

உடற்பயிற்சி வேடிக்கையானது

குறிப்பு 1: நீட்சி பயிற்சி

- பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் குறைந்தது 3-5 நிமிடங்கள் உடலைத் தளர்த்துவது நல்லது
- உங்கள் தசைகள் ஒரு ரப்பர் பட்டையைப் போன்றது, இரவு முழுவதும் இறுக்கமாக இருக்கும்.
- சிறந்த ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் கூட சில நொடிகள் ஓடுவதற்கு பல நிமிடங்கள் உடல் நீட்சி செய்கிறார்கள்

குறிப்பு 2: எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

- 30 நிமிடங்கள் x வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் = 150 நிமிடங்கள் குறைந்தபட்சம் பயிற்சி செய்ய வேண்டிய நேரம். இதை 180-210 நிமிடங்களாக அதிகரிப்பது நல்லது



குறிப்பு 3: பயிற்சியை எவ்வளவு அதிகரிக்கலாம்?

- வாரம் 25% பயிற்சி மட்டுமே மெதுவாக அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்



குறிப்பு 4: என்ன பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

- இருதய-சுவாச பயிற்சிகள் (50%) – நடைபயிற்சி, ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், ஜம்பா, ஏரோபிக்ஸ்
- எதிர்ப்பு பயிற்சிகள் (50%) – எடை தூக்குதல், ஸ்குவாட்ஸ், புஷஅப்ஸ் போன்றவை



குறிப்பு 5: எப்போது பயிற்சியை நிறுத்த வேண்டும்?

- அசௌகரியம் உணரும் வரை பயிற்சி செய்யலாம்.
- வலி என்பது பயிற்சியை எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்று உடல் தெரிவிக்கும் ஒரு வரம்

குறிப்பு 6: குறுக்கு பயிற்சி (Cross training)?

- ஒவ்வொரு நாளும் செயல்பாடுகளை மாற்றி, வெவ்வேறு தசை குழுக்களை பயன்படுத்தி, அதன் மூலம் உடல் முழுவதும் பயன் அடையச் செய்வதாகும்

குறிப்பு 7: FITT

- அடிக்கடி செய்யும் தன்மை (Frequency)
- தீவிரம் (Intensity), நேரம் (Time), வகை (Type)
- நீங்கள் செய்யும் எந்தப் பயிற்சியிலும், இந்த நான்கு காரணிகளையும் கவனித்து மேம்படுத்துங்கள்

குறிப்பு 8: காலணிகளா, செருப்புகளா, வெறும் காலா?

- செருப்புகள் தவிர்க்கவும், அவை மூட்டுகளுக்கு காயம் ஏற்படுத்தலாம்
- காலணிகள் அணிந்து நடப்பதும் வெறும் காலால் நடப்பதும் இரண்டுமே நல்லது

குறிப்பு 9: நடை மற்றும் ஓட்டத்திற்கான தரை

- தார் சாலை , காங்க்ரீட் மூட்டுகளுக்கு காயம் ஏற்படுத்தலாம்
- மண் மற்றும் புல் போன்ற
- மென்மையான தரைகள் நல்லவை, ட்ரெட்மில் பயன்படுத்துவது சர்ச்சைக்குரியது

குறிப்பு 10: DOMS (தாமதமான தசை வலி)

- வழக்கத்திற்கு மாறான பயிற்சிக்குப் பிறகு அடுத்த நாள் உடல் முழுவதும் உணரப்படும் வலி இதுவாகும். இதுபோன்ற சமயங்களில் நாம் உடனடியாக பயிற்சியை நிறுத்திவிடுவோம். அவ்வாறு ஒருபோதும் செய்யக் கூடாது. வேகத்தைக் குறைக்கவும். மென்மையான நீட்சி பயிற்சிகளும் தசை மசாஜும் செய்யவும். போதிய ஓய்வு எடுக்கவும். வீக்கமடைந்த பகுதிகளுக்கு பனிக்கட்டி வையுங்கள். வெப்பம் தசைகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க உதவுவதால் பொதுவான சூடான குளியல் நல்லது.

Dr Suman CPS
 Consultant orthopaedic surgeon
 Sports injuries and arthritis specialist
 VGM Hospital



Scan QR code for English
article



Scan QR code for Video 1



Scan QR code for Video 2