

# சுக வாழ்வு தரும் உடற்பயிற்சி!

**ம**னித இனம் பூமியில் வாழும் இலட்சக்கணக்கான வருடங்களாக வேட்டையாடுதல், பயிர்ச்செய்கை, எதிரிகளிடமிருந்து பாதுகாத்தல் போன்ற எல்லாத் தேவைகட்கும் உடலுழைப்பிலேயே- தசை இயக்கத்திலேயே தங்கியிருந்துள்ளது. மனித உடல் அத்தகைய வாழ்க்கை முறைக்கு இசைவாகும் பெற்றதால் உடற் திணிவின் 40% தசைகளாகவும் 10% எலும்புகளாகவும் அமைந்துள்ளது.

கடந்த நூற்றாண்டில் ஏற்பட்ட தொழிற்புரட்சியும் அதன் விளைவாகிய கருவிகளும் மனிதன் எவ்வித தசை இயக்கமுமின்றி தனது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய வசதிகளை ஏற்படுத்தின. இது நாகரிகம் என்பதற்கு சோம்பலை வளர்த்தல் எனும் அர்த்தத்தை ஏற்படுத்தியதோடு, உடல் உழைப்பைக் கேவலமாக எண்ணும் மனப்பான்மையையும் வளர்த்துவிட்டது.

இத்தகைய மாற்றத்தினால் ஆட்கொள்ளப்பட்ட மேற்கூலகு இன்று மக்களிடையே காணப்படும் நோய்களிற்பெரும்பாலானவை உடலமைப்பிற்கு ஒவ்வாத சொகுசான வாழ்க்கை முறையினாலேயே ஏற்படுகின்றன எனக் கண்டறிந்துள்ளது. இதன் விளைவாக அங்கு மக்களின் அன்றாடக் கடமைகளில் ஒன்றாக உடற்பயிற்சியும் இடம்பிடித்து விட்டது



எல்லா விதத்தசை இயக்கங்களும் உடற்பயிற்சி என வரையறுக்கப்படுகின்றது. நாம் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் நடத்தல், சைக்கிள் ஓடுதல், நிறகு வெட்டுதல்துலாமிதித்தல் எல்

லாம் தசை இயக்கங்களின் விளைவுகளாதலால் அவையும் உடற்பயிற்சிகளாகின்றன.

உடற்பயிற்சியினால் அந்தரம் ஆபத்து வேளைகளில் ஏற்ற உடல் இயக்கத்தை ஏற்படுத்த

வேண்டிய பயிற்சியை மூளை பெற்றுக்கொள்கின்றது. தசைகள், எலும்புகள், மூட்டுக்கள் விருத்தியடைந்து பலமடைகின்றன. போசணைப் பொருட்களைத் திறம்பட உபயோகிக்கும் தன்மை இழையங்களில் ஏற்படுகின்றது. சுவாச குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதிகள் சீரடைகின்றன. இருதயம் விருத்தியடைவதுடன் ஆரோக்கியம் பெறுகின்றது. வயது முதிர்ந்த காலத்தில் ஏற்படப்போகும் உயர் குருதி அழக்கம், இருதய நோய்கள், சலரோகம், மூட்டு வியாதிகள் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் தன்மை பெருமளவு குறைகிறது.

உடற்பயிற்சி உள நலத்துக்கும் உதவுவது அறியப்பட்டுள்ளது. உடற்பயிற்சியாளர் பொதுவாக பின்வரும் குண இயல்புகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர், தமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உணர்ந்து அமைதியடைகின்றனர்; பதட்டம், விரக்தி, கவலை என்பவற்றால் அதிகம் பாதிப்படைவதில்லை; வாழ்வில் பற்றும் நம்பிக்கையும் உடையவராகின்றனர்; தன்னம்பிக்கையும் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையும் உடையவராக விளங்குகின்றனர். மேலும் உடற்பயிற்சி பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலை அதிகரிப்பதுடன் புத்திசாதுரியம், கற்கும் ஆற்றல் என்பவற்றை அதிகரிப்பதாகவும் பலர் நம்புகின்றனர்.

மேலும் பலர் சேர்ந்து விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போதும், சிரமதான அடிப்படையில் உடலுழைப்பில் ஈடுபடும் போதும் கிடைக்கும் சமூக முன்னேற்றம், புரிந்துணர்வு என்பவற்றின் நன்மைகளை அளவிடமுடியாது.

மேற்கூறிய தன்மைகளைப் பெறுவதற்கு எவ்வயதில், எவ்வளவு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற கேள்வி எழலாம். எல்லா வயதினரும் ஆண், பெண் பேதமின்றி உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் எடுத்த எடுப்பிலேயே கடுமையான பயிற்சிகளில் ஈடுபடக் கூடாது. படிப்படியாகத் தமக்கு உள்ள நேரம், ஆற்றல் என்பவற்றிற்கேற்ப உடற்பயிற்சியின் அளவை தீர்ணயிக்க வேண்டும்.

### டாக்டர் க. சிவபாலன்

உடற்பயிற்சியின் போது இலேசாக மூச்சுவாங்கும் நிலை ஏற்பட வேண்டும். சிரமமாக இருதால், அல்லது மூச்சுத்திறைதல் ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சியை நிறுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். இருதயத்துடிப்பு வீதம் - நிமிடத்துக்கு 90 வரை அதாவது ஓய்விவிருந்ததை விட 20% அதிகரிக்க வேண்டும். திணசரி அல்லது ஒன்றுவிட்ட ஒரு நாளில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது விரும்பத்தக்கது, திணசரியாயின் 20-30

நிமிடங்கள் போதுமானது. ஒன்று விட்ட ஒரு நாளாயின் இந்நேரத்தைச் சற்று அதிகரிக்கலாம்.

வியர்வை வெளிப்படுவது சூழல் வெப்ப நிலையிலும் வளியின் ஈரப்பதனிலும் தங்கியிருப்பதால் உடற்பயிற்சியின் அளவைத் தீர்மானிக்கும் சரியான காட்டியாக இதனைக் கொள்ளமுடியாது. இத்தகைய பயிற்சிகளை உடற்பயிற்சிக் கூடத்திலோ, விளையாட்டு மைதானத்திலோ தான் பெறப்பட வேண்டுமென்பதில்லை. சைக்கிள் ஓட்டுவதும், நடப்பதும், விறகு வெட்டுவதும், நீரிணைப்பதும் கூட உடற்பயிற்சியாக அமையலாம். அதற்கு இவை சற்று விறுவிறுப்பாக, முன் கூறப்பட்ட தாக்கங்களை உடலில் ஏற்படுத்தக் கூடியவாறு செய்யப்படல் வேண்டும்.

வான உடற்பயிற்சி உடல் நலத்துக்கு அவசியமானது என்பது தெளிவாகின்றது.

உடற்பயிற்சியில் ௬௦ படிம போது அதிக சக்தி தேவைப்படுவது வெளிப்படை. உடற்பயிற்சியின் அளவுக்கு ஏற்ப உணவில் உள்ளெடுக்கப்படும் சக்தியின் அளவும் அதிகரிக்கப்படல் வேண்டும். ஆனால் உடற்பருமன் அதிகரிப்பதால் அதைக் குறைப்பதற்கு உடற்பயிற்சியில் ௬௦ படிமவர் அளவாக உண்ண வேண்டும். சாதாரணமாக உடற்பயிற்சியில் ௬௦ படிமவற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மணித்தியாலங்களுக்கு முன் காபோவைதரேற்று உணவு உண்டால் அது ஈரலிலும் தசைகளிலும் சிளைக்கோசனாக சேமிக்கப்பட்டு, உடற்பயிற்சியின் போது உதவும். போதிய

“சுகவாழ்வு என்பது உங்களிடமுள்ளது; உங்கள் வைத்தியரிடமில்லை. அதற்குக் தேவையான நடவடிக்கைகளில் இறங்குவது உங்கள் பொறுப்பு”

சில ஆராச்சியாளர் அவதானித்தபோது கடும் உடற்பயிற்சியாளர் 'அதிக தசை' அமைப்பையும், உடற்பயிற்சி- உடலுழைப்பு சற்றும் இல்லாதவர் 'கொழுத்த உடலமைப்பையும், இடைநிலை அளவு உடற்பயிற்சி செய்பவர் மிகவும் விரும்பத்தக்க 'ஆரோக்கியமான' உடலமைப்பையும் கொண்டிருப்பதை அவதானித்துள்ளனர். இதிலிருந்து அள

ஆகாரம் இன்றி உடற்பயிற்சியில்- உடலுழைப்பில் ௬௦ பட்டால் தேவையான சக்தியை சேமிப்புக் கொழுப்பிலிருந்தும் தசைப்புரதத்திலிருந்தும் பெறவேண்டிய நிலை ஏற்படும். இது உடலமைப்பில் மாற்றங்களையும் ஆரோக்கியக் குறைவையும் ஏற்படுத்தும். உடற்பயிற்சி முடிவடைந்த பின்னர் உண்பதால் பாதிப்படைந்த இழையங்கள் பயனடைவதில்லை.

உங்கள் உடல் நலம்?



\* உடற் திணிவுச்சட்டி =  
நிறை (கிலோ.கி)  
உயரம் (மீற்றர்)

இப்பெறுமானம் 20-25 ஆக இருப்பது வரவேற்கத்தக்கது. குறைவது உடல் மெலிவைக் காட்டும். கூடுவது கொழுப்பு, அதிகரிப்பைக் காட்டும். 30 க்கு மேல் இருந்தால் ஆரோக்கியக் குறைவைக்காட்டும்.

\* வயிற்றுக் கொழுப்பின் அளவு =  
தொப்புள் மட்ட சுற்றளவு  
இடுப்புச் சுற்றளவு

இந்த விகிதம் 0.85 இற்குக் குறைவாக இருப்பது நல்லது. கூடினால் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆபத்து எனப் பொருள்படும்.

சில சமயங்களில் உடற்பயிற்சியினால், அளவுக்கு மிஞ்சிய உடலுழைப்பினால் திங்குகளும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. நோயுற்ற சந்தர்ப்பங்களில் உடலுக்குப் பூரண ஓய்வு தேவை. நோய்கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வந்தபின்னர், வைத்தியரின் அனுமதியுடன் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது நன்மை பயக்கும்.

உடல் அனுமதிக்கும் எல்லை கவனித்து, உடலின் உணர்வுகளை மதித்து, அளவான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது பாதுகாப்பானதும் பயனுள்ளதும் ஆகும்.

எமது பிள்ளைகளை இரவு பகலாக 'படிப்பு மேசையில்' இருத்திவைப்பது, அவர்களது உடல் வளர்ச்சியில், மனவளர்ச்சியில், ஆளுமை விருத்தியில், எதிர்கால வாழ்வில் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை நாம் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். எனவே சிறுபிள்ளைகள் மட்டுமல்ல, சகலரும் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது அரைமணியாவது உடற்பயிற்சிக்கென ஒதுக்கி, அல்லது வீட்டு வேலைகளில் விறுவிறுப்புடன் ஈடுபட்டு, அதன் மூலம் அன்றாட நிகழ்ச்சிகளால் இழந்த தமது மனோவலிமையை மீளப் பெறுவதுடன் சுக வாழ்வையும் பெறவேண்டும். □