



முன்னேறி

நட

வலிமை மற்றும் சமநிலை

உடற்பயிற்சி கையேடு

Translated in Tamil Language by:

Kirubhakaran Paul

Gideon Jesudoss



Health

Stepping On is a registered trademark with IP Australia.

The contents of this manual are reproduced with permission from Stepping On: building confidence and reducing falls, a community-based program for older people by Lindy Clemson and Megan Swann, published by Sydney University Press. ISBN 978-1920898-755.

© Lindy Clemson and Megan Swann 2008

© Sydney University Press 2008.

முன்னேறி நட

வலிமை தரும் உடற்பயிற்சிகள்

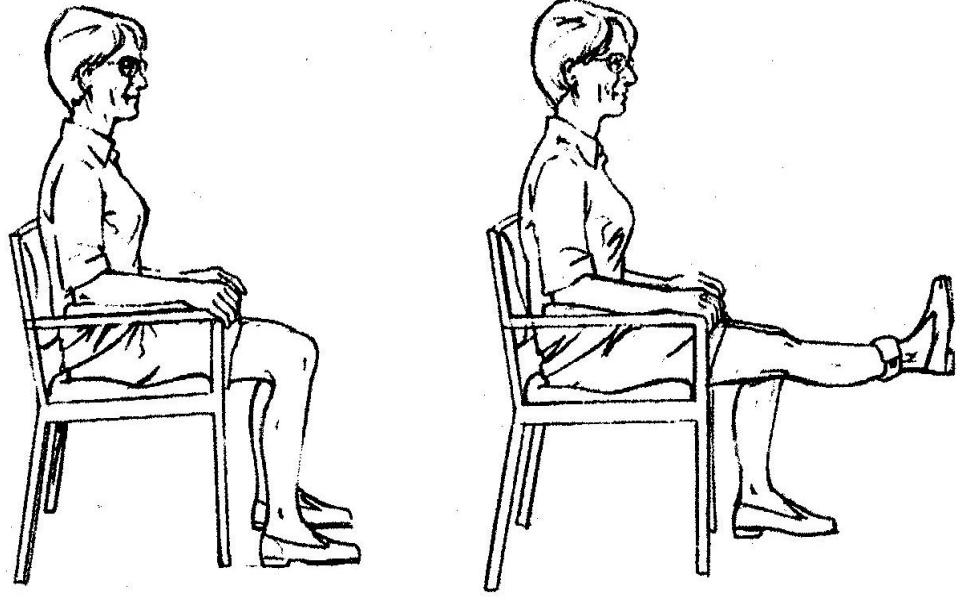
(வாரத்தில் 3 முறை செய்யவும்)

1. முன்முட்டியை பெலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சி
2. பக்க இடுப்பை பெலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சி
3. கெண்டைதசை பெலப்படுத்துதல்
4. பிடியின்றி கெண்டைதசை உயர்த்துதல்

எடைகளை பயன்படுத்தி வலிமை அடைவது:

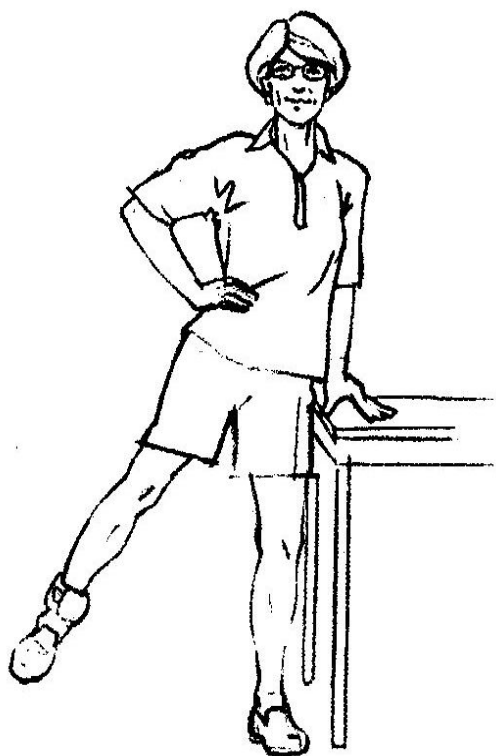
1. நாம் நடப்பதற்கும் தினசரி வேலைகளை செய்வதற்கும் வலிமையான எலும்புகள் முக்கியம். இதற்கு தசைகளை வலிமைப்படுத்துவது அவசியம்.
2. ஒரு நாள் இடைவேளை விட்டு வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் பெலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்யும்படி குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.
3. இயக்கத்தின் முழு வீச்சில் எடையை மெதுவாக தூக்கவும், தூக்கும் முன்பு மூச்சை இழுத்து, தூக்கும்போது மூச்சை வெளியை விட்டு மீண்டும் எடையை தாழ்த்தும் போது மூச்சை இழுக்க வேண்டும்.
4. ஆரம்ப நிலையில் எடை ஏதும் இல்லாமலும், பிறகு சிறிய அளவு (0.5--1கிலோ) எடை சேர்த்தும், பிறகு படிப்படியாக எடையை அதிகரிக்கவும்.

1. முன்முட்டியை பெலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சி



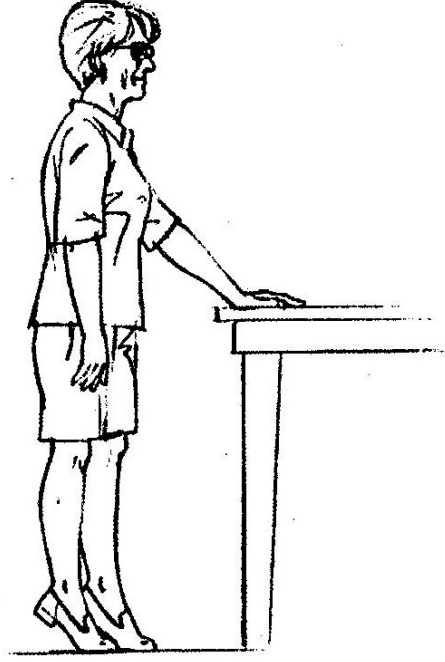
- தொலைக்காட்சியை பார்த்துக்கொண்டே இந்த பயிற்சியை செய்யலாம்.
- வலது கணுக்காலில் எடையை கட்டிக் கொள்ளவும்.
- உங்கள் முதுகு நன்கு சாயும்படி நாற்காலியில் அமரவும்.
- வலது காலை நேராக உயர்த்தவும்.
- 5 நொடிகள் அப்படியே நிறுத்தவும்.
- கீழே காலை கொண்டு வரவும்.
- மீண்டும்_____ முறை வலதுக்காலிற்க்கு செய்யவும்.
- இடது கணுக்காலில் எடையை கட்டிக் கொள்ளவும்.
- இடது காலை நேராக உயர்த்தவும்.
- 5 நொடிகள் அப்படியே நிறுத்தவும்.
- கீழே காலை கொண்டு வரவும்.
- மீண்டும்_____ முறை இடதுக்காலிற்க்கு செய்யவும்.

2. பக்க இடுப்பை பெலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சி



- வலது கனுக்காலில் எடையைக் கட்டிக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் இடது கால் மேஜைக்கு நேராய் இருக்கும்படி எழுந்து நிற்க்கவும்.
- இடது கையால் பிடித்துக்கொள்ளவும்.
- இப்போது வலது காலை பக்க வாட்டாக உயர்த்தி மீண்டும் கீழே கொண்டு வரவும்.
- மீண்டும் _____முறை வலது காலிற்க்கு செய்யவும்.
- இடது கனுக்காலில் எடையைக் கட்டிக்கொள்ளவும்.
- திரும்பி நிற்கவும்.
- மீண்டும் _____முறை இடது காலிற்க்கு செய்யவும்.

3. கெண்டைதசை பெலப்பத்துதல்



- மேஜையை பார்த்தபடி எழுந்து நிற்க்கவும்.
- பிடித்துக்கொள்ளவும்.
- இரு பாதங்களையும் சற்று விரித்துக்கொள்ளவும்.
- கால் விரல்களை ஊன்றி குதிகாலை(பின்) தூக்கவும்.
- குதிக்காலை இறக்கவும்.
- மீண்டும் இந்த பயிற்சியை_____ முறை செய்யவும்.

4. பிடியின்றி கென்டைதசை உயர்த்துதல்

- எழும்பி நின்று முன்னே பார்க்கவும்.
- உங்கள் கால்கள் தோள்பட்டை அளவிற்க்கு அகன்றிருக்கவேண்டும்.
- கால் விரல்களை ஊன்றி (பின்)குதிகாலை தூக்கவும்.
- மீண்டும் இந்த பயிற்சியை_____ முறை செய்யவும்.

சமநிலை உடற்பயிற்சிகள் (தினமும் செய்ய)

1. பக்க வாட்டில் நடை பயிற்சி.
2. குதிகால் மற்றும் கால் விரல்களில் நிற்பது.
3. பிடியின்றி குதிகால் மற்றும் கால் விரல்களில் நிற்பது.
4. உட்கார்ந்து எழுதல்.
5. பிடியின்றி உட்கார்ந்து நிற்பது.
6. ஒன்றன் பின் ஒன்றாக நடப்பது.

**சம நிலையை மேம்படுத்துவதின் மூலம் கீழே விழுவதை
தவிர்த்தல்**

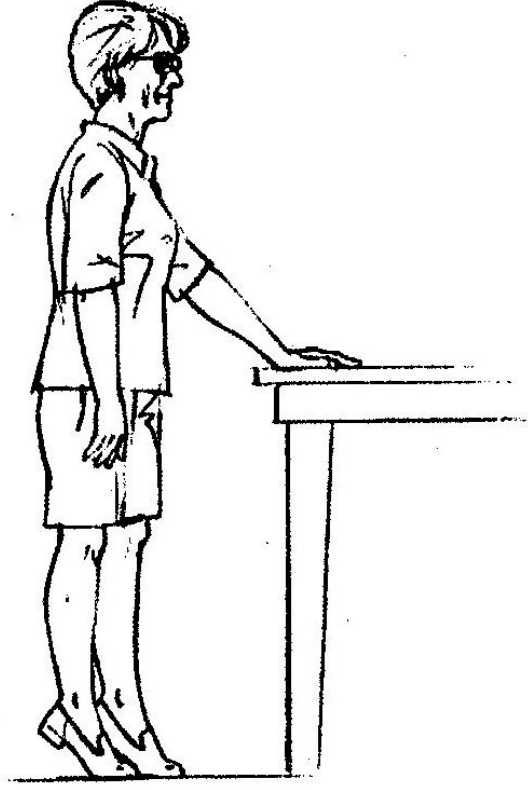
அன்றாட காரியங்களை செய்வதற்கு சமநிலை முக்கியம். இந்த உடற்பயிற்சியை தினமும் அல்லது நினைக்கும் போதெல்லாம் செய்யலாம்.

1. பக்க வாட்டில் நடைபயிற்சி



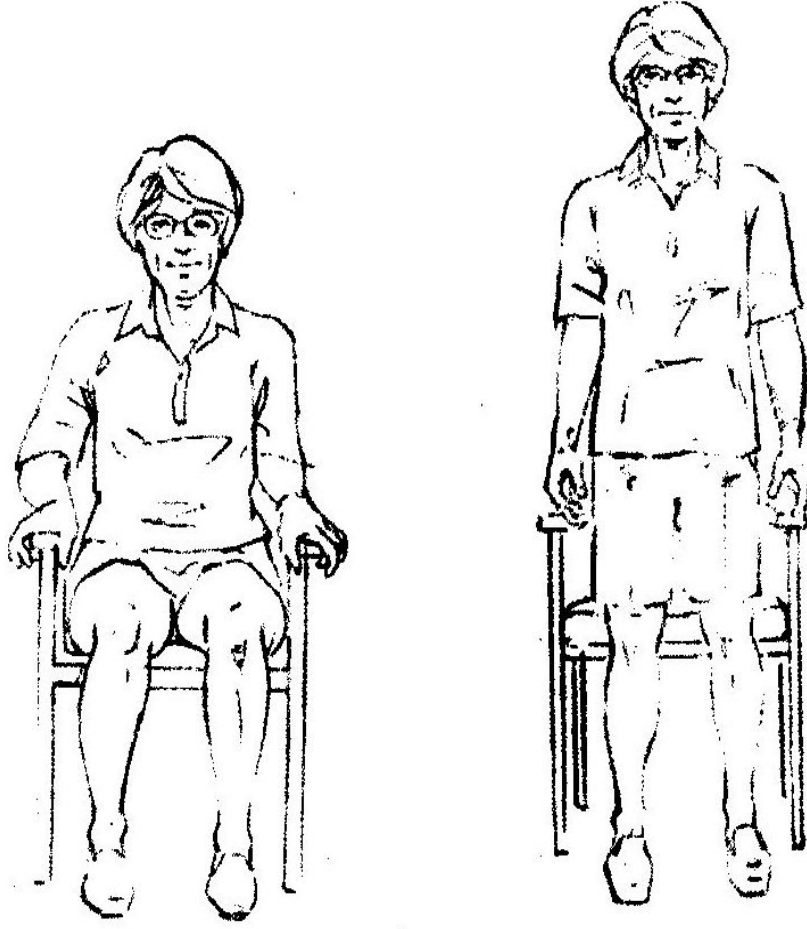
- உயர எழுந்து நின்று உங்கள் இடுப்பில் கைகளை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- வலது புறமாக 10 அடிகள் எடுத்து வைக்கவும்.
- இடது புறமாக 10 அடிகள் எடுத்து வைக்கவும்.
- மீண்டும் செய்க.

2.குதிகால் மற்றும் கால் விரல்களில் நிற்பது.



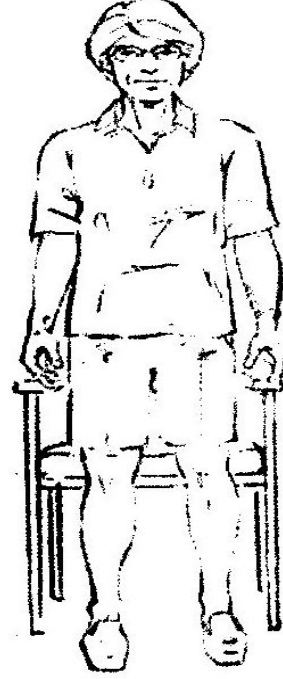
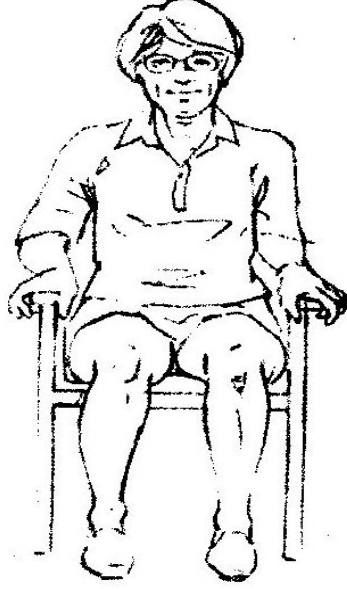
- ஒரு மேஜையின் அருகில் எழும்பி நிற்க்கவும்.
- மேஜையை பிடித்துக்கொண்டு நேரே பார்க்கவும்.
- கால்கள் நேர் கோட்டில் இருக்கும்படி ஒருக்கால் முன்பதாக இன்னொரு காலை வைக்கவும்.
- இந்த நிலையில் 10 நொடிகள் இருக்கவும்.
- நிலை மாற்றி முன்னிருக்கும் காலை பின்னே கொண்டு செல்லவும்.
- பிறகு எடையை மற்ற காலில் மாற்றவும்.

3. உட்கார்ந்து எழுதல்



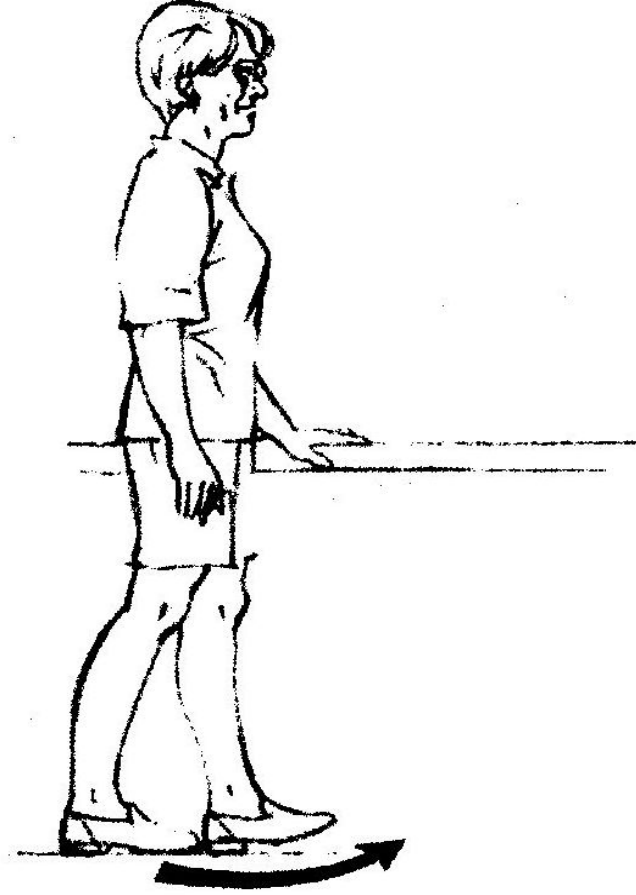
- தொலைக்காட்சியை பார்த்துக்கொண்டே இந்த பயிற்சியை செய்யலாம்.
- சரியான உயரமுள்ள நாற்காலியில் உட்காரவும்.
- கால்களை முழங்கால்களுக்கு பின்பதாக வைக்கவும்.
- உங்கள் உடலை முன்தள்ளி பிடித்து மெதுவாக எழுந்திருங்கள்.
- 5 நொடிகள் அப்படியே இருக்கவும்.
- மீண்டும் இந்த பயிற்சியை_____ முறை செய்யவும்.

4. பிடியின்றி உட்கார்ந்து நிற்பது.



- தொலைக்காட்சியை பார்த்துக்கொண்டே இந்த பயிற்சியை செய்யலாம்.
- சரியான உயரமுள்ள நாற்காலியில் உட்காரவும்.
- கால்களை முழங்கால்களுக்கு பின்பதாக வைக்கவும்.
- உங்கள் உடலை முன்தள்ளி எதையும் பிடிக்காமல் மெதுவாக எழுந்திருங்கள்.
- 5 நொடிகள் அப்படியே இருக்கவும்.
- மீண்டும் இந்த பயிற்சியை_____ முறை செய்யவும்.

5.ஒன்றன் பின் ஒன்றாக நடப்பது.



- ஆரம்ப நிலையில் ஒரு மேஜையை பயன்படுத்துங்கள்.
- ஒரு காலை மற்ற காலிற்கு முன்பாக வைத்து மெதுவாக முன்னே நடக்கவும்.
- ஒன்றன் பின் ஒன்றாக 5-10 அடிகள் முன்னே நடக்கவும்.
- சற்று நிறுத்தி இன்னும் 5—10 அடிகள் நடக்கவும்.
- பின்னோக்கி நடக்கவும். பின்மெதுவாக கரங்களை விட்டு நடக்கவும்.
- முன்பாகவும் மற்றும் பின்னோக்கியும் பயிற்சியை அதிகரிக்கவும்.
- இதை கற்ற பின் கண்ணளை மூடி நடக்க முயற்சிக்கலாம்.

நினைவிற்கு

நடைபயிற்சி உங்களுக்கு நல்லது. நடைபயிற்சியை நீங்கள் வழக்கமாக்கும்படி நாங்கள் பரிந்துரை செய்கிறோம். ஆனால் நடைபயிற்சி மட்டும் உங்கள் தசை பலத்தையோ, சமநிலையையோ அதிகரிக்கவோ தக்க வைக்கவோ முடியாது.

கீழே விழுவதை தவிர்க்க நல்ல தசை வலிமையும், சமநிலையும் அவசியம்.

நீங்கள் விரும்பி ஆயத்தமானால், எத்தனை முறை உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களோ அதை அதிகரிக்க பண்ணுங்கள்.

பயன்படுத்தும் எடையை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

குறைந்தது வாரத்தில் மூன்று முறை (உறுதி கொடுக்கும்) உடற்பயிற்சியையும், எவ்வளவு முறை செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு முறை சமநிலை உடற்பயிற்சியையும் செய்யவும்.

எல்லா உடற்பயிற்சியையும் ஒட்டு மொத்தமாக செய்யலாம் அல்லது வெவ்வேறு நேரத்தில் செய்யலாம். உங்களுக்கு எது ஏற்றது என்று தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

