்தபடி தோள் எடை அழுத்தம்

- எடைகளை (டம்பெல்) அல்லது தண்ணீர் நிரப்பிய போத்தல்களைக் கைகளில் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகளை மடக்கி, உடலின் பக்கவாட்டில் உயர்த்துங்கள். முழங்கைகளை நேராக்கி, எடைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே உயர்த்துங்கள். இதை 10 முறை செய்யுங்கள். இப்பயிற்சியை 2 முதல் 3 தடவை செய்யுங்கள்.

வலியைச் சமாளித்தல்

- இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்களுக்கு எந்த வலியும் ஏற்படக்கூடாது. மிகவும் வேசான வலி மட்டுமே இருக்கலாம்.
- வலிக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். சோம்பலான வாழ்க்கைமுறையால் பலவீனமடைந்த தசைகள், அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்வதால் இறுகிப்போன தசைகள் அவற்றுள் அடங்கும்.
- வலியைப் போக்க உடற்பயிற்சி உதவக்கூடும். ஆனால், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது சிரமமாக அல்லது வலியாக இருந்தால், உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடுங்கள்.

! உங்கள் மருத்துவரை அணுகி

- எடை தாங்குவதை அல்லது அசைவியக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் சீழ்ப்புண்களுக்கு அல்லது காயங்களுக்கு உதவி நாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் இதயம் சீராக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யும்போது தலை கிறுகிறுப்பு, வழக்கத்திற்கு மாறான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் இறுக்கம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளில் படிப்படியாக முன்னேறுவது அவசியம்.
- உங்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும்/அல்லது தேவையான முன்னேற்றம் பற்றி உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடம் உதவி நாடலாம்.
- கண்காணிப்புடன் நிற்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வது உங்களுக்குப் பலனிக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவரிடமும் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரிடமும் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

பரிந்துரைக்கப்படும் உடற்பயிற்சிகள்

F

கால அளவு

ஒவ்வொரு வாரமும்
3 முதல் 7 நாட்கள்

I

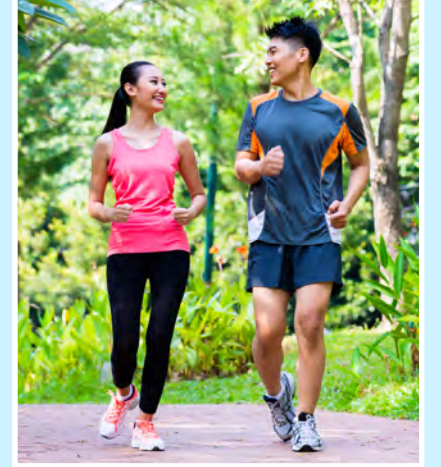
தீவிரநிலை (நடுத்தரம்)

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது பேசமுடியும்
ஆனால் பாடமுடியாது

T

நேரம்

வாரத்தில் ஐந்து நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு
நாளும் 30 நிமிடங்களுக்கு அல்லது
வாரத்தில் 150 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி
செய்வதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்



வாரத்தில் 5 நாட்கள், 30 நிமிடங்களுக்குத் துரித
நடை செல்வது உடலுறுதியுடன் இருப்பதற்கான
வழிகளில் ஒன்று

நான் எப்படி பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வது?



நீங்கள் சில காலமாக உடல் செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாதிருந்தால் **மெதுவாகத் தொடங்குங்கள்**



சௌகரியமான ஆடைகளும் பொருத்தமான காலணியும் அணிந்திருங்கள் (பாதங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவளிக்கும் சரியான அளவிலான காலணிகள்)



உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் பின்பும் **உங்கள் பாதங்களில்** காயங்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் **கவனித்திருங்கள்**



குளுமையான நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் (காலையில் அல்லது மாலையில், அல்லது குளுமையான சூழலில்)



இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவின் குறைவைச் சமாளிக்க, **ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களை** அல்லது சீனியுள்ள மிட்டாய்களைக் கையோடு எடுத்துச் செல்லுங்கள்



போதிய அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்



குடும்பத்தாரோடும் நண்பர்களோடும் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

நான் எப்படி பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சி செய்வது?

உடற்பயிற்சி செய்துகொண்டிருக்கும்போது, பின்வருவன நேர்ந்தால் தயவுசெய்து ஓய்வெடுங்கள் அல்லது உடற்பயிற்சியை நிறுத்துங்கள்

இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு குறைவின் அறிகுறிகள் (4mmol/L அளவுக்கும் குறைவான இரத்தச்



பசி



கைகளில் நடுக்கம்



வழக்கத்திற்கு மாறாக வேகமான இதயத்துடிப்பு



மூச்சுத்திணறல்



உடற்சோர்வு



மனநிலை மாற்றங்கள் (எ.கா. மனக்கலக்கம், எரிச்சல், பதற்றம்)



தலை கிறுகிறுப்பு அல்லது தலைவலி



வலி (குறிப்பாக நெஞ்சில் அல்லது வயிற்றில்)

கவனத்தில் கொள்க: உங்களுக்கு உடல்நலம் இல்லாததுபோலத் தோன்றினால் உடற்பயிற்சியைத் தாமதப்படுத்துங்கள் அல்லது ஒத்திப்போடுங்கள். எப்போதும் உங்கள் உடல் காட்டும் அறிகுறிகளின்படி நடந்துகொள்ளுங்கள்.