



An initiative of



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE



MOVE IT

START2MOVE

உடன் நகருங்கள்

உடற்பயிற்சியை ஒரு பழக்கமாக
மாற்ற உங்களுக்கு உதவும் உங்கள்
அத்தியாவசிய வழிகாட்டி.



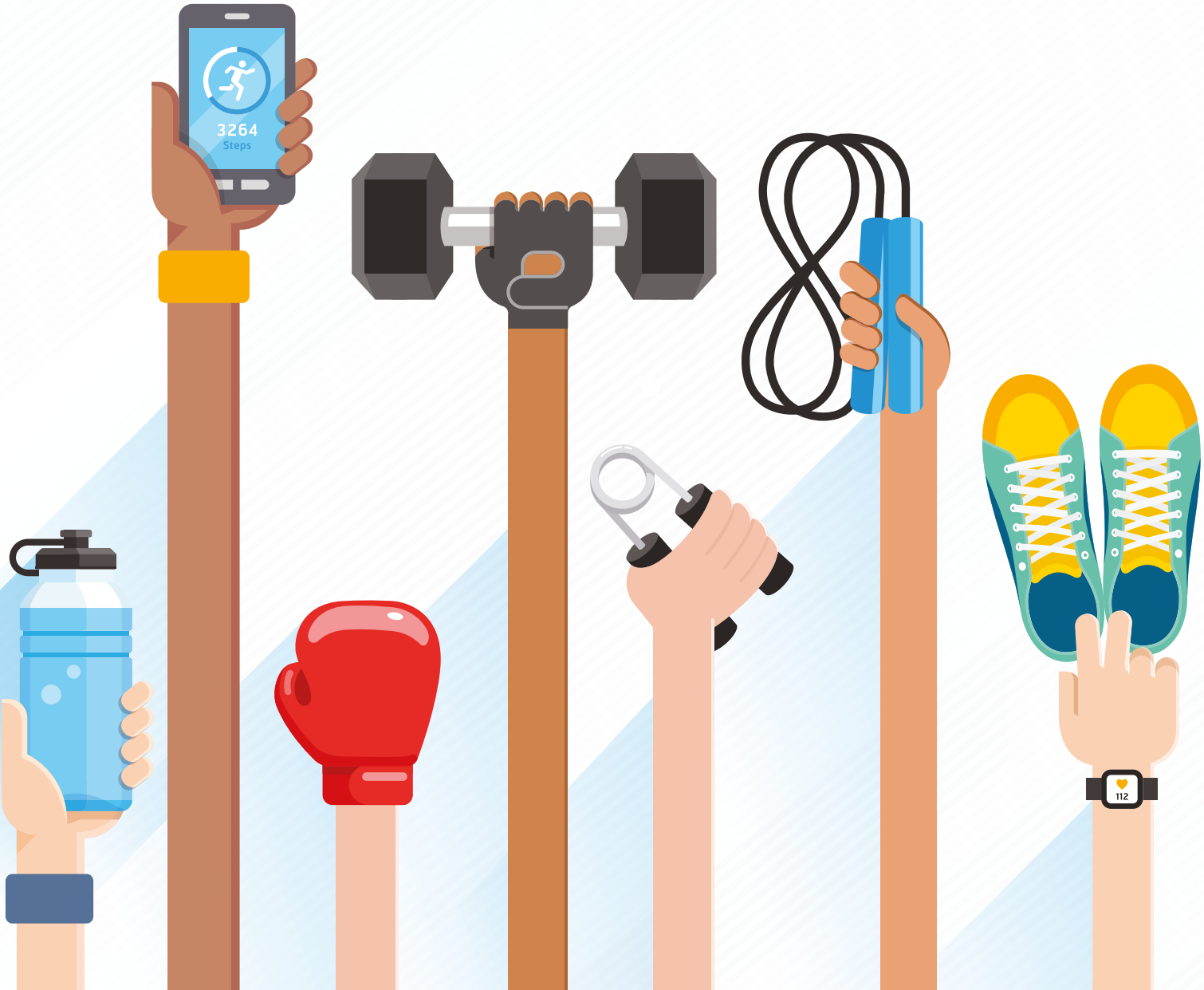
வாருங்கள் நகரலாம்!

உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குப் பொறுப்பேற்று, சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையைத் தழுவுவதற்கான முதல் அடியை எடுத்து வைத்ததற்கு வாழ்த்துகள்! இந்த வழிகாட்டி பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வது மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதை ஒரு பழக்கமாக மாற்றுவது எப்படி என்பது பற்றிய அறிவை உங்களுக்கு வழங்கும்.

நிலையான உடற்பயிற்சிப் பழக்கத்தை உருவாக்குவதற்கான அடிப்படை அறிவு மற்றும் திறன்களை நீங்கள் பெற்றிருப்பீர்கள். எனவே, உங்கள் தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சிப் பயணத்தின் அடுத்தக் கட்டத்திற்கு நீங்கள் முன்னேறலாம்.

இந்த வழிகாட்டியுடன் கூடுதலாக, Start2Move-இல் சேருவதையும் நீங்கள் பரிசீலிக்க விரும்பலாம் - இது 6-வார வழிகாட்டப்பட்ட உடற்பயிற்சித் திட்டமாகும். இதில் நீங்கள் ஒத்த எண்ணம் கொண்ட நபர்களைச் சந்திப்பீர்கள், சரியான உடற்பயிற்சி நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொள்வீர்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி நிபுணர்களிடமிருந்து அறிவைப் பெறுவீர்கள்.

Start2Move பயிற்சிகள் தீவு முழுவதும் வசதியாகக் கிடைக்கின்றன. Healthy 365 செயலியில் உங்கள் பயிற்சி நேரத்தை இப்போதே பதிவு செய்யுங்கள்!



உங்கள் இலக்குகளை அமைத்தல்

நாம் தொடங்குவதற்கு முன், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் காரியம், உங்கள் உடற்பயிற்சி இலக்குகள் என்ன என்பதை அடையாளம் காண வேண்டும். இது உங்கள் உடலுறுதியின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்க உதவுகிறது. இதன் மூலம் நீங்கள் எப்படிச் செயல்படுகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

SMART மூலம் இலக்கு அமைத்தல்

SMART கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்துவது, தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட, அடையக்கூடிய மற்றும் உங்களைச் சரியான பாதையில் வைத்திருக்கும் இலக்குகளைக் கண்டறிய உதவும்.

S

SPECIFIC குறிப்பிட்ட

நீங்கள் எளிதாகக் கண்காணிக்கக்கூடிய, தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட இலக்குகளை அமைக்கவும்.

M

MEASURABLE அளவிடக்கூடியது

“30 நிமிடங்கள்”, “வாரத்தில் 2 நாட்கள்”, “2 கிலோ” அல்லது “8 முறை” போன்ற அளவீடுகளைப் பயன்படுத்துங்கள். இது உங்கள் இலக்குகளை அளவிடவும், உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும் உதவும்.

A

ATTAINABLE அடையக்கூடியது

நிர்வகிக்கக்கூடிய யதார்த்தமான, பாதுகாப்பான இலக்குகளை அமைக்கவும். உங்கள் நீண்டகால இலக்குகளை உங்கள் மைல்கற்களாகச் செயல்படும் குறுகியகால இலக்குகளாகப் பிரிக்கவும்.

R

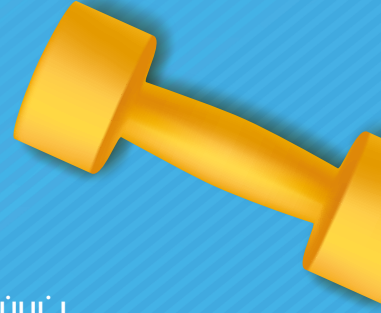
RELEVANT தொடர்புடையது

நீங்கள் விரும்பும் ஒன்றை நோக்கிச் செயல்படுங்கள். சுறுசுறுப்பாக இருக்க வலுவான காரணம் இருப்பது உங்களைத் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்ய வைக்கும்.

T

TIME-BOUND காலக்கெடு

செயல்பட ஒரு காலக்கெடுவை அமைக்கவும். கூடுதல் உந்துதலாகச் செயல்படும் அவசரத்தை உருவாக்க இது உதவும்!



உங்கள் நீண்டகால இலக்குகள்

SMART கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்தி, அடுத்த மூன்று முதல் ஆறு மாதங்களில் நீங்கள் அடைய விரும்பும் நீண்டகால இலக்கு(களை) அமைக்கவும். கீழே உள்ள காலியான பெட்டியில் உங்கள் இலக்கு(களை) எழுதவும்.

எ.கா. "3 மாதங்களில், நான் வாரத்திற்கு 3 முறை, 15 நிமிடங்களுக்குள் 1.5 கிமீ ஓடுவேன்."

உங்கள் குறுகியகால இலக்குகள்

உங்கள் நீண்டகால இலக்கை அடைய, அதைச் சிறிய, அடையக்கூடிய இலக்குகளாகப் பிரிப்பது நல்லது. சிறிய அளவிலான உடற்பயிற்சியுடன் தொடங்கவும். பின்னர், காலப்போக்கில் எண்ணிக்கை, தீவிரம் மற்றும் கால அளவைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். உங்களைக் கண்காணிக்கவும் உந்துதலாக இருக்கவும் வாராந்திர இலக்குகளை அமைக்கவும்.

உங்கள் இலக்குகளை SMART-ஆக வைத்திருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்! உங்கள் இலக்குகளை எழுதுவதன் மூலம் தொடங்குவோம்.

மாதம் 1

வாரம் 1 எ.கா. வாரத்தில் 2 நாள்கள்
15 நிமிடங்களில் 800மீ வேக நடை

வாரம் 2 எ.கா. வாரம் 1-ஐப் போலவே

வாரம் 3 எ.கா. வாரத்தில் 3 நாள்கள்,
15 நிமிடங்களில் 800மீ வேக நடை

வாரம் 4 எ.கா. வாரம் 3-ஐப் 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

உங்கள் உடற்பயிற்சிப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

இது உடலுறுதியைப் பெறுவது பற்றி மட்டுமல்ல. அவ்வாறு செய்யும்போது, பாதுகாப்பாக இருப்பதுவும் ஆகும். இந்த உதவிக்குறிப்புகளை மனத்தில் வைத்திருப்பது, உங்கள் உடற்பயிற்சியின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த உதவும்.

உடற்பயிற்சிக்கு முன்பு

1. உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்யாதீர்கள்.
2. உடற்பயிற்சிக்கு உங்கள் உடலின் தயார்நிலை குறித்து உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், சுகாதார நிபுணரை அணுகவும். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் <https://go.gov.sg/moveit-gaq-tamil> -இல் உள்ள துடிப்புடன் இருங்கள் கேள்வித்தாளை (GAQ) நிறைவு செய்யவும்.
3. உங்கள் உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்ற சரியான உடற்பயிற்சி ஆடையை அணியுங்கள்.
4. உங்கள் உடற்பயிற்சியைப் பாதுகாப்பாகச் செய்ய உங்களைச் சுற்றி போதுமான வெற்றிடம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
5. எந்தவொரு உடற்பயிற்சியும் தொடங்கும் முன் உங்கள் ஆயத்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.

உடற்பயிற்சியின்போது

1. உடற்பயிற்சி செய்யும் காலம் முழுவதும் நன்றாகத் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
2. உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தைப் படிப்படியாக வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எப்போதுமே உங்கள் உடல் சொல்வதைக் கேளுங்கள். உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் உடற்பயிற்சியை நிறுத்திவிடுங்கள் நிறுத்துங்கள் (எ.கா. வலி, தலைச்சுற்றல் அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால்).

உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு

1. உடற்பயிற்சி செய்துமுடிந்த பிறகும் தொடர்ந்து தண்ணீர் குடிக்கவும்.
2. உங்களுக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டாலோ அல்லது ஏதேனும் வலி தோன்றினாலோ, சுகாதார நிபுணரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.

உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகள்

சிங்கப்பூர் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டிகளை (SPAG) மனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பிடத்தக்கச் சுகாதார நன்மைகளைப் பெற, பல்வேறு உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுமாறு SPAG பரிந்துரை செய்கிறது.

18 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட பெரியவர்கள், ஒவ்வொரு வாரமும் இந்த இலக்குகளை அடைய வேண்டும்!

- குறைந்தது 150 முதல் 300 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிரம் கொண்ட உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை.
- குறைந்தது 2 நாட்கள் தசையை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்.
- சீரான உடற்பயிற்சிக்காக உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடலுறுதி, வலிமை, சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை போன்ற பல்வேறு உடற்பயிற்சிக் கூறுகளை மேம்படுத்தும் பயிற்சிகளை இணைத்துக்கொள்ளுங்கள்.



மேலும் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் தொடர்பான வளங்கள், கட்டுரைகள் மற்றும் தகவல்களுக்கு, moveit.gov.sg. இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்.

உடலுறுதிக் கூறுகளை அறிவது

உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடலுறுதி, வலிமை, சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை ஆகியவை ஒட்டுமொத்த உடலுறுதி மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியக் கூறுகளாகும்.

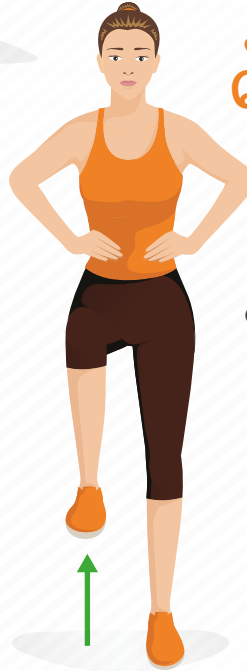


உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடலுறுதி

உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கு, உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடலுறுதி முக்கியமானது, இது இருதய நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

வலிமை

வலிமைப் பயிற்சி உங்கள் மூட்டுகளைக் காயத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவுவதோடு, நீங்கள் விழுவதைத் தடுக்க உங்கள் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது. உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எளிதாக மேற்கொள்ள உதவுவதிலும் இது முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.



சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை

நெகிழ்வுத்தன்மை, உங்கள் மூட்டுகளை அவற்றின் முழு அளவிலான இயக்கத்தின் மூலம் நகர்த்த அனுமதிப்பதன் மூலம், உங்கள் இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது. நல்ல சமநிலை, நீங்கள் விழுவதைத் தடுக்க உதவும். காயங்களைத் தடுப்பதிலும், அன்றாட நடவடிக்கைகளை எளிதாகச் செய்ய உதவுவதிலும் இவை இரண்டுமே முக்கியம்.

இந்த வெவ்வேறு உடற்பயிற்சிக் கூறுகளின் முக்கியத்துவத்தை இப்போது நீங்கள் புரிந்து கொண்டீர்கள். சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை நோக்கிய உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கும் போது, உங்கள் உடலுறுதி நிலையை மதிப்பிடுவது முக்கியம்.

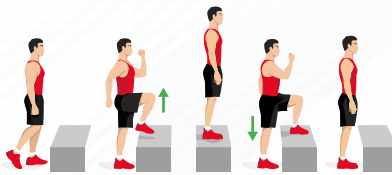
உங்கள் சொந்த உடலுறுதியை மதிப்பிடுதல்

உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடலுறுதி, வலிமை, சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை: இந்த உடற்பயிற்சிக் கூறுகள் அனைத்திலும் உங்கள் உடலுறுதியை மதிப்பிடலாம். உங்கள் உடலுறுதி நிலையைக் கண்டறிய இந்த எளிய சுய மதிப்பீடுகளை முயற்சி செய்யவும்.



உடலுறுதிச் சோதனைகளுக்கான வழிகாட்டிகள் மற்றும் காணொளிகளை அணுக, QR குறியீட்டை வருடவும் அல்லது தட்டவும்.

உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடலுறுதி படிச் சோதனை (Step Test)



இது உங்கள் உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடலுறுதியைச் சோதிக்கிறது.

வலிமை

Push-Up (தள்ளி எழுதல்) சோதனை (Push-Up Test)



இது உங்கள் மேல் உடலின் வலிமையைச் சோதிக்கிறது.

உட்கார்ந்து நிற்கும் சோதனை (Sit-to-Stand Test)



இது உங்கள் கீழ் உடல் வலிமையைச் சோதிக்கிறது.

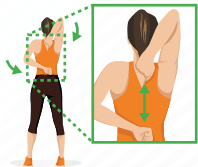
Plank (தட்டைப் பயிற்சி) சோதனை (Plank Test)



இது உங்கள் மைய வலிமையைச் சோதிக்கிறது.

சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை

தோள்பட்டை இயக்கச் சோதனை (Shoulder Mobility Test)



இது உங்கள் மேல் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையைச் சோதிக்கிறது.

தொடை நெகிழ்வுச் சோதனை (Hamstring Flexibility Test)



இது உங்கள் கீழ் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையைச் சோதிக்கிறது.

ஒற்றைக் கால் நிலைப்பாடு சோதனை (Single Leg Stance Test)



இது உங்கள் சமநிலையைச் சோதிக்கிறது.

இப்போது நீங்கள் உங்கள் உடலுறுதிப் பயணத்தைத் தொடங்கத் தயாராக உள்ளீர்கள். அடுத்த ஆறு வாரங்களில், கீழே உள்ள பட்டியலிலிருந்து வாரந்தோறும் நான்கு புதிய பயிற்சிகளை முயற்சி செய்யவும். ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு உடற்பயிற்சிக் கூறுகள், தசைக் குழுக்களில் கவனம் செலுத்துகின்றன.

வாரம்-1 பயிற்சிகள்

உடலுறுதிக் கூறுகள்



உயிர்வாயு கோரும்
(ஏரோபிக்) உடலுறுதி



வலிமை



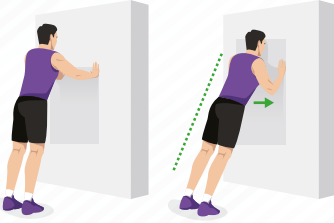
சமநிலை மற்றும்
நெகிழ்வுத்தன்மை

அணிவகுத்து உயர்த்துதல் (March and Raise)



1. தோள்பட்டை அகலத்திற்குக் கால்களை விரித்து நேராக நிற்கவும்.
2. இந்தப் பயிற்சியை 1 முறை முடிக்க, உங்கள் இடது கையையும் வலது முழங்காலையும் உயர்த்தவும். உங்கள் இடது கால் தரையில் உறுதியாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
3. உங்கள் கையையும் காலையும் தாழ்த்தி, எதிர்புறத்தில் மீண்டும் செய்யவும்.
4. இந்த நடவடிக்கையை 2 - 3 நிமிடங்களுக்குத் தொடரவும்.

சுவரைத் தள்ளி எழும் பயிற்சி (Wall Push-Ups)



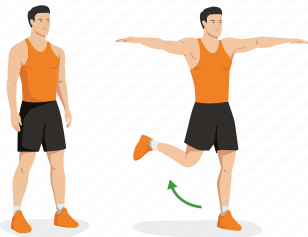
1. சுவரில் இருந்து ஒரு கரம் நீளத்தில், சுவரைப் பார்த்தவாறு நிற்கவும். உங்கள் கைகளைத் தோள்பட்டை அகலத்தை விடச் சற்று அகலமாகவும், மார்பு மட்டத்திலும் சுவரில் வைக்கவும்.
2. முழங்கைகளை வளைத்து, உங்கள் முழங்கைகள் 90 டிகிரியில் வளைந்திருக்கும் வரை, உங்கள் மார்பைச் சுவரை நோக்கிக் கீழே கொண்டு வரவும்.
3. சுவருக்கு எதிராகத் தள்ளிவிட்டு, முழங்கைகளைப் பூட்டாமல் நேராக்கி, தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புங்கள். இதை 8 முதல் 12 முறை வரை செய்யவும்.

சுவரில் சாய்ந்துகொண்டு உட்காரும் பயிற்சி (Wall Squat)



1. நிற்கும் நிலையில் உங்கள் கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து, பின்புறம் சுவரில் முதுகைத் தட்டையாக வைக்கவும். உங்கள் கால்கள் சுவரில் இருந்து 2 அடி நீளத்தில் இருக்க வேண்டும்.
2. உங்கள் முதுகைச் சுவரின்மீது வைத்து, உங்கள் முழங்கால்களை 90 டிகிரி கோணத்தை அடையும் வரை வளைத்து, உட்கார்ந்த நிலையில் உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளவும்.
3. இதே நிலையில் 30 வினாடிகள் அல்லது அதற்கு மேல் இருங்கள்.

ஒற்றைக் கால் சமநிலைப் பயிற்சி (Single Leg Balance)



1. தோள்பட்டை அகலத்தில் உங்கள் கால்கள் தரையில் படும்படி நேராக நிற்கவும். உங்கள் உடலுடன் T-வடிவத்தை உருவாக்க, உங்கள் கரங்களை உயர்த்தி நீட்டவும்.
2. உங்கள் இடது முழங்கால் சற்று வளைந்த நிலையில், உங்கள் வலது பாதத்தைத் தரையில் இருந்து உயர்த்தவும். தேவைப்பட்டால், ஆதரவுக்காக ஒரு கம்பியைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
3. தொடக்க நிலைக்கு உங்கள் காலைக் கீழே இறக்குவதற்கு முன், 2-3 வினாடிகளுக்குச் சமநிலையில் இருக்கவும். அடுத்த காலில் மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 8 - 12 முறை முடிக்கவும்.

வாரம்-2 பயிற்சிகள்

உடலுறுதிக் கூறுகள்



உயிர்வாயு கோரும்
(ஏரோபிக்) உடலுறுதி



வலிமை



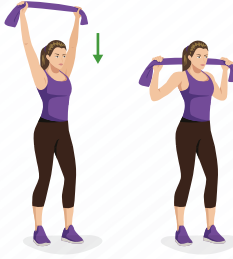
சமநிலை மற்றும்
நெகிழ்வுத்தன்மை

ஒரே இடத்தில் மெதுவோட்டம் (Jog on the Spot)



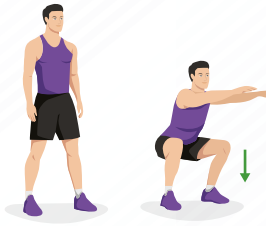
1. உங்கள் பாதங்களைத் தோள்பட்டை அகலத்தில் வைத்து, நேராக நிற்கவும்.
2. உங்கள் வலது கரத்தை முன்னோக்கிச் சுழற்றி, உங்கள் இடது முழங்காலை உயர்த்தவும். இதை எதிர்புறத்தில் விரைவாக மீண்டும் செய்யுங்கள். உங்கள் முன்பாதங்களில் இறங்குங்கள்.
3. இந்தப் பயிற்சியை 2-3 நிமிடங்கள் தொடரவும்.

தோள்பட்டைப் பயிற்சி (Shoulder Press)



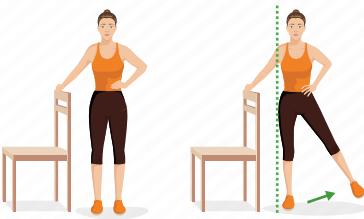
1. தோள்பட்டை அகலத்திற்குப் பாதங்களை வைத்து, நேராக நிற்கவும். உங்கள் தலைக்கு மேலே துண்டின் இரண்டு முனைகளைப் பிடிக்கவும். உங்கள் முழங்கைகள் சற்று வளைந்து, தோள்பட்டை அகலத்திற்கு உங்கள் முட்டிகளை வைத்திருக்கவும்.
2. உங்கள் உள்ளங்கைகள் முன்னோக்கி இருக்க, துண்டை உங்கள் தலைக்குப் பின்னால் கீழே இழுக்கவும். துண்டில் இறுக்கத்தைத் தொடர்ந்து கட்டிக்காத்து, துண்டு உங்கள் தோள்பட்டையை அடையும்போது நிறுத்தவும்.
3. உங்கள் கரங்களை மீண்டும் தலைக்கு மேலே தொடக்க நிலைக்கு உயர்த்தவும். 8 - 12 முறை முடிக்கவும்.

குந்துகைகள் (Squats)



1. தோள்பட்டை அகலத்தை விடச் சற்று அகலத்திற்கு உங்கள் பாதங்களை வைத்து நேராக நிற்கவும்.
2. உங்கள் முதுகை நேராகவும் முழங்கால்களை 90 டிகிரியில் வளைத்தும் உட்கார்ந்த நிலையில் படிப்படியாக உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கால்விரல்கள் மற்றும் குதிகால் தரையில் உறுதியாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
3. நிற்கும் நிலைக்குத் திரும்ப உங்கள் குதிகால் மூலம் தரையில் தள்ளுங்கள். இந்தப் பயிற்சியை 1 முறை முடித்துவிட்டீர்கள். 8 - 12 முறை முடிக்கவும்.

பக்கக் காலை உயர்த்துதல் (Side Leg Raises)



1. உங்கள் கால்களை ஒன்றாக இணைத்து நிற்கவும். உங்கள் கைகளை இடுப்பில் வைக்கவும் அல்லது சமநிலைக்காக நாற்காலி அல்லது சுவரைப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.
2. உங்கள் இடது காலை, நேராக வைத்து, பக்கவாட்டில் தூக்கவும். உங்கள் சமநிலையைக் கட்டிக்காத்துக்கொண்டு, காலை வசதியான உயரத்திற்கு உயர்த்தவும்.
3. மெதுவாக உங்கள் இடது காலை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குத் தாழ்த்தவும். மறுபக்கத்திற்கு மாறுவதற்கு முன்பு, இந்தப் பக்கத்தில் 8 - 12 முறை முடிக்கவும்.

குறிப்பு: நாற்காலி நிலையானதாகவும் சக்கரங்கள் இல்லாததாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

வாரம்-3 பயிற்சிகள்

உடலுறுதிக் கூறுகள்



உயிர்வாயு கோரும்
(ஏரோபிக்) உடலுறுதி



வலிமை



சமநிலை மற்றும்
நெகிழ்வுத்தன்மை

மாற்றியமைக்கப்பட்ட குதிக்கும் பயிற்சி (Modified Jumping Jacks)



1. உங்கள் பாதங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். தோள்களை தளர்வாகவும், கைகளை பக்கவாட்டிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. வலது காலால் வலது பக்கமாக அடியெடுத்து வைத்து, இடது கரங்களையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும். உங்கள் முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து, உங்கள் கரங்களை மேல்நோக்கி நீட்டவும்.
3. உங்கள் வலது காலை மீண்டும் நடுவில் கொண்டு வந்து, உங்கள் கரங்களை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குத் தாழ்த்தவும். உங்கள் இடது காலால் மீண்டும் செய்யவும். இந்த நடவடிக்கையை 2 - 3 நிமிடங்களுக்குத் தொடரவும்.

உயர் தட்டைப் பயிற்சி (High Plank)



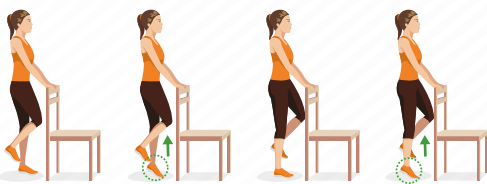
1. உங்கள் உள்ளங்கைகள் நேரடியாக உங்கள் தோள்களுக்குக் கீழும், உங்கள் பாதங்கள் இடுப்பு அகலத்திலும், புஷ்-அப் நிலையில் இருக்கவும்.
2. உங்கள் கைகளிலும் கால்விரல்களிலும் உங்களை உயர்த்திப் பிடித்துக் கொண்டு, உங்கள் உடலை ஒரு நேர்கோட்டில் வைத்திருக்க உங்கள் மையத்தை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
3. இந்த நிலையை 30 வினாடிகள் அல்லது அதற்கும் மேல் வைத்திருக்கவும்.

சமநீள குந்துகைப் பயிற்சி (Isometric Squat Hold)



1. தோள்பட்டை அகலத்தை விடச் சற்று அகலத்திற்கு உங்கள் பாதங்களை வைத்துக்கொண்டு, நேராக நிற்கவும்.
2. படிப்படியாக உங்கள் முதுகை நேராகவும், முழங்கால்களை 90 டிகிரிக்கு வளைத்து, உட்காரும் நிலையில் உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கால்விரல்கள் மற்றும் குதிகால்கள் தரையில் உறுதியாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
3. இந்த நிலையை 30 வினாடிகள் அல்லது அதற்கு மேல் வைத்திருங்கள். உங்கள் குதிகால் வழியாக தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புங்கள்.

ஒற்றைக் கெண்டைக்கால் உயர்த்தும் பயிற்சி (Single Leg Calf Raises)



1. தோள்பட்டை அகலத்திற்கு உங்கள் பாதங்களை வைத்து, நேராக நிற்கவும். ஆதரவுக்காக, உங்கள் கைகளை ஒரு நாற்காலியின் பின்புறத்தின் மீது வைக்கவும். உங்கள் வலது பாதத்தைத் தரையில் இருந்து சற்று தூக்கவும்.
2. உங்கள் இடது குதிகாலைத் தரையில் இருந்து மெதுவாகத் தூக்கி, உங்கள் முன்பாதத்தை நுனிவிரல் நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள்.
3. மெதுவாக உங்கள் இடது காலை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குத் தாழ்த்தவும். மறுபக்கத்திற்கு மாறுவதற்கு முன்பு, இந்தப் பக்கத்தில் 8 - 12 முறை முடிக்கவும்.

குறிப்பு: நாற்காலி நிலையானதாகவும், சக்கரங்கள் இல்லாததாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

வாரம்-4 பயிற்சிகள்

உடலுறுதிக் கூறுகள்



உயிர்வாயு கோரும்
(ஏரோபிக்) உடலுறுதி



வலிமை



சமநிலை மற்றும்
நெகிழ்வுத்தன்மை

பக்கவாட்டு இடப்பெயர்ச்சிக் குந்துகைகள் (Lateral Shuffle Squats)



சில அடிகள் ஒரு பக்கமாக இடப்பெயர்ச்சி செய்து, பின்னர் எதிர்திசையில் மீண்டும் செய்யவும்.

1. தோள்பட்டை அகலத்தை விடச் சற்று அகலமாக உங்கள் பாதங்களை வைத்து நிற்கவும், உங்கள் உடலைக் குந்துகை நிலைக்குத் தாழ்த்தவும். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்திருந்து, உங்கள் மையத்தை ஈடுபடுத்துங்கள்.
2. உங்கள் வலது பாதத்தால் வலது பக்கம் ஓர் அடி எடுத்து வைப்புகள். உங்கள் பாதங்கள் தோள்பட்டை அகலத்திற்குத் திரும்பும் வரை உங்கள் இடது காலால் பின்தொடரவும்.
3. தொடர்ந்து வலப்பக்கம் இடப்பெயர்ச்சி செய்யுங்கள். பின்னர், நீங்கள் தொடங்கிய இடத்திற்குத் திரும்பும் வரை, எதிர்புறத்தில் மீண்டும் செய்யுங்கள். இந்த நடவடிக்கையை 2 - 3 நிமிடங்களுக்குத் தொடரவும்.

தட்டைப் பயிற்சி (Plank)



1. குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பாதங்களை இடுப்பு அகலத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முன்கரங்கள் மற்றும் கால்விரல்களில் உங்கள் எடையைத் தாங்கும் வண்ணம் உங்களை மேலே தள்ளுங்கள்.
2. உங்கள் உடலை ஒரு நேர்கோட்டில் வைத்திருக்க, உங்கள் மையத்தை ஈடுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த நிலையில் 30 வினாடிகள் அல்லது அதற்கும் மேல் இருக்கவும்.

படிமிதித்து எழும் பயிற்சி (Step-Ups)



1. நிலையான ஒரு படிக்கு முன்னால் நிற்கவும்.
2. உங்கள் இடது பாதத்தைத் தூக்குங்கள். உங்கள் உடலைப் படியில் உயர்த்துவதற்கு, இந்தப் பாதத்தின் வழியாகத் தள்ளுங்கள். உங்கள் வலது முழங்காலை உயர்த்துங்கள். படியில் உங்கள் இடது பாதத்தை உறுதியாக வைத்துக்கொண்டு, உங்கள் முதுகை நேராக நிமிர்த்தவும்.
3. உங்கள் வலது காலால் தொடக்க நிலைக்கு இறங்கி வாருங்கள். எதிர்புறத்தில் மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 8 - 12 முறை முடிக்கவும்.

நின்றகொண்டு செய்யும் வயிற்றுத்தசைப் பயிற்சி (Standing Crunches)



1. உங்கள் பாதங்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு வைத்துக்கொண்டு நேராக நிற்கவும். உங்கள் கைகளை உங்கள் தலைக்குப் பின்னால் வைத்திருக்கவும். உங்கள் முழங்கைகளை வெளிப்புறமாகக் காட்டவும்.
2. உங்கள் இடுப்பில் குனிந்து, உங்கள் இடது முழங்காலை உயர்த்துங்கள். உங்கள் வலது முழங்கையை, உடலின் குறுக்கே, உங்கள் இடது முழங்காலை நோக்கிக் கொண்டு வாருங்கள்.
3. தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பி, எதிர் பக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 8 -12 முறை முடிக்கவும்.

வாரம்-5 பயிற்சிகள்

உடலுறுதிக் கூறுகள்



உயிர்வாயு கோரும்
(ஏரோபிக்) உடலுறுதி



வலிமை



சமநிலை மற்றும்
நெகிழ்வுத்தன்மை

வேகமான பாதங்கள் பயிற்சி (Quick Feet)



1. உங்கள் பாதங்களைத் தோள்பட்டை அகலத்தை விடச் சற்று அகலமாக வைத்துக்கொண்டு, உங்கள் முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து நிற்கவும்.
2. உங்கள் முன்பாதங்கள் வழியாகத் தள்ளி, வேகமாக அதே இடத்தில் ஓடுங்கள். உங்கள் எடையை முன்னோக்கிக் கொண்டு வருவதன் மூலம் இந்தப் பயிற்சி முழுவதும் தாழ்வாகவே இருங்கள்.
3. இந்தப் பயிற்சியை 2 - 3 நிமிடங்கள் தொடரவும்.

அங்குலப்புழுப் பயிற்சி (Inchworm)



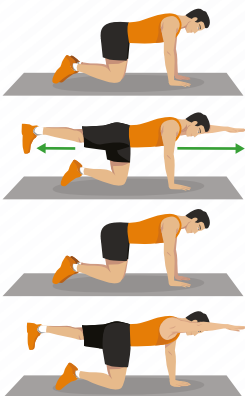
1. உங்கள் பாதங்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு வைத்துக்கொண்டு நேராக நிற்கவும். உங்கள் கரங்களைப் பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.
2. உங்கள் முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து, உங்கள் உள்ளங்கைகள் உங்கள் முன்னால் தரையைத் தொடும் வரை முன்னோக்கி வளையவும்.
3. மெதுவாக உங்கள் கைகளைப் பாதத்திலிருந்து தள்ளி கொண்டு செல்லவும். உங்கள் உடலை ஓர் உயர்வான தட்டை நிலைக்கு நீட்டவும்.
4. மெதுவாக உங்கள் கைகளை உங்கள் கால்களை நோக்கித் திருப்பி, தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புங்கள். இந்தப் பயிற்சியை 8 -12 முறை முடிக்கவும்.

முன்னோக்கி நகர்தல் (Static Lunges)



1. உங்கள் இடது பாதத்தை முன்னோக்கி வைத்து, உங்கள் நிலைப்பாட்டை நீட்டியுங்கள்.
2. இரண்டு முழங்கால்களையும் 90 டிகிரிக்கு வளைத்து, உங்கள் இடது முழங்கால் உங்கள் கால்விரல்களைத் தாண்டாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
3. உங்கள் கால்களை நீட்டி, மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குத் தள்ளவும். இந்தப் பக்கத்தில் 8 - 12 முறை செய்யவும். உங்கள் வலது பாதத்தை முன்னோக்கி வைத்து மீண்டும் செய்யவும்.

பறவை, நாய் பயிற்சி (Bird Dog)



1. உங்கள் கைகளையும் முழங்கால்களையும் தோள்களுக்குக் கீழும், முழங்கால்களை இடுப்புக்குக் கீழும் வைத்துக்கொண்டு, உங்கள் கைகளிலும் முழங்கால்களிலும் தொடங்குங்கள்.
2. இரண்டும், தரைக்கு இணை கோடுகளாக ஆகும் வரை, உங்கள் வலது காலையும் இடது கரத்தையும், ஒரே நேரத்தில் தூக்கி நீட்டவும்.
3. தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு முன்பு, 1 - 2 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும். எதிர்புறத்தில் மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 8 - 12 முறை முடிக்கவும்.

வாரம்-6 பயிற்சிகள்

உடலுறுதிக் கூறுகள்



உயிர்வாயு கோரும்
(ஏரோபிக்) உடலுறுதி



வலிமை



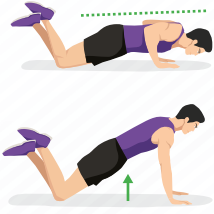
சமநிலை மற்றும்
நெகிழ்வுத்தன்மை

குதிக்கும் பயிற்சி (Jumping Jacks)



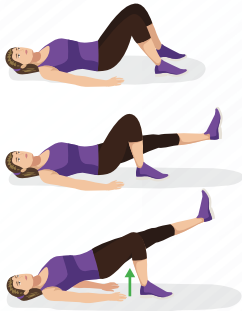
1. உங்கள் பாதங்களை ஒன்றாக வைத்து, உங்கள் பக்கவாட்டில் கரங்களை வைத்து நிற்பதன் மூலம் தொடங்குங்கள்.
2. உங்கள் முழங்கால்களைச் சற்று வளைத்து, பின்னர் மேலே குதித்து, இடுப்பு அகலத்தை விட உங்கள் கால்களை அகலமாகப் பரப்பி, உங்கள் இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே கொண்டு வாருங்கள்.
3. மீண்டும் குதித்துத் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும். இந்த நடவடிக்கையை 2 - 3 நிமிடங்களுக்குத் தொடரவும்.

மாற்றியமைக்கப்பட்ட தள்ளி எழும் பயிற்சி (Modified Push-Ups)



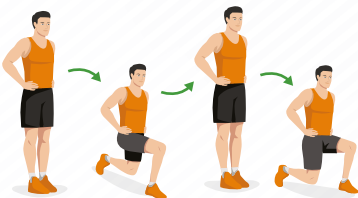
1. உங்கள் தோள்களுக்குக் கீழே உங்கள் கைகளையும் இடுப்புக்குப் பின்னால் முழங்கால்களையும் வைத்துக்கொண்டு, மண்டியிடும் நிலைக்குச் செல்லுங்கள்.
2. உங்கள் மார்பைத் தரையை நோக்கி தாழ்த்துவதற்கு, முழங்கைகளை உங்கள் மார்பின் பக்கவாட்டில் வளைக்கவும். உங்கள் மையத்தை முழுவதும் நிலையானதாக வைத்திருங்கள். இதுதான் உங்கள் தொடக்க நிலை.
3. உங்கள் முழங்கைகளைப் பூட்டாமல் தரைக்கு எதிராகத் தள்ளி, நேராக்குங்கள். தொடக்க நிலைக்குத் திரும்ப உங்கள் முழங்கைகளை வளைக்கவும். 8 -12 முறை முடிக்கவும்.

ஒற்றைக் கால் பிட்டத் தசைப் பயிற்சி (Single Leg Glute Bridges)



1. உங்கள் முழங்கால்களை வளைத்து, கணுக்கால் மற்றும் கால்களைத் தரையில் தட்டையாக வைத்து, மல்லாந்து படுக்கத் தொடங்கவும். உங்கள் வலது காலைத் தரையில் வைத்து, உங்கள் இடது காலை நீட்டவும்.
2. உங்கள் வலது பாதத்தின் குதிகாலைத் தள்ளிவிட்டு, உங்கள் இடுப்பைத் தரையிலிருந்து உயர்த்துங்கள். உங்கள் இடது காலை உங்கள் உடலுடன் நேரகோட்டில் வைக்கவும்.
3. உங்களை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள். எதிர்புறத்தில் மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 8 - 12 முறை செய்யவும்.

மாறி மாறி முன்னோக்கி உந்தும் பயிற்சி (Alternating Lunges)



1. உங்கள் பாதங்களை ஒன்றாக வைத்து, உங்கள் இடுப்பில் கைகளை வைத்து தொடங்குங்கள்.
2. உங்கள் வலது பாதத்தால் முன்னோக்கி ஒரு பெரிய அடி எடுத்து, உங்கள் நிலைப்பாட்டை நீட்டிக்கவும்.
3. இரண்டு முழங்கால்களையும் 90 டிகிரிக்கு வளைத்து, உங்கள் வலது முழங்கால் உங்கள் கால்விரல்களைத் தாண்டிச் செல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
4. இரண்டு கால்களையும் நேராக்கி, உங்கள் வலது காலால் பின்னோக்கித் தள்ளுவதன் மூலம் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பவும். உங்கள் இடது பாதத்தால் முன்னோக்கி மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 8 - 12 முறைகளை முடிக்கவும்.

நீங்கள் நகர்ந்து கொண்டே இருப்பதற்கான உதவிக் குறிப்புகள்

ஒரு செயலைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் நல்ல பழக்கங்கள் உருவாகின்றன. மேலும், வழக்கமான உடற்பயிற்சியின் மூலம் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறை உருவாக்கப்படுகிறது. உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளை நீங்கள் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ள உதவும் வழிகள் இதோ.

உடற்பயிற்சி நேரத்தை அன்புக்குரியவர்களுடன் செலவிடுங்கள்

உங்கள் குடும்பத்தினருடன் பிணைப்பை ஏற்படுத்த உடற்பயிற்சியை ஒரு வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்துங்கள்! வெளியே செல்லுங்கள், ஒன்றாக ஒரு புதிய விளையாட்டை விளையாடிப் பாருங்கள், அல்லது பூங்காவில் நிதானமாக மிதிவண்டிச் சவாரி செய்யுங்கள்.



எப்போது வேண்டுமானாலும், எங்கு வேண்டுமானாலும் நீட்சிப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

உங்கள் அன்றாட வேலைகளில் சில நீட்சிப் பயிற்சிகளை இணைப்பது எளிது. தினமும் நீட்சிப் பயிற்சி செய்வது தசை இறுக்கத்தைக் குறைப்பதோடு, உங்கள் இயக்கவரம்பை அதிகரிக்கும் - நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும்போது கூட நீட்சிப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்!



வெவ்வேறு நடவடிக்கைகளுடன் பயிற்சிகளைப் புத்தம்புதிதாக வைத்திருங்கள்

எங்களின் MOVE IT இணையவழி உடற்பயிற்சி வழிகாட்டிகள் அனைத்து வயதினருக்கும், உடற்பயிற்சி நிலைகளுக்கும் பல்வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகளை வழங்குகின்றன. மேலும் அறிய, வருடவும்.



உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு பயிற்சி வகுப்பில் சேரவும்

Healthy 365 செயலியில் "Events" (நிகழ்வுகள்) என்பதன்மீது காணப்படும் பல்வேறு வகையான வகுப்புகளைப் பார்க்கவும்.



நாள் முழுவதும் நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள்

உட்கார்ந்திருக்கும் நேரத்தைப் பிரிப்பதற்கான சில யோசனைகள் இதோ: நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்த பிறகு, சிறிது தூரம் நடக்கவும், அல்லது விரைவான உடற்பயிற்சி செய்யவும், மின்தூக்கிக்குப் பதிலாகப் படிக்கட்டுகளைத் தேர்வுசெய்யவும், அல்லது பேருந்திலிருந்து ஒரு நிறுத்தம் முன்னதாகவே இறங்கி, நீங்கள் செல்ல விரும்பும் இடத்தை நோக்கி வேகமாக நடக்கவும்.



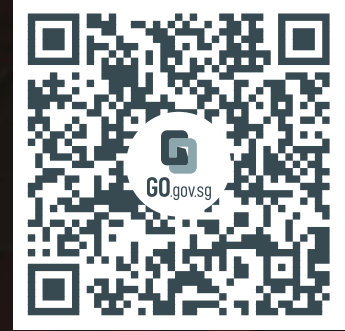
சமூக உடலுறுதிப் பகுதிகளில் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசித்து, இலவசமாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

உங்கள் அக்கம்பக்கத்தில் உள்ள உடலுறுதிப் பகுதியில் முழுமையான உடற்பயிற்சி பெறுங்கள்! குறைந்தது 1 உயிர்வாயு கோரும் (ஏரோபிக்) உடலுறுதிப் பயிற்சி, 3 வலிமைப் பயிற்சிகள், 1 சமநிலைப் பயிற்சி மற்றும் 1 நெகிழ்வுத்தன்மைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மேலும் அறிய, வருடி, எங்கள் உடலுறுதிப் பகுதி உடற்பயிற்சி வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்!



மேலும் நகருவதற்கான வழிகளைக் கண்டறியவும்!

MOVE IT இணையவழி உடற்பயிற்சி வழிகாட்டிகளின் பரந்த தேர்வு மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கும், உடலுறுதி பெறுவதற்கும் பல வழிகளைக் கண்டறியவும். எல்லா வயதினருக்கும், உடற்பயிற்சி நிலைகளுக்கும் ஏற்றவாறு, நீங்கள் விரும்பும் ஒரு உடற்பயிற்சியை நீங்கள் நிச்சயமாகக் காண்பீர்கள்! நீங்கள் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளுக்குப் புதியவராக இருந்தால், மெதுவாகத் தொடங்கி, முடிந்தவரை ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியின் எளிதான வழிமுறையைத் தேர்வுசெய்யவும். நீங்கள் தன்னம்பிக்கையைப் பெறும்போது, உங்கள் பயிற்சிகளின் தீவிரத்தையும் சிரமத்தையும் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்!



MOVE IT இணையவழி
உடற்பயிற்சி
வழிகாட்டிகளுக்கு, வருடவும்
அல்லது தட்டவும்!