

பாலர்பள்ளி மாணவர்களுக்கான (0 - 6 வயது) சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகள்

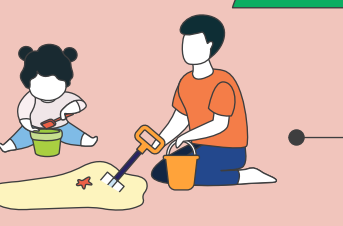
வழக்கமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள், குறைவான அங்க அசைவில்லாப் போக்கு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய சுகாதாரப் பலன்களை அடைய, பாலர்பள்ளி மாணவர்கள் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை, அங்க அசைவில்லா போக்கு, தூங்கும் பழக்கம் ஆகியவற்றுக்கான எல்லாப் பரிந்துரைகளையும் பூர்த்தி செய்யவேண்டும்.



மகிழ்ச்சியாக ஓடியாடி வளருங்கள்

பரிந்துரைகள்

அங்க அசைவில்லா நேரம்	உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை	நல்ல தூக்கம்
<p>விளையாடத் தொடங்குதல்</p> <p>பொழுதுபோக்கிற்காகக் காட்சித்திரையைப் பார்ப்பது பரிந்துரைக்கப்படாத நிலையில், அங்க அசைவில்லாது இருக்கும் நேரத்தைக் குறைத்திடுங்கள்.</p> <p>அதற்குப் பதிலாக, கற்பனையைத் தூண்டும் விளையாட்டிலும் கதைசொல்லும் நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுத்துங்கள்.</p>	<p>அதிகமாக விளையாடுதல்</p> <p>0-1 வயது ஒரு நாளில் குறைந்தது 30 நிமிடம் தரை சார்ந்த, தொடர்புத்தன்மை மிகுந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட ஊக்கம் கொடுங்கள்.</p> <p>1-2 வயது நாள் முழுவதும், குறைந்தது 180 நிமிடம், பலதரப்பட்ட உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துங்கள். அந்த நடவடிக்கைகள் எந்த அளவிலான தீவிரத்தையும் கொண்டிருக்கலாம்.</p> <p>அன்றாடம் வெளிப்புற விளையாட்டில் ஈடுபடுத்த முயற்சி எடுங்கள்.</p>	<p>நன்றாகத் தூங்குதல்</p> <p>0-3 மாதம்: 14 முதல் 17 மணிநேரம் 4-11 மாதம்: 12 முதல் 15 மணிநேரம் 1-2 வயது: 11 முதல் 14 மணிநேரம்</p>



குறிப்புகள்

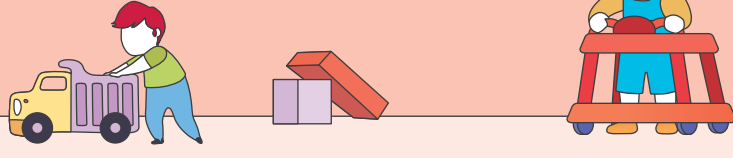
- நடமாட்டத்தையும் ஆராய்வையும் ஊக்குவிக்கும் வீட்டுச் சூழலை அமைத்துக் கொடுங்கள்.
- நடவடிக்கை சார்ந்த விளையாட்டுகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். எ.கா. விலங்கு அசைவுகள், நடன நடவடிக்கை.
- அடிப்படை அசைவுத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள ஓடுதல், குதித்தல், பிடித்தல், எறிதல், உதைத்தல் போன்ற பலதரப்பட்ட அசைவுகளை, பல்வேறு சூழல்களில் ஊக்குவியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை ஓடியாடித்திரியும் அதே சமயத்தில் பிறருடன் சேர்ந்து விளையாடவும் பேசிப்பழகவும் விளையாட்டுத் திடல்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளை நல்ல பழக்கவழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்ள, தூங்கும் வழக்கத்தை சீராக வகுத்திடுங்கள்.

உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தன்மை

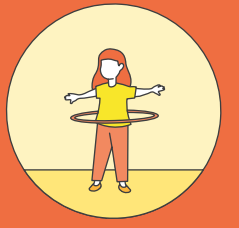
எளிதானது: முழுமையான வாக்கியங்களாகப் பேசவும், பாடவும் முடியும்

மிதமானது: சொற்றொடர்கள் அல்லது சிறு வாக்கியங்களாகப் பேசமுடியும், ஆனால் பாட முடியாது

அதிக தீவிரமானது: பேச சிரமமாக இருக்கும்



பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளுக்கும் இளையர்களுக்கும்மான (7 - 17 வயது) சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகள்



பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளும் இளையர்களும் பல்வேறு சூழல்களில் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம். பொழுதுபோக்கு சார்ந்தவையாக மட்டுமல்லாமல், வீடு, பள்ளி, சமூகச் சூழல்கள் ஆகியவற்றில் இடம்பெறும் நிகழ்ச்சிகளாகவும் அவை இருக்கலாம். வழக்கமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள், குறைவான அங்க அசைவில்லாப் போக்கு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய சுகாதாரப் பலன்களை அடைய, உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை, அங்க அசைவில்லா போக்கு, தூங்கும் பழக்கம் ஆகியவற்றுக்கான எல்லாப் பரிந்துரைகளையும் அந்நடவடிக்கைகள் பூர்த்தி செய்யவேண்டும்.

மகிழ்ச்சியாக ஓடியாடி வளருங்கள்



பரிந்துரைகள்

60 நிமிடத்திற்குப் பலவகை விளையாட்டு / உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை

வாரம் முழுவதும் சராசரியாக ஒரு நாளில் 60 நிமிடம் மிதமானது முதல் அதிக தீவிரமான சீருடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.

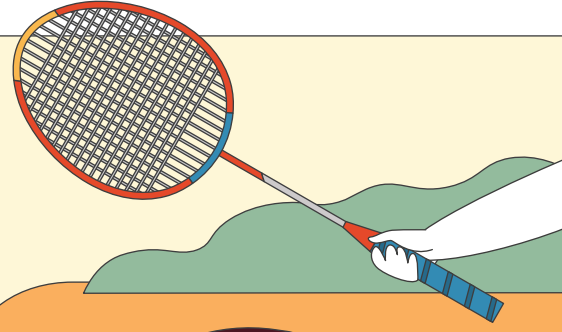
*அதிக தீவிரமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் 2-நிமிட மிதமான நடவடிக்கையைக் குறைத்துக்கொள்ளப்படலாம்.

அசைவுத் திறன்களை மேம்படுத்த, ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 3 நாட்களுக்கு, அதிக தீவிரமான சீருடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள், தசையையும் எலும்பையும் பலப்படுத்தும் பயிற்சிகள் ஆகியவை உள்ளடக்கப்படவேண்டும்.



அதிகமாக விளையாடுதல் / அங்க அசைவில்லாப் போக்கு

எளிதான நடவடிக்கைகள் உட்பட, எந்த அளவுக்குத் தீவிரமான நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுவதன்வழி, அங்க அசைவில்லாது இருக்கும் நேரத்தை, குறிப்பாக, பொழுதுபோக்கிற்காகக் காட்சித்திரையைப் பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைத்திடுங்கள்.



நன்றாகத் தூங்குதல் / தரமான தூக்கம்

7-13 வயது: 9 முதல் 12 மணிநேரம்

14-17 வயது: 8 முதல் 10 மணிநேரம்

குறிப்புகள்



பள்ளிக்கு நடந்துசெல்லுதல் அல்லது மிதிவண்டி ஓட்டிச் செல்லுதல் போன்ற செயல்பாடுமிக்கப் பயணமுறையை வாராந்தர வழக்கத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.



பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளும் இளையர்களும் துடிப்பான பொழுதுபோக்குகளையும் ஆர்வங்களையும் வளர்த்துக்கொள்ள பலதரப்பட்ட நடவடிக்கைகளை ஆராய்ந்திடுங்கள்.



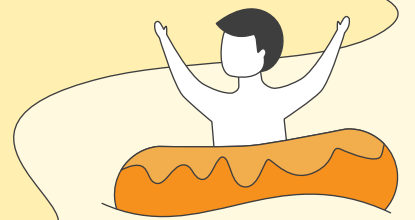
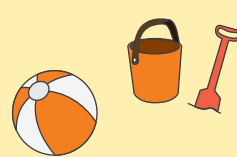
உங்கள் பிள்ளை ஓடியாடித்திரியும் அதே சமயத்தில் பிறருடன் சேர்ந்து விளையாடவும் பேசிப்பழகவும் விளையாட்டுத் திடல்களுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.



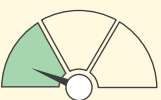
படிக்கும்போது எழுந்து நில்லுங்கள் அல்லது படிக்கும் வேளையில் நடந்து சென்று வருவதற்கு இடையிடையில் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



சமூகச் சூழலில் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட விளையாட்டுக் குழு / மன்றம் / அமைப்பில் சேர்வது பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள். பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளும் இளையர்களும் ஊக்கம் பெற இது உதவும்.

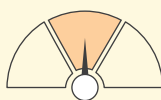


உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தன்மை



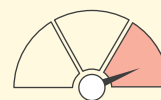
எளிதானது:

முழுமையான வாக்கியங்களாகப் பேசவும், பாடவும் முடியும்



மிதமானது:

சொற்றொடர்கள் அல்லது சிறு வாக்கியங்களாகப் பேசமுடியும், ஆனால் பாட முடியாது



அதிக தீவிரமானது:

பேச சிரமமாக இருக்கும்

பெரியவர்களுக்கான (18 - 64 வயது) சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகள்



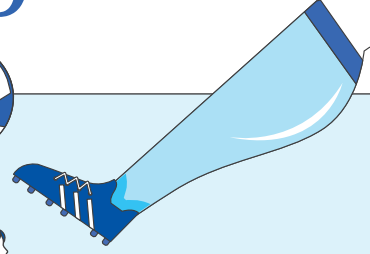
பெரியவர்கள் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். பொழுதுபோக்கு சார்ந்தவையாக மட்டுமல்லாமல், வீடு (வீட்டு வேலைகள்), போக்குவரத்து (மிதிவண்டி ஓட்டுதல், துரித நடை, மெதுவோட்டம்) அல்லது தொழில், சமூகம் உள்ளிட்ட பல்வேறு சூழல்களில் அவை அமையப்பெறலாம்.

ஊக்கத்துடன் அதிகமாக ஓடியாடுங்கள்

பரிந்துரைகள்

பலவகை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்

எந்த அளவுக்குத் தீவிரமான நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுவதன்வழி, அங்க அசைவில்லாது இருக்கும் நேரத்தை, குறிப்பாக, பொழுதுபோக்கிற்காகக் காட்சித்திரையைப் பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைத்தீடுங்கள்.



150 - 300 எட்டுங்கள்

ஒரு வாரத்தில் 150 முதல் 300 நிமிடம் மிதமானது முதல் அதிக தீவிரமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.

* அதிக தீவிரமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் 2-நிமிட மிதமான நடவடிக்கையாக எடுத்துக்கொள்ளப்படலாம்.

அதிக வலு பெறுங்கள்

ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 2 நாட்களுக்கு மிதமான அல்லது அதிக தீவிரமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு, தசை, எலும்பு, மூட்டு ஆகியவற்றைப் பலப்படுத்துங்கள்.

50 வயதுக்கு மேற்பட்டோர், ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 3 நாட்களுக்கு, பலத்திற்கும் செயலியக்கச் சமநிலைக்கும் துணைபுரியும் பல்வேறு கூறுகள் உள்ளடங்கிய மிதமான அல்லது அதிக தீவிரமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையில் ஈடுபடவேண்டும்.

150-300 minutes

நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ள பெரியவர்களுக்கு (எ.கா. இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம்), இந்தப் பரிந்துரைகளும் குறிப்புகளும் பொருந்தும்.

எப்படித் தொடங்குவதென்று உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், சுகாதாரத் தொழிலர் ஒருவரைச் சந்தித்து, உங்களுக்கு உகந்த உடற்பயிற்சி முறை குறித்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.

குறிப்புகள்



உங்களது அன்றாட வழக்கத்தில் செயல்பாடுமிக்கப் பயணங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உதாரணத்திற்கு, உணவும் மளிகைப்பொருட்களும் வாங்க நீங்களே நேரடியாகக் கடைக்குச் சென்று, உணவு விநியோகச் சேவைகளைக் குறைவாகச் சார்ந்திருக்கலாம்.



எந்த நடவடிக்கையிலும் ஈடுபடாமல் இருப்பதைவிட, எளிதான சில நடவடிக்கைகளுடன் தொடங்குங்கள்.



மெதுவோட்டம், நீச்சல், மட்டை பந்தாட்ட விளையாட்டுகள் போன்ற பல்வேறு நடவடிக்கைகள்வழி உங்கள் தசைகளைப் பலப்படுத்துங்கள்.



மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துவது போன்ற சிறுசிறு மாற்றங்களுடன் தொடங்குங்கள்.



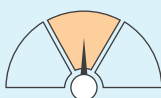
செயல்பாடுமிக்கவராக இருப்பது மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். புதிய விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள் அல்லது உள்ளூர்ப் பூங்காக்கள் பலவற்றில் ஒன்றைச் சுற்றிப் பாருங்கள்.

உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தன்மை



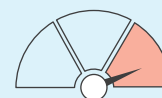
எளிதானது:

முழுமையான வாக்கியங்களாகப் பேசவும், பாடவும் முடியும்



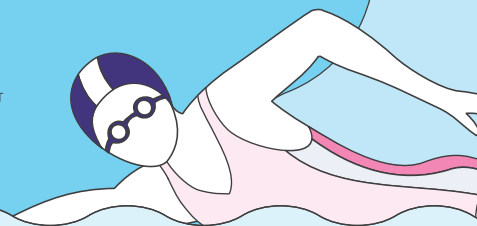
மிதமானது:

சொற்றொடர்கள் அல்லது சிறு வாக்கியங்களாகப் பேசமுடியும், ஆனால் பாட முடியாது



அதிக தீவிரமானது:

பேச சிரமமாக இருக்கும்



கர்ப்பிணிகளுக்கும் பிரசவித்த பெண்களுக்குமான சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகள்



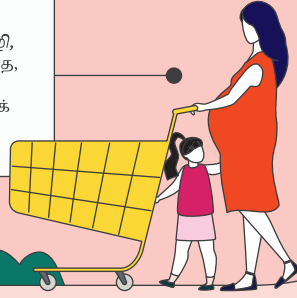
மாறுபட்ட அறிகுறிகள் இல்லாத கர்ப்பிணிகளும் பிரசவித்த பெண்களும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். பொழுதுபோக்கு சார்ந்தவையாக மட்டுமல்லாமல், வீடு (எளிமையான வீட்டு வேலைகள்), போக்குவரத்து (மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நடத்தல், மெதுவோட்டம்) அல்லது தொழில், சமூகம் உள்ளிட்ட பல்வேறு சூழல்களில் அவை அமையப்பெறலாம்.

கவனமாக நடமாடி, நலம் பெறுங்கள்

பரிந்துரைகள்

தொடர்ந்து நடமாடுங்கள்

எந்த அளவுக்குத் தீவிரமான நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுவதன்வழி, அங்க அசைவில்லாது இருக்கும் நேரத்தை, குறிப்பாக, பொழுதுபோக்கிற்காகக் காட்சித்திரையைப் பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைத்திடுங்கள்.



வலு பெறுங்கள்

தசைகளைப் பலப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். எளிமையான நீட்டி முடக்கும் பயிற்சிகளைச் சேர்த்துக்கொள்வது பயன்தரும்.



150 எட்டுங்கள்

ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 150 நிமிடம் மிதமானது முதல் அதிக தீவிரமான சீருடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.



குறிப்புகள்



எதுவும் செய்யாமல் இருப்பதைவிட, ஏதேனும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையில் ஈடுபடுவது நல்லது.



உடற்பகுதியை வலுப்படுத்துவதற்கும் சீரற்ற சிறுநீர்ப் பிரச்சினையைக் குறைப்பதற்கும், பலப்படுத்தும் பயிற்சிகள், இடுப்புத் தசைப் பயிற்சி ஆகியவற்றை வழக்கமாக மேற்கொள்ளலாம்.



உங்களது உடற்பயிற்சி வழக்கத்தைப் படிப்படியாகப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எப்படித் தொடங்குவதென்று உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவரைச் சந்தித்து, உங்களுக்கு உகந்த உடற்பயிற்சி முறை குறித்து ஆலோசனை பெறுங்கள். உங்கள் உடலுக்கு ஏற்றவாறு செயல்படுங்கள்.

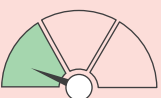


சிறுசிறு உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் செய்யத் தொடங்கி, அவற்றில் ஈடுபடும் நேரத்தையும் தீவிரத்தன்மையையும் படிப்படியாக அதிகரித்திடுங்கள்.

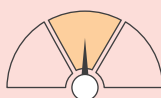


உடல்ரீதியான தொடர்புள்ள அல்லது விழுவதற்கு அதிக அபாயமுள்ள நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

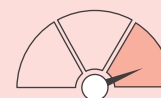
உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தன்மை



எளிதானது:
முழுமையான வாக்கியங்களாகப் பேசவும், பாடவும் முடியும்



மிதமானது:
சொற்றொடர்கள் அல்லது சிறு வாக்கியங்களாகப் பேசமுடியும், ஆனால் பாட முடியாது



அதிக தீவிரமானது:
பேச சிரமமாக இருக்கும்

உடற்குறை உள்ளோருக்கான சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகள்

உடற்குறை உள்ளவர்கள் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள்மூலம் முக்கியமான சுகாதாரப் பலன்களைப் பெறமுடியும். இயன்றவரையில், அவர்கள் பின்வரும் பரிந்துரைகளைக் கடைப்பிடிக்க முயலவேண்டும்.



ஒன்றாக நடமாடி, ஊக்கப்படுத்துங்கள்

பரிந்துரைகள்

அதிக வலு பெறுங்கள்

வாரத்தில் குறைந்தது 2 நாட்கள் தடை, எலும்பு, மூட்டு ஆகியவற்றைப் பலப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.

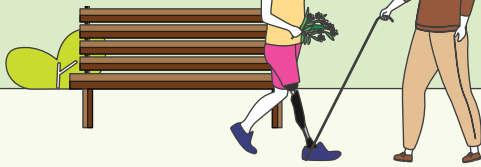
தொடர்ந்து நடமாடுங்கள்

எளிதான நடவடிக்கைகள் உட்பட, ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட முயற்சி செய்யுங்கள்.

150 - 300 எட்டுங்கள்

ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தது 150 முதல் 300 நிமிடம் மிதமானது முதல் அதிக தீவிரமான சீருடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட முயற்சி செய்யுங்கள்.

* அதிக தீவிரமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் 2-நிமிட மிதமான நடவடிக்கையாக எடுத்துக்கொள்ளப்படலாம்.



குறிப்புகள்



நாள் முழுவதும் எளிதான சில நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன்வழி அங்க அசைவில்லாமல் இருப்பதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.



உங்கள் நண்பர்கள், குடும்பத்தார் ஆகியோருடன் ஒன்றாகச் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்து, உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளைச் சமூக நிகழ்வுகளாக மாற்றி, கூடுதல் ஆதரவும் ஊக்கமும் பெறுங்கள்.



எப்படித் தொடங்குவதென்று உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உங்களுக்கு உகந்த உடற்பயிற்சி முறை குறித்து மருத்துவரின் பரிந்துரைகளை நாடுங்கள்.



தேவைப்பட்டால், கட்டங்கட்டமான அணுகுமுறையைக் கையாளுங்கள் - உங்கள் நடவடிக்கைகளின் தீவிரம், கடுமை ஆகியவற்றைப் படிப்படியாக அதிகரித்திடுங்கள்.



உங்கள் உடலுக்கு ஏற்றவாறு செயல்படுங்கள். அளவுக்கதிகமாகக் களைப்படைவதைத் தவிர்க்க, உங்கள் நடவடிக்கைகளின் தீவிரத்தன்மையைக் குறைத்துக்கொண்டு, உங்கள் உடலுக்கு ஏற்ற வகையில் அவற்றை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

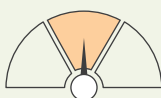


உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தன்மை



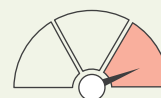
எளிதானது:

முழுமையான வாக்கியங்களாகப் பேசவும், பாடவும் முடியும்



மிதமானது:

சொற்றொடர்கள் அல்லது சிறு வாக்கியங்களாகப் பேசமுடியும், ஆனால் பாட முடியாது

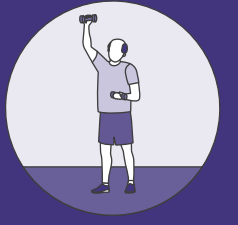


அதிக தீவிரமானது:

பேச சிரமமாக இருக்கும்

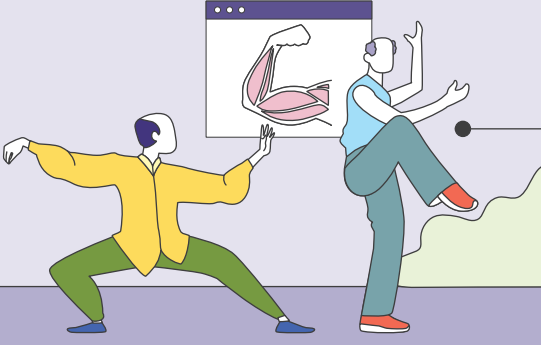
வயதானவர்களுக்கான (65 வயதுக்கும் மேற்பட்டோர்) சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகள்

வயதானவர்கள் தங்களது ஒட்டுமொத்த நலனையும் மேம்படுத்தவும், செயலியக்க ஆற்றலைக் கூட்டவும், கீழே விழுவதைத் தவிர்க்கவும் வழக்கமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவேண்டும்.



வலுவூடன் நடமாடி, சமநிலை அடையுங்கள்

பரிந்துரைகள்



வலுவூடன் இருங்கள்
ஒரு வாரத்தில் 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களுக்கு மிதமான அல்லது அதிக தீவிரமான தசைகளைப் பலப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு, தசை, எலும்பு, மூட்டு ஆகியவற்றைப் பலப்படுத்துங்கள்.

ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 3 நாட்களுக்கு, பலத்திற்கும் செயலியக்கச் சமநிலைக்கும் துணைபுரியும் பல்வேறு கூறுகள் உள்ளடங்கிய மிதமான அல்லது அதிக தீவிரமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.



150 - 300 எட்டுங்கள்

ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தது 150 முதல் 300 நிமிடம் மிதமானது முதல் அதிக தீவிரமான சீருடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட முயற்சி செய்யுங்கள்.

* அதிக தீவிரமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் 2-நிமிட மிதமான நடவடிக்கையாக எடுத்துக்கொள்ளப்படலாம்.



தொடர்ந்து நடமாடுங்கள்

எந்த அளவுக்குத் தீவிரமான நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுவதன்வழி, அங்க அசைவில்லாது இருக்கும் நேரத்தை, குறிப்பாக, பொழுதுபோக்கிற்காகக் காட்சித்திரையைப் பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைத்திடுங்கள்.

நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ள பெரியவர்களுக்கு (எ.கா. இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம்), இந்தப் பரிந்துரைகளும் குறிப்புகளும் பொருந்தும்.

எப்படித் தொடங்குவதென்று உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், சுகாதாரத் தொழிலர் ஒருவரைச் சந்தித்து, உங்களுக்கு உகந்த உடற்பயிற்சி முறை குறித்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.

குறிப்புகள்



எளிதான பலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள். உதாரணத்திற்கு, உங்களுக்கு விருப்பமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கும்போது, இழுவை வார்பலப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.



வீட்டில் அல்லது குழுப்பயிற்சிக்கான குழுவில் சீருடற்பயிற்சி, தசைகளைப் பலப்படுத்தும் பயிற்சி, சமநிலை சார்ந்த பயிற்சி ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் பல்வேறு கூறுகள் அடங்கிய உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.



உங்கள் குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் நடக்கச் செல்லுங்கள் அல்லது விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுங்கள். அன்புக்குரியவர்களுடன் நல்ல வகையில் நேரம் செலவிடும் அதே வேளையில், செயல்பாடுமிக்கவராக இருப்பதற்கும் இது மிகச் சிறந்த ஒரு வழி.



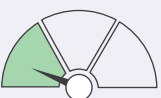
பொது விளையாட்டு வசதிகளில் நண்பர்களுடன் பலதரப்பட்ட விளையாட்டுகளை விளையாடிப் பாருங்கள்.



உங்கள் அக்கம்பக்கத்தில் துரிதநடை மேற்கொள்ளும்போது, சமூக வளாகங்களில் அல்லது மனிதர்களால் உருவாக்கப்பட்ட சுற்றுச்சூழல்களில் உள்ள வெளிப்புற உடலுறுதிச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

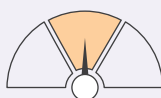


உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தன்மை



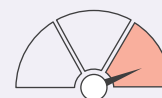
எளிதானது:

முழுமையான வாக்கியங்களாகப் பேசவும், பாடவும் முடியும்



மிதமானது:

சொற்றொடர்கள் அல்லது சிறு வாக்கியங்களாகப் பேசமுடியும், ஆனால் பாட முடியாது



அதிக தீவிரமானது:

பேச சிரமமாக இருக்கும்