Healthier SG | An initiative of MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE

Health Promotion Board

உங்கள் உடற்பயிற்சி இலக்குகளைப் புத்திசாலித்தனமான முறையில் அமைக்கவும்

உங்கள் உடற்பயிற்சிப் பயணத்தின் முதல் நகர்வு ஓர் இறுதி இலக்கை மனதில் கொண்டு தொடங்குகிறது. இலக்குகள் நீங்கள் எங்கு இருக்க வேண்டும், ஒவ்வோர் அடியிலும் நீங்கள் எவ்வாறு செயல்படுகிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுகின்றன. சரி, இங்கிருந்து ஆரம்பிக்கலாம்.

SMART மூலம் உங்கள் இலக்குகளை அமைத்தல்

SMART கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்துவது தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட, அடையக்கூடிய இலக்குகளை அடையாளம் காணவும், உங்களைத் தொடர்ந்து பாதையில் வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.

S

குறிப்பாக (SPECIFIC)

நீங்கள் எளிதாக அடையக்கூடிய தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட இலக்குகளை அமைக்கவும்.

M

அளவிடக்கூடியது (MEASURABLE)

“30 நிமிடங்கள்”, “வாரத்தில் 2 நாட்கள்”, “2 கிலோ” அல்லது “8 முறை" போன்ற அளவீடுகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் இலக்குகளை அளவிடுங்கள். இது உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும்.

A

அடையக்கூடியது (ATTAINABLE)

நிர்வகிக்கக்கூடிய யதார்த்தமான, பாதுகாப்பான இலக்குகளை அமைக்கவும். உங்கள் நீண்ட கால இலக்குகளைக் குறுகிய கால இலக்குகளாகப் பிரிக்கவும், அவை உங்கள் மைல்கற்களாகச் செயல்படும்.

R

தொடர்புடையது (RELEVANT)

உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒன்றை நோக்கிச் செயல்படுங்கள். சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு ஒரு வலுவான காரணம் இருப்பது உங்களைத் தொடர்ந்து செயல்பட வைக்கும்.

T

நேர வரம்பு (TIME-BOUND)

பயிற்சி செய்ய ஒரு காலக்கெடுவை அமைக்கவும். இது கூடுதல் உந்துதலாகச் செயல்படும் ஓர் அவசரத்தை உருவாக்க உதவும்!

Version: 31 July 2025

உங்கள் நீண்ட கால இலக்குகள்

SMART கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்தி, அடுத்த மூன்று முதல் ஆறு மாதங்களில் நீங்கள் அடைய விரும்பும் நீண்ட கால இலக்குகளை அமைக்கவும். கீழே உள்ள காலிப் பெட்டியில் உங்கள் இலக்கு(களை) எழுதுங்கள்.

எ.கா. 3 மாதங்களில், நான் வாரத்திற்கு 3 முறை, 15 நிமிடங்களுக்குள் 1.5 கி.மீ. ஓடுவேன்.

உங்கள் குறுகிய கால இலக்குகள்

உங்கள் நீண்டகால இலக்கை அடைய, அதைச் சிறிய, மற்றும் அதிகம் அடையக்கூடிய இலக்குகளாகப் பிரிப்பது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். ஒரு சிறிய அளவிலான உடல் செயல்பாடுகளுடன் தொடங்குங்கள், பின்னர் படிப்படியாக அதிர்வெண், தீவிரம் மற்றும் கால அளவைக் காலப்போக்கில் அதிகரிக்கவும். உங்களைச் சரியான பாதையில் வைத்திருக்கவும் உந்துதலாக வைத்திருக்கவும் வாராந்திர இலக்குகளை அமைக்கவும். உங்கள் இலக்குகளை SMARTஆக வைத்திருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்! உங்கள் இலக்குகளை எழுதுவதன் மூலம் தொடங்குவோம்.

மாதம் 1

வாரம் 1 *எ.கா. வாரத்தில் 2 நாட்கள், 15 நிமிடங்களில் 800 மீட்டர் வேகமான நடைப்பயிற்சி.*	**வாரம் 2** *எ.கா. வாரம் 1 போலவே*
வாரம் 3 *எ.கா. வாரத்தில் 3 நாட்கள், 15 நிமிடங்களில் 800 மீட்டர் வேகமான நடைப்பயிற்சி.*	**வாரம் 4** *எ.கா. வாரம் 3 போலவே*

மாதம் 2

வாரம் 1	**வாரம் 2**
வாரம் 3	**வாரம் 4**

மாதம் 3

வாரம் 1	**வாரம் 2**
வாரம் 3	**வாரம் 4**

மாதம் 4

வாரம் 1	**வாரம் 2**
வாரம் 3	**வாரம் 4**

மாதம் 5

வாரம் 1	**வாரம் 2**
வாரம் 3	**வாரம் 4**

மாதம் 6

வாரம் 1	**வாரம் 2**
வாரம் 3	**வாரம் 4**

பரிந்துரைக்கப்பட்ட குறைந்தபட்சம் **150-300 நிமிடங்கள்** மிதமான-தீவிரம் கொண்ட ஏரோபிக் உடல் செயல்பாடு மற்றும் **வாரந்தோறும் குறைந்தது 2 நாள்கள்** தசையை வலுப்படுத்தும் செயல்பாட்டைச் செய்ய இலக்கு வையுங்கள்.