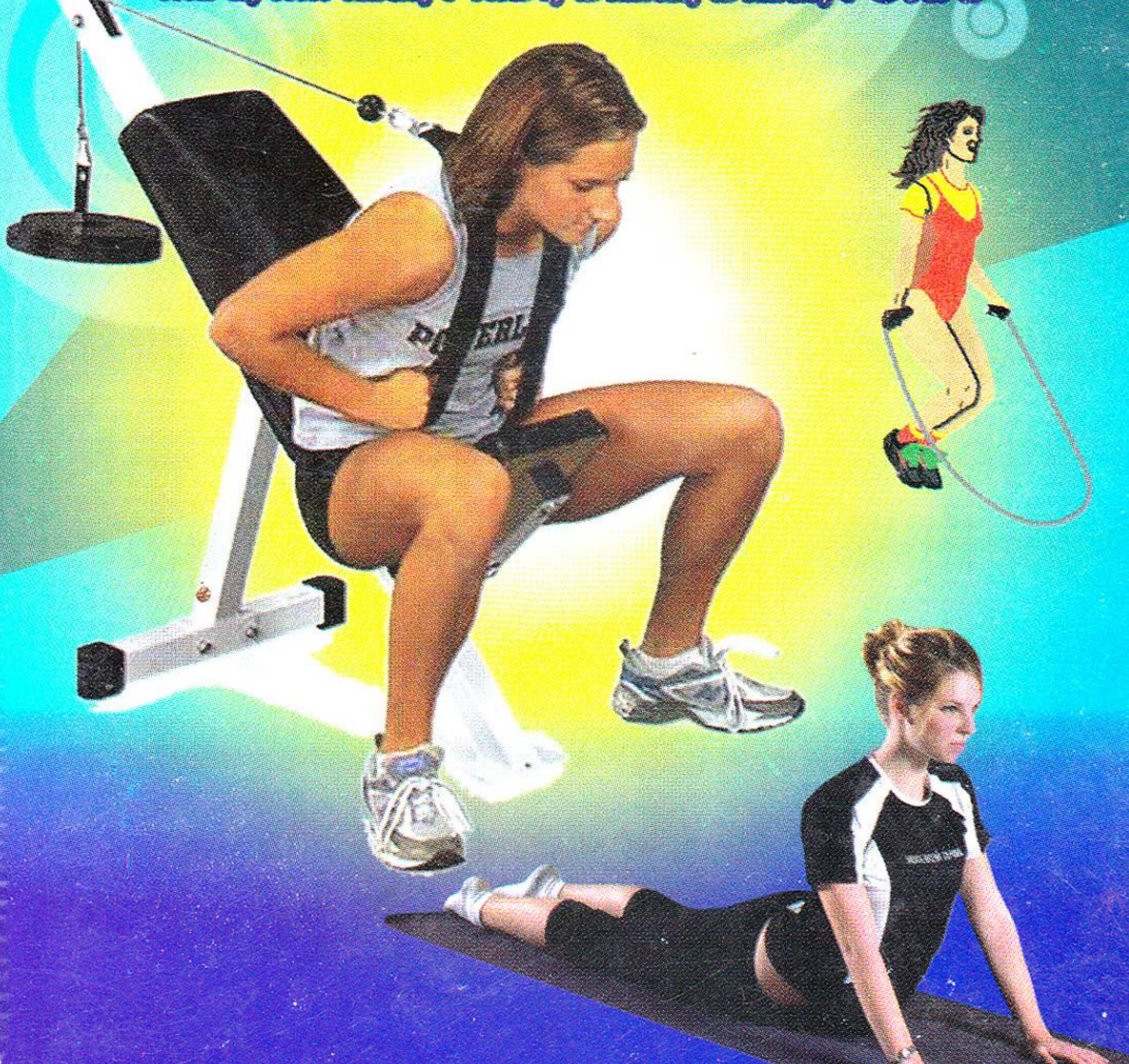
உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI



உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்
தேசிய விருது பெற்ற ஆசிரியர்
டாக்டர்.எஸ். நவராஜ்செல்லையா
M.A. M.P.Ed. Ph.D., L.tt. D.Ed. FUWAI
முன்னாள் பேராசிரியர்
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்வி கல்லூரி
சென்னை - 600 035.

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
"லில்லி பவனம்"
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி - 044 - 24332696
Cell : 944280158

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடற்பயிற்சி
ஆசிரியர்	:	டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
முதல் பதிப்பு	:	2000
மூன்றாம் பதிப்பு	:	2008
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	6000
அச்சு	:	11 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை 60 GSM
பக்கங்கள்	:	160
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	**ரூ. 60.00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியிட்டோர்	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம் 'லில்லி பவனம்'** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை-600 017.
அச்சிட்டோர்	:	கலர் விங்ஸ் 10/22, நெசவாளர் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

பொருளடக்கம்

முதல் பகுதி - விளக்கம்

1. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?
2. உடற்பயிற்சியின் உண்மையான விளக்கம்
3. உடற்பயிற்சி எப்படி உதவுகிறது?
4. உடற்பயிற்சியால் உண்டாகும் நன்மைகள்.
5. பயன் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்.

இரண்டாம் பகுதி - இயக்கம்

1. வாழ்க்கையின் எதிர்பார்ப்புகள்
2. நீளும் இயக்கப் பயிற்சிகள்
3. உடலழகுப் பயிற்சிகள்
4. கால்களுக்கான பயிற்சிகள்
5. கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்
6. நாற்பது வயது ஒரு வயதா?
7. நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கான பயிற்சிகள்
8. எடைக் குறைக்கும் எளிய பயிற்சிகள்

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
02. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
03. விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்
04. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
05. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
06. விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
07. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை
08. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
09. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
10. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
11. விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
12. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும்
13. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி
14. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
15. நலமே நமது பலம்
16. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
17. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
18. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
19. உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
20. தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்
21. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
22. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
23. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
24. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
25. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
26. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
27. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
28. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
29. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
30. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
31. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
32. நீங்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்
33. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
34. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
35. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்

36. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
37. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?
38. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
39. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
40. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்
41. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
42. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
43. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
44. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
45. அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
46. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
47. முக அழகைக் காப்பது எப்படி ?
48. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
49. பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
50. 1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
51. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
52. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
53. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
54. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
55. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
56. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்
57. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
58. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
59. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
60. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
61. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
62. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
63. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
64. நமக்கு நாமே உதவி
65. விளையாட்டு அமுதம்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
68. விளையாட்டு விருந்து
69. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
70. வாழ்க்கைப் பந்தயம்

71. சிந்தனைச் சுற்றுலா
72. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
73. அவமானமா? அஞ்சாதே!
74. அனுபவக் களஞ்சியம்
75. பாதுகாப்புக் கல்வி
76. கைப்பந்தாட்டம்
77. கால்பந்தாட்டம்
78. கூடைப்பந்தாட்டம்
79. பூப்பந்தாட்டம்
80. வளைகோல் பந்தாட்டம்
81. வளையப்பந்தாட்டம்
82. மென் பந்தாட்டம்
83. சடுகுடு ஆட்டம்
84. கோ கோ ஆட்டம்
85. நல்ல கதைகள் பாகம் I, பாகம் II, பாகம் III
86. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
87. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)
88. பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்
89. நல்ல பாடல்கள்
90. நல்ல நாடகங்கள்
91. நவரச நாடகங்கள்
92. நவனின் நாடகங்கள்
93. சுவையான நாடகங்கள்
94. தெய்வ மலர்
95. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்
96. செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)
97. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
98. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?
99. Quotations on Sports and Games
100. General Knolwedge in Sports and Games
101. How to break ties in Sports and Games?
102. Physical Fitness and Health

முன்னுரை

'உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்' என்று இந்த நூலுக்குப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறேன். உடற்பயிற்சி என்றாலே பிடிக்காத ஒன்றை, விரும்பாத பொருளைப் பார்ப்பவர்கள் முகம் சுளிப்பதைப் போல, உடற்பயிற்சியை எதிர்த்து உலா வருகின்ற மக்களிடையே, இந்த நூலை உலவவிட்டு இருக்கிறேன். நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்த காலம், இருந்த சூழ்நிலை, குடும்ப அமைப்பு, உண்ட உணவு, தின்ற மருந்து, எல்லாமே, ஒரு கட்டுக்கோப்புக்குள் இருந்தன. கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருந்தன.

நமது முன்னோர்கள் உடலுக்கு உழைப்பை முதலிடமாகத் தந்தார்கள் பிறகு 'மிதாசனி' (அளவோடு உண்ணுதல்) என்பதை இரண்டாவதாகக் கடைப்பிடித்தார்கள். மூன்றாவதாகத்தான் மருந்து என்று பயன் படுத்திக் கொண்டார்கள். அதாவது.

1. உடற்பயிற்சி, 2. உணவு 3. மருந்து

என்பதாக அமைந்து இருந்தது. ஆனால், நாம் வாழும் காலம் கலிகாலம் என்பதால், தலைகீழ் காலமாகவும் மாறிவிட்டது. கை நிறைய மருந்து, வாய் நிறையப் பத்திய உணவு. வைத்தியரின் எச்சரிக்கைக்குப் பிறகு, உடலுக்குப் பயிற்சி என்று வருத்தப்பட்டு செய்து வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

உங்களது உடல், உருக்குலைந்து போய்விடும். உயிர் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் புறப்பட்டுவிடும், என்று மருத்துவரால், பயமுறுத்தப்பட்டு, பணத்தைத் தண்ணீராய் இறைத்துச் செலவழித்து, உடலுக்குச் செய்கிற பயிற்சிகள்தான் உயிர்காக்கும் தோழன் என்ற பாடத்தை நமது இக்கால மக்கள் பெற்றுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். கற்றுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

உடற்பயிற்சி என்பது, உடலை உருக்கி, உறுப்புக்களைக் கசக்கி, தசைகளை பிழிந்து செய்கிற காரியம் அல்ல. உடல் தசைகளை, பதமாகப் பிடித்துவிடுகிறது. இரத்தத்தை ஒருவித ரிதமாக ஓடச்செய்கிறது. நரம்புகளை இதமாகச் செயல் படவைக்கிறது. ஒரு மனிதனை, **உடல், மனம், ஆத்மா** என்ற

முப்பரிமாணத்தை மேன்மையாக வளர்த்து ஒரு முழு மனிதனாக உருவாக்கி விடுகிறது.

உடற்பயிற்சி என்பதை யாரும் செய்யலாம். எந்த வயதிலும் செய்யலாம். எனக்கு வயதாகிவிட்டது. அதனால் ஏன் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். என்று கேட்டுக் குறுக்குச் சால் ஓட்டும் கோமாளிகளும் உண்டு.

வயதாகிவிட்டது என்று வயிற்றுக்கு உணவு அனுப்புவதை யாரும் நிறுத்திவிடுவதில்லை. தொடர்ந்து சாப்பிட்டுத் தொந்தரவு படுவதைக் கூட அவர்கள் பிறப்புரிமை என்று கருதுகிறார்கள். வயதாகிவிடும் போது, உண்ணும் உணவைக் குறைத்துக் கொள்வதுபோல, உடற்பயிற்சியின் அளவைக் கூட நாம் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

'உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்' என்கிற இந்த நூலில், உடற்பயிற்சி என்றால் என்ன? எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்? உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன? வயதிற்கேற்ற உடற்பயிற்சிகள் எவையெவை? உடல் வளர்ச்சிக் கேற்ற உடற் பயிற்சிகள் எவையெவை என்பதை எல்லாம், சுருக்கமாகவும், அதே சமயத்தில் தெளிவாகவும் தந்து இருக்கிறோம்.

உடலுக்காகப் பயிற்சி செய்பவன் பயில்வான் ஆகிறான். அறிவுக்காகப் பயிற்சி செய்கிறவன் வித்வான் ஆகிறான். ஆத்மாவிற்காகப் பயிற்சி செய்கிறவன் மகான் ஆகிறான். மகான் என்பவன் நல்லமனிதன் இந்த மூன்றையும் வளர்ப்பவன் முழு மனிதன்.

ஒவ்வொருவரையும், முழுமனிதராகச் சந்திக்கவே, அந்த உயர்ந்த நிலையைச் சிந்திக்க வேண்டும் என்ற ஒரு ஆர்வத்தின் காரணமாகத்தான், நூற்றுக்கு மேற்பட்ட உடலியல் சம்பந்தமான, பயிற்சி நூல்களை எழுதிக்கொண்டு வருகிறேன்.

இந்த நூல் உங்களுக்கு உதவும், என்கிற நம்பிக்கையுடன், உங்களுக்கு வழங்குகிறேன்.

அன்புடன்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

முதல் பகுதி - விளக்கம்

1. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?

எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?

இந்தக் கேள்வியை எல்லோருமே கேட்கின்றனர். தனிமையாக இருக்கும்பொழுதுகூடத் தங்களைத் தாங்களே கேட்டுக் கொள்கின்றனர்.

ஏளனமாகக் கேட்பவர்கள் இருக்கின்றார்கள். ஏனோ தானோவெனக் கேட்பவர்களும் உண்டு. இரண்டுங் கெட்டவர்களோ ஏராளம்.

கேட்கும் கேள்வியில், முறைகள் எத்தனையோ இருந்தாலும், கேட்பவர்களுக்குக் கிடைக்கின்ற விடை ஒன்றுதான்.

அதுதான், அந்த விடைதான் அகில உலகத்தையும் அற்புதமாக வாழ வைக்கின்ற சக்தி படைத்ததாகும்.

எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம் என்றால் **இன்பமாக வாழத்தான்!**

இன்பமான வாழ்க்கை! வாழ்க்கையின் இலட்சியமே இதுதானே! இலட்சியத்திற்கு இலக்கு நமது உடல். உடம்பில் இருந்துதானே உலக வாழ்க்கையே தொடங்குகிறது.

பசுமையான புல், அசைந்தாடும் செடி கொடிகள், பாடித் திரிகின்ற பறவைக் கூட்டம், நடைபோட்டு மகிழ்கின்ற மிருக இனம், ஊர்வன, நடப்பன, மிதப்பன, நீந்துவன. அத்தனை உயிரினங்களையும் பாருங்கள். அடுத்து, உங்கள் உடலையும் உற்றுப் பாருங்கள்.

விலை மதிக்க முடியாத மாணிக்கம்! விண்ணும் மண்ணும் காட்டாத வண்ணக் கோலம்! கலைக் கோயிலாகக் காட்சி தருகின்ற காவிய அமைப்பாக உங்கள் உடல் தோற்றமளிக்கவில்லையா?

ஆமாம்! உயிருள்ள இனங்களிலே உன்னதமான படைப்பு மானிடப் படைப்புதான். அரிதரிது மானிடப் பிறவி அல்லவா! அதுதான் மனிதப் பிறவியின் சிறப்பு.

ஒவ்வொரு உயிரும் உண்ணுகிறது, வாழ்கிறது, வளர்கிறது, மடிகிறது. ஒப்பற்ற மனித இனமும் உண்ணுகிறது, வாழ்கிறது, வளர்கிறது, மடிகிறது!

ஆனால், இரண்டுக்கும் ஒற்றுமை செயலிலே இருந்தாலும், தரத்திலே வேற்றுமை தென்படுகிறதே!

வாழ்விலே இணைப்பு தோன்றினாலும், வடிவத்தில், வாழ்க்கை அமைப்பில் செழிப்பு இருக்கின்றதே!

மனித வாழ்க்கையில் நோக்கம் உண்டு. நோக்கத்தை நல்ல முறையில் நிறைவேற்றும் ஊக்கம் உண்டு. ஊக்கத்தைத் தொடர்ந்து நடத்த உற்சாகம் உண்டு. இதற்கிடையிலே எழுகின்ற, தடுக்கின்ற ஏக்கம், தூக்கம், தேக்கம் என்று எத்தனையோ உண்டு.

இருந்தாலும், மனிதன் பாடுபடுகிறான், பயனடைகிறான், மிருகங்கள் வாழ்க்கையில் இந்த பண்பு இல்லையே!

எண்ணுவதற்கு இதயம்! இயம்புவதற்கு மொழி! இனிமைபெறச் சிரிப்பு! என்னவென்று உணரப் பகுத்தறிவு! இத்தனைக்கும் சொந்தக்காரன் மனிதன். இவை இல்லாததால்தான் மிருகங்களை வாயில்லா ஜீவன்கள் என்கின்றனர். நாமெல்லாம் வாயுள்ள ஜீவன்கள்.

இத்தனைப் பெருமைக்கும் காரணம்-நமக்குக் கிடைத்திருக்கின்ற அழகான, அருமையான, அற்புதமான உடல்தான்.

உடல் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையேது? நல்ல வாழ்க்கைக்கு நல்ல உடல் வேண்டுமே!

சுவற்றை வைத்துத்தானே சித்திரம்!

வீணை நரம்புகளின் திறத்தில்தான் தரமான இசைகிளம்பும், ஆற்றல் மிக்க மனித உடலின் வளத்தில் தான் இன்பம் எழும்பும்.

தண்ணீரில் மூழ்கித் தத்தளிப்பவனுக்குக் கரை ஏற, பட்டுநூல் உதவுமா? எண்ணற்ற வழிகளில் ஏக்கத்தையும் இன்னலையும் தந்திருக்கின்ற வாழ்க்கையில் எதிர் நீச்சல் போட, மெலிந்த நோயுள்ள உடல் போதுமா? கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள்!

உயர்ந்த வாழ்க்கை, மனதுக்கு உகந்த வாழ்க்கை, மக்கள் போற்றும் மணியான வாழ்க்கை நாம் வாழ வேண்டுமானால் உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்! உடலைப் பாதுகாத்தே தீரவேண்டும். எவ்வாறு?

பணத்தைப் பெட்டியிலே பூட்டி வைத்துக் கொண்டு, தினந்தினம் தனியாக எண்ணிப் பார்த்து, கட்டிக் காத்து மகிழ்கின்றானே கஞ்சன், அவன் செய்கையைப் போல உடலைக் காக்க வேண்டும்.

பிள்ளையே இல்லாதவள் ஒருத்தி, நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு தான் பெற்றெடுத்த குழந்தையைக் கொஞ்சுவது போல, உடலைக் கொஞ்சும் செயல் வேண்டும்.

நன்றியுள்ள வேலைக்காரன், தன் முதலாளியிடம் காட்டுகின்ற விசுவாசத்தைப் போல, தன் உடலிடம் ஒவ்வொருவரும் நேசம் காட்ட வேண்டும்.

அப்பொழுதுதான் உடல் நமக்கு உதவும். உயிர் நமக்கு உதவும். உலகம் நமக்கு இனிக்கும். வாழ்க்கை நமக்கு சிறக்கும்.

இதற்காகத்தான் நாம் செய்கிறோம் உடற்பயிற்சி!

''உடற்பயிற்சியா? என்ன உளறுகின்றீர்? உதவாக்கரைச் செயலுக்கு வேறு பெயர்தான் உடற்பயிற்சி.''

''வேலையற்றவன் செய்கின்ற வீண்முயற்சி! திமிர் பிடித்தவர்கள் தேடித் திரிந்து, ஓடி ஆடி செய்யும் இழிந்த காட்சி.''

''நமக்கு இதெல்லாம் சரிப்பட்டு வராது! உடலை ஏன் வாட்ட வேண்டும்? வருத்த வேண்டும்? வாழத் தெரியாத வகையற்றவர்கள்.''

''தலைக்கு மேலே இருக்கிறது வேலை! தனியாக இதை நினைக்க நேரமேது! செய்வதற்கு ஓய்வேது? ஒழிவேது?''

''ஏதோ பிறந்தோம்! இருந்தோம்! வாழ்ந்தோம், என்று வாழாமல் இதெல்லாம் என்ன? சிரங்குப் பிடித்தவன் கையும், இரும்பு பிடித்தவன் கையும் சும்மா இருக்காது! அதேபோல்தான் உடற்பயிற்சி செய்பவனும்!''

உடற்பயிற்சி என்றவுடன், உறுமும் புலியை ஓரடிப் பக்கத்திலே கண்டுவிட்ட பேடிகளின் உளறலைப்போல, உதிர்த்த வாசகங்கள் தான் மேலே உள்ளவை!

உடற்பயிற்சியைப் பற்றி சிந்திப்பவரை விட, முச்சந்தியிலே நின்று கூச்சலிடும் குடிகாரர்கள் போல, கண்டபடி யெல்லாம் பேசுவோரே நம்மிடையே நிறையப் பேர் இருக்கின்றனர்.

அவர்களைப் பற்றி நமக்கு ஆத்திரமில்லை. அவர்கள் வந்த வழி, வளர்ந்த வளர்ப்பு, பெற்ற அனுபவப் படிப்பு

அப்படி! வேண்டாதவர்கள் மூட்டிவிட்ட வதந்திக்கு ஆளானவர்களின் அங்கலாய்ப்பு!

உடற்பயிற்சி என்றதுமே, உடலை முறுக்கி, வலியைப் பெருக்கி, வாழ்வைச் சுருக்கிக் கொள்கின்ற வேலை என்றே அவர்கள் அத்தனை பேரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்! ஐயோ பாவம்!

உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அத்தனை பேரும் மூடர்களாக, முரடர்களாக மாறிவிடுவார்கள், விடுகிறார்கள், என்ற ஓர் கற்பனைப் பயம்!

''முரட்டு உடல் வந்துவிடும்! அதனால் அசட்டுத் தனமான காரியங்கள் செய்யத் தூண்டும்'' என்ற அச்சத்துக்கும் ஆளாகியிருப்பவர்கள் அநேகம்!

சோம்பேறிகளின் சூழ்ச்சி மொழிக்குப் பலியாகி, பயிற்சியைப் பழித்துவிட்டு, ஒதுங்கியவர்கள், ஒதுக்கியவர்கள் என்ன ஆனார்கள்? எங்கே போனார்கள் என்பதை சரித்திரம் கூறும்! அப்படி ஒதுக்கியதால்...

பயிற்சிக்கு எந்தவித நட்டமும் கிடையாது!

தும்பிக்கையை உயர்த்திக்கொண்டு கம்பீரமாக நடந்து போகின்ற யானையைக் கண்டு, தொடர்ந்தோடிக் குலைக்கின்ற நாய்போல, துரத்திப் பிடித்தவர்கள், குலைத்தவர்கள் ஓய்ந்தார்கள், சாய்ந்தார்கள், மாய்ந்தார்கள்.

உடற்பயிற்சியைச் செய்தவர்கள் உடலால் உயர்ந்தார்கள்! உள்ளத்தால் உயர்ந்தார்கள்! ஒப்பற்ற அற்புத வாழ்வை வாழ்ந்தார்கள்! பெற்ற மனிதப்

பிறவியின், பெரும் புனித வாழ்க்கையின் பேற்றைப் பெருமையுடன் அனுபவித்தார்கள்!

எப்படி? எப்படி?

எதற்காக உடற் பயிற்சி செய்கிறோம் என்ற கேள்வியின் விடையே இதில்தான் அடங்கிக் கிடக்கிறது!

உடற்பயிற்சி என்பது உடலைப் பண்படுத்த; பதப்படுத்த; இதப்படுத்த; எழில்படுத்த.

பண்பட்ட நிலத்தில்தான் பயிர் முளைக்கும். பலன்கிடைக்கும். பாழ்பட்ட நிலத்தில், பாறையில் என்ன கிடைக்கும்?

பண்பட்ட உடல் என்றால், கசடுகள் நீங்கிய **உடல் வளம்;** எத்தகைய தட்ப, வெப்பங்களையும், இயற்கையான வாழ்க்கை முறைகளையும் தாங்கிக்கொள்கின்ற **உடலுறுதி;** நோயினின்றும் எக்காலமும் நீங்கி இருக்கின்ற **உடல் பலம்** உள்ளதுதான்.

இந்த அரும்பணிக்காகத்தான் அகிலத்து மக்களை அறைகூவி அழைக்கின்றது உடற்பயிற்சி!

மனித குலம் மகிமைபெற வேண்டுமானால், மனித குலம் புனிதம் அடைய வேண்டுமானால், மனித வாழ்க்கை இனிமை தர வேண்டுமானால், மனிதப் பிறப்பு மேன்மை கொள்ள வேண்டுமானால், அதற்கு ஒரே வழி உடற்பயிற்சிதான்.

2. உடற்பயிற்சிக்குரிய உண்மையான விளக்கம்

உலக மக்களின் உவப்பான வாழ்க்கையின் உண்மையான வழித்துணை உடற்பயிற்சிதான்.

வழித்துணையில் கூட உண்மை, பொய் என்று இருக்கிறதா?

ஆமாம்! ''சிரித்துச் சிரித்துச் சொல்பவர்கள் கெட்டுப் போகச் சொல்வார்கள்! அழுதழுது கூறுபவர்கள் வாழ வழி காட்டுவார்கள்'' என்பது பழமொழி

முதலில் சுகத்தைக் காட்டிவிட்டு, பின்னாலேயே பெருந்துன்பத்தைக் கூடவே கூட்டி வருகின்ற எத்தனையோ செயல்கள் நம் எல்லோருக்கும் தெரியும். அவைகள் பொய்யான வழித்துணை.

முதலில் நோக்கத்தைக்கூறி, இடையில் இன்னலைக் காட்டி, முடிவில் தீராத இன்பத்தைச் சேர்த்துத் தருகின்றது தான் உண்மையான வழித்துணை. அதனால்தான், ''மூத்தோர் சொல்லும், முது நெல்லிக்கனியும், முன்னே கசக்கும் பின்னே இனிக்கும்'' என்றனர்.

''முன்னே கசக்கும், பின்னே இனிக்கும்'' என்பது முதுமொழி என்றால், அதுவே நமக்குப் புதுமொழி, புகழ் மொழி.''

'கசக்கும்' என்ற சொல்லுக்குப் பாகற்காய்போல் கசப்பது; அதாவது வெறுப்பைத் தருவது என்றும்; கசக்குவது அல்லது முறுக்கிப் பிழிவது என்றும் பொருள் கூறலாம்.

உடலை இயக்கி, முறுக்கிக் கசக்கிப் பிழிவதால்தான் உடற்பயிற்சியும் நமக்கு முன்னே கசக்கிறது.

துணியைக் கசக்கினால்தான் தூய்மை பெறுகிறது. மேனியைக் கசக்கினால்தான் உடலின் கசடுகள், அசடுகள் விரைவாக உடலைவிட்டு வெளியேறும். உள்ளும் புறமும் தூய்மை பெறும். உயர்ந்த இன்பம் சேரும்!

அத்தனை அங்கங்களையும் ஆண்மையுடன் செயல்படத் தூண்டும். எத்தனை பெரிய வேலையாக இருந்தாலும் எளிதில் செய்யும் இலாவகத்தைத் தரும். அப்படி உடலை இயக்குகின்ற தன்மையால்தான் உடற்பயிற்சி தேவை என்கிறோம்.

உடனே, எதிர்ப்புக் குரல் கேட்கிறதே!

''உடலை முறுக்கிப் பிழிவதுபோல இயக்குவதால்தான், உடற் பயிற்சியை எல்லோரும் வெறுக்கின்றனர்'' என்பது ஒரு சிலர் வாதம்.

உடல் உறுப்புக்களை உடற்பயிற்சி செய்துதான் இயக்க வேண்டுமா? நாம் நடக்கிறோம், ஓடுகிறோம்.

தொடர்ந்து ஏதாவது செய்து கொண்டே தானே இருக்கிறோம். இந்த உடலியக்கம் (**Movement**) போதாதா? என்பது பலர் கூறும் விவாதம்!

''வாழ்வு நடத்த வேலைகளைச் செய்து தானே தீர வேண்டும்! வேலைகளைச் செய்யும் பொழுதே, உறுப்புக்கள் அனைத்தும் இயங்கிக் கொண்டுதானே இருக்கின்றன? எதற்காகத் தனியாக உடற் பயிற்சி'' என்பது இன்னும் சிலரின் வேடிக்கையான ஓலம்.

''நாங்கள்தான் காலை மாலை ஓடி ஆடி விளையாடுகின்றோமே! பந்தாட்டம் போன்றவற்றில் ஈடுபடுகின்றோமே! அதனால் விளையாடுகின்றவர் களுக்கு உடற்பயிற்சி தேவையில்லை'' என்று விளையாட்டு வீரர்கள் கேட்கின்ற சுவையான கேள்வி மழை!

உண்மைதான்! உடல் இயங்குகிறது. உறுப்புக்கள் செயல்படுகின்றன. ஆனால், வேற்றுமை இருக்கிறதே அவைகளில்!

விளக்கம் தந்தால் புரியுமே!

உடலியக்கம் வேறு! உடலை வருத்திச் செய்கின்ற **வேலை** வேறு! விதவிதமாக ஆடும் 'விளையாட்டு வேறு. அதோடு வாழ்வைச் சிறப்புற நடத்திச் செல்லும் உடற்பயிற்சியும் வேறு.

ஒவ்வொன்றிலும் ஒற்றுமை இருப்பதுபோலத் தோன்றினாலும், நோக்கம் மாறுபட்டிருக்கிறது; செயல் முறையும் வேறுபட்டிருக்கிறது.

அப்படியென்றால், உடலியக்கம் என்றால் என்ன?

நம்மையறியாமலே நாம் உடல் உறுப்புக்களை அசைக்கிறோம். ஆட்டுகிறோம், இயக்குகிறோம், முறுக்குகிறோம். அந்த இயக்கம் நமக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ நடக்கிறது. அது இயற்கையானது. உறுப்புக்களின் உணர்வுக்குரியது. உறுப்புக்கள் தங்கள் செழுமைக்குத் தங்களைத் தாங்களே இயக்கிக்கொள்ளும் தன்மையானது அது. அது சாதாரணமானது. அது நம் உடல் வளத்திற்கும், பலத்திற்கும், உறுதிக்கும், தெளிவுக்கும் போதாது. வகை செய்தும் தராது.

வேலை என்பது வேறு! வேலையால் உடலுறுப்புக்கள் எல்லாம் சீரிய முறையிலே பணியாற்றுகின்றன. எந்திரம் போல் இயங்குகின்றன. அந்த இயக்கத்தின் போது. வேலை செய்கின்ற மனிதன் ஏதோ ஒரு பலனை எதிர்பார்க்கிறான். அந்தப் பலன் பணமாக இருக்கலாம்; பிறரிடமிருந்து ஏதாவது ஒன்றைப் பெறுவதற்காகவும் இருக்கலாம். அங்கே, உடல் உறுப்புக்கள் இயங்கும் போது, வேலை முடிந்த பிறகு என்ன பயன் கிடைக்கும்? என்பதில்தான் கவனமும், நோக்கமும் ஓடுகின்றன. ஆகவேதான் அதை வேலை என்கிறோம்.

எதிர்பார்த்த பயன் கிடைத்ததும், மனம் திருப்தியடைந்து விடுகிறது. உடல் உறுப்புக்களை இயக்கியதன் நோக்கம் முடிவடைந்து விடுகிறது. ஆனால் உற்சாகமாக இயங்கிய உடல் உறுப்புக்களின் உள் நோக்கம் இங்கு நிறைவேறவில்லை. ஆகவே, வேலை

என்பது வெளி உலகில் ஏதாவது ஒரு பலனை எதிர் நோக்கிச் செய்கின்ற காரியமாகும். அது வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்ல உதவும் ஒரு செயலூக்கம்!

விளையாட்டு என்பது விருப்பத்துடன் செயல்படுகின்ற காரியம். அது பொழுதினைப் போக்கவும், மகிழ்ச்சியைப் பெறவும், பிறரை வெல்லவும், பயன்படும் காரியம். அதாவது, அடுத்தவரை எவ்வாறு வெல்ல வேண்டும்? அவரைவிடத் திறன் நுணுக்கங் களில் எவ்வாறு மேம்பட வேண்டும்? போட்டிகளில் எவ்வாறு விளையாட வேண்டும்? புகழ் பெற வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்தோடு ஆடுகின்ற இன்பகரமான செயலே விளையாட்டு. இது மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சியாகக் கலந்துறவாட வைக்கின்ற மாண்புமிகு காரியந்தான்.

விளையாட்டிலும் உடலியக்கம் இருக்கிறது. பயனை எதிர்பார்க்கின்ற வேலை இருக்கிறது. மகிழ்ச்சி கொள்கின்ற செயல் இருக்கின்றது. உடலை உறுதி செய்கின்ற பண்பும் ஆற்றலும் பதிந்து இருக்கிறது.

ஆனாலும், இவையெல்லாம் உடற் பயிற்சிக்கு என்றும் ஈடாகாது, இணையாகாது!

நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்று கேட்க வேண்டும் போலத் தோன்றுகிறதல்லவா!

ஆமாம்! உடற்பயிற்சியின் தன்மை வேறு; மென்மை வேறு! செயல் வேறு! செம்மாந்த நோக்கம் வேறு!

உடலுக்குப் பயிற்சி செய்கிறோம் என்றால், அது உடலைப் பதப்படுத்தவும், பண்படுத்தவும், சீராக்கவும் செழுமையாக்கவும் என்று முன்னரே கூறினோம்.

உடற்பயிற்சி உடலை மட்டும் இவ்வாறு மேன்மைப் படுத்தவில்லை. உள்ளே இருக்கின்ற நினைவையும், மனதையும் கூட பயன்படுத்துகின்றது.

பயிற்சி செய்யப் பழகுகின்றவர்களின் உடல் வளத்தை, உடல் உறுதியை, உடல் உற்சாகமாக செயல்படுகின்ற வேகத்தை, நெஞ்சுரத்தை (Stamina) தைரியத்தை, தன்னடக்கத்தை, மன ஊக்கத்தை, திடீரென்று நடக்கும் காரியங்களுக்கேற்ப சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கேற்ப நடந்துகொள்ளும் மன சாதுரியத்தை மிகுதிப்படுத்தி வளர்க்கவே உடற்பயிற்சி உதவுகிறது.

அப்படியென்றால், வேலையிலும் விளையாட்டிலும் இந்த நோக்கங்கள் இல்லையா என்றால்? ..... மேலே படியுங்கள்!

வேலை செய்யும் பொழுது பொருளாதாரப் பயனை மட்டுமே எதிர்பார்க்கின்றோம். அங்கே உடலுறுப்புக்கள் செழிப்பாக வளர வேண்டும் என்ற எண்ணம் யாருக்கும் எப்பொழுதும் எழுவதில்லை!

உடலியக்கம் ஏற்படும் பொழுது உடல் இயங்குகிறதே தவிர, அதனால் உடலுறுப்புக்கள் உறுதி பெற வேண்டும் என்ற எழுச்சி, ஏக்கம் யார் மனதிலும் நிகழ்வதில்லை.

விளையாடும்போது, தன் திறமையை, தன் தகுதியைப் பிறர்க்கு எவ்வாறு காட்ட வேண்டும், உணர்த்த வேண்டும், எதிரியை எவ்வாறு மடக்க வேண்டும். அடக்க வேண்டும் என்ற எண்ணங்கள்தான் ஓங்கியிருக்குமே தவிர, அங்கு உடலைப் பற்றிய எண்ணமே வருவதில்லை.

விளையாட்டு நடக்கும் பொழுதும் சரி, முடிந்த போதும் சரி, உடலைப் பற்றிய கவலையே அங்கு தலைகாட்டுவதில்லை.

உடற் பயிற்சி செய்யும் பொழுது மட்டுந்தான். உடலைப் பற்றிய நோக்கம், ஏக்கம், ஊக்கம், உற்சாகம் அத்தனையும் மேலோங்கி நிற்கிறது.

உடற் பயிற்சியை செய்ய நினைக்கும் போதும் சரி, உடற் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்கும் போதும் சரி, உடற் பயிற்சியைச் செய்து முடித்து தன்னுடம்பைக், கண்ணாடி முன்னே நின்று கண்டு மகிழும் போதும் சரி உடலே அங்கு பிரதானமாக விளங்குகிறது. உடலே கவர்ச்சி காட்டும் கலையாகக் காட்சியளிக்கிறது.

நினைவெல்லாம், நிலையெல்லாம், தொழில் எல்லாம் உடல் மீதே நிலைத்து நிற்பதால்தான், உடலைப்பற்றிக் கவலைப்படுவது உடற்பயிற்சி என்கிறோம்! உடலுக்குக் காவலன், உடல் நலம் பாடும் பாவலன், உடலுக்குத் தேவையானதை தேடித் தரும் ஏவலன் உடற் பயிற்சியே யன்றி வேறெதுவாக இருக்க முடியும்?

3. உடற்பயிற்சி எப்படி உதவுகிறது?

உடற்பயிற்சி என்பது உடலியக்கந்தானே என்றால் உண்மைதான். ஆனால் அந்த உடலியக்கத்தில் வேறொன்றும் ஒத்துழைக்கிறது. அதுதான் சுவாசம்.

உடற்பயிற்சியின் ஒவ்வொரு இயக்கமும், ஏராளமான காற்றை இழுத்து வெளிவிடும் சுவாச முறையினை (**Breathing**) அடிப்படையாகக் கொண்டு, இணைந்து, கலந்துள்ளது. ஆகவே, உடற் பயிற்சி என்பது **உறுப்புக்களின் இயக்கமும், அளவுக்குத் தேவையான காற்றை மூச்சிழுத்து விடுகின்ற இயக்கமும் ஒன்று சேர்ந்து ஒரே சமயத்தில் நடக்கின்ற உத்தமமான செயலாகும்.**

மூச்சிழுத்தல் என்பது எல்லோரும் எப்பொழுதும் செய்வதே. அது, நம்மையறியாமலேயே இரவும் பகலும் நடக்கின்ற ஒன்றுதான். அது நடந்தால் வாழ்வோம், முடிந்தால் நம் கதையும் முடிந்தது என்பதும் நமக்குத்

தெரியும். அந்த அற்புத சக்தி படைத்த சுவாசத்தை சில வினாடிகள் நேரம் கட்டுப்படுத்தியிருக்கலாம்; ஐந்து நிமிட நேரத்திற்கு மேல் காற்று இல்லையேல், நம் கதி அதோ கதிதான். இதுவும் நமக்குப் புரியும்.

நீரினைக் குடிக்காமல் நாட்கணக்காக இருக்கலாம். உணவை உட்கொள்ளாமல் நாம் மாதக் கணக்காகக் கூட வாழலாம். ஆனால் காற்றில்லாமல் வாழ முடியுமா?

நமது உயிரைக் காக்கின்ற உயிர்க் காற்றை, (பிராணவாயுவை) முழுக்க முழுக்கப் பயன்படுத்தி முழுப்பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளத்தான் உடற் பயிற்சி உதவுகிறது என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உடலுறுப்புக்களை ஒழுங்கான முறையில், ஒரே அளவில் இயக்குகிறோம். அப்பொழுது அதிகமான காற்றை உள்ளுக்கு இழுக்கிறோம். நுரையீரலை நிரப்புகிறோம்; சிறிது நேரம் உள்ளே வைத்திருந்து விட்டு, பிறகு வெளி விடுகிறோம். நிறையப் பெற்ற நுரையீரல், தேவையான பிராண வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு வேண்டாத காற்றை வெளியே அனுப்பிவிட்டு, நிம்மதியாக சுருங்கிக் கொள்கிறது.

இதற்கிடையிலே எத்தனை மாற்றம்? ஏற்றம்? ஏன்?

முறையான கேள்வி! முற்றிலும் தேவையான கேள்விதான்!

நம் உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் செல்களால் ஆனவை. ஒரேவிதமாக உள்ள **செல்கள்** கூட்டம் ஒன்று

சேர்ந்துகொண்டு, **திசுக்களை (Tissues)** உண்டாக்குகின்றன. பலவிதத் திசுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து கொண்டு உறுப்பை **(Organ)** உருவாக்குகின்றன. அதாவது கண், மூக்கு, இதயம், கல்லீரல் போன்றவை.

பலவித உறுப்புக்கள் சேர்ந்து கொண்டு, ஓர் அமைப்பை **(System)** உருவாக்குகின்றன. இவ்வாறு உள்ள அமைப்பை மண்டலம் என்பார்கள். எலும்பு மண்டலம், தசை மண்டலம், நரம்பு மண்டலம் என நம் உடலில் 9 வகை மண்டலங்கள் இருந்து பணியாற்றுகின்றன. உதாரணமாக, வாய், வயிறு, குடல், உணவினை ஜீரணம் செய்ய உதவும் தனித்தனி உறுப்புக்கள், இவை ஒன்று சேர்ந்து ஓர் அமைப்பாக பணியாற்றும்போது, 'ஜீரண மண்டலம்' எனப் பெயர் பெறுகிறது.

எனவே, செல்கள் திசுக்களையும், திசுக்கள் உறுப்புக்களையும், உறுப்புக்கள் அமைப்புக்களையும், அமைப்புக்கள் உடலையும் இயக்கி, ஓர் உன்னதமான வேலையைச் செய்கின்றன.

இதற்கு அடிப்படையாய் அமைந்துள்ள செல்லுக்கு எப்பொழுதும் பிராணவாயு தேவை. அதனால்தான், நாம் எப்பொழுதும் பிராண வாயுவுக்காக சுவாசித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நமது வாழ்க்கை உயிர்க் காற்றினால்தான் அமைந்திருக்கிறது என்றால், அதற்கு மூலகாரணம் செல்களே! ஆகவேதான் 'உள்சுவாசம்' **(Inhale)** 'வெளி சுவாசம்' **(Exhale)** வேண்டாத காற்றை வெளிவிடவுமான காரியத்தை நாம் செய்கிறோம்.

நம் உடலை நாம் வேண்டுமென்றே இயக்கும்போது, உடல் உறுப்புக்களில் உள்ள பாகங்கள், தசைப் பகுதிகள் அதிகமாகவே இயங்குகின்றன. இயக்கம் அதிகமானால், சக்தியும் அதிகம் செலவாகிறது. உயிர்க் காற்றின் வேலையால் சக்தி உண்டாகும்போது. கழிவுப் பொருட்கள் அதிகம் சேர்கின்றன.

கழிவுப் பொருட்களும், கரியமில வாயுவும் அதிகம் உடலில் தேங்கி விட்டால் உடலுக்கு ஆபத்து. எனவேதான், தசைகளில் உள்ள தந்தி நரம்புகள், இந்த சேதியை சுவாச மண்டலத்தின் தலைமைச் செயலகத் திற்கு அனுப்ப, அங்கிருந்து சேதி வரும்போதுதான். அதிகமான உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுக்கவும், கரியமில வாயுவை விரைந்து வெளியேற்றவும் செய்ய உறுப்புக்கள் தூண்டப்படுகின்றன.

அதனால்தான், நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும்போதும் சரி, ஓடி முடித்தபோதும் சரி, அதிகமாக மூச்சு வாங்குகிறோம்.

அதிகமாக நாம் உள்ளிழுத்த மூச்சுக் காற்று எவ்வாறு நிலைமையை சீர் செய்கிறது? என்ற ஐயம் வருவது இயல்பே!

செலவாகும் சக்தியை சரிகட்டவும், சேர்ந்துவிட்ட கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் நாம் காற்றை அதிகமாக உள்ளே இழுக்கிறோம்! எந்த உறுப்பும் அதைச் சேர்ந்த தசைப் பகுதிகளும் அதிகமாக இயங்கு கின்றனவோ, அங்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது!

இரத்த ஓட்டம் அந்தப் பகுதிக்குத் தங்கு தடையில்லாமல் சென்றால்தான், நாம் எதிர்பார்க்கும் எல்லா காரியங்களும் முறையாகவும், சரியாகவும், தரமாகவும் நடக்கும்.

நாம் பயிற்சியின் போது பெறுகின்ற அதிகமான உயிர்க்காற்று **(Oxygen)**, இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்துகிறது. இரத்தத்தை செழுமையாக்குகிறது.

இரத்த ஓட்டத்தின் விரைவால் என்ன பயன் ஏற்படும்? இருக்கிறது. நமது நலமான வாழ்க்கையின் அடிப்படையே நமது இரத்த ஓட்டத்தின் செழுமையில் தான் நிறைந்து கிடக்கிறது.

உடலெங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் இரத்தம்தான் நமது உடலில் போக்குவரத்துத் துறைப் பொறுப்பை ஏற்றிருக்கிறது.

நாம் உண்ணுகின்ற உணவின் ஊட்டமுள்ள சத்துப் பொருட்களை, சிறுகுடலில் இருந்து எடுத்துக் கொண்டு சென்று, உடலில் உள்ள எல்லா வகையான செல்களுக்கும் ஊட்டுகின்றது.

உள்ளிழுக்கும் காற்றிலிருந்து உயிர்க் காற்றைப் பெறுகிறது நுரையீரல். தேவை யென்று நுரையீரல் பெற்றக் காற்றை, தேனோ திரவியமோ என்று சேர்த்தணைத்துக் கொள்வது போல், இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பணுக்கள் ஏந்திக்கொண்டு சென்று, எல்லா செல்களுக்கும் கொடுக்கின்றன.

உறுப்புக்கள் இயங்கும்போது உண்டாகின்ற கழிவுப் பொருட்களை, கரியமிலவாயுவை, செல்களில் இருந்து

பெற்றுக்கொண்டு வந்து நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புக்களிடம் சேர்க்கிறது.

கூன வைத்திடும் குளிர்காலமாக இருந்தாலும் சரி, கொளுத்தும் கோடை காலமாக இருந்தாலும் சரி, உடலின் வெப்பநிலையை 98.4 °F அளவிலேயே உடல் வைத்திருக்குமாறு இரத்தம் காக்கிறது.

வெப்ப சக்தி குறைந்திருக்கும் உடல் பகுதிக்கு, மற்ற இடங்களில் இருந்து வெப்பத்தைக் கடத்திக்கொண்டு சென்று, உடல் சீரான நிலையில் செழிப்புடன் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

இவ்வளவு பொறுப்புடனும் சிறப்புடனும் பணியாற்றும் இரத்தத்தைக் காப்பாற்றிக் கொண்டால் தானே, சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால் தானே சுகமாக நாம் வாழலாம்?

இரத்தத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் காப்பது உடற்பயிற்சியே! உண்மைதான்!

இரத்தம் என்பது தண்ணீரைவிடக் கொஞ்சம் அடர்த்தியான திரவம். அது, சிவப்பு அணுக்கள் வெள்ளை அணுக்கள், மஞ்சள் திரவம் என்ற மூன்றினாலும் முழுமையாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இரத்தம் ஏன் சிவப்பாக இருக்கிறது என்றால் இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களே மிகுதியாக இருக்கின்றன என்பது எல்லோருக்குமே தெரியும். மிகுதியாக என்றால் எவ்வளவு? ஒரு வெள்ளை அணுக்குள் 500 சிவப்பு அணுக்கள் என்ற அளவில் சிவப்பு

அணுக்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. ஒரு சதுர அங்குலம் உள்ள இரத்தத்தில் 75,000,000,000 சிவப்பு அணுக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. நம் உடம்பில் உள்ள இரத்தத்தின் அளவு 1 1/4 காலன் எனக் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர். அதில் எவ்வளவு சிவப்பணுக்கள் இருக்கும் என்று கொஞ்சம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்!

தட்டை வடிவம் உள்ள சிவப்பணுக்கள், இரத்தத்திற்கு நல்ல நிறத்தைத் தருகிறது என்பது மட்டுமல்ல. நுரையீரலின் மெல்லிய சுவற்றில் புகுந்து உயிர்க் காற்றைப் பெற்று, உடலினைக் கட்டிக் காக்கும் ஆற்றலுள்ள செல்களை வாழவும், வளரவும் வைக்கின்றன. எலும்பின் வெற்றிடமான உட்பகுதியின் எலும்புச் சோற்றிலிருந்து **(Marrow)** பிறக்கும் இந்த அணுக்களின் ஆயுட்காலம் ஒரு மாதந்தான், பிறகு புது அணுக்கள் பிறக்கும், உழைக்கும்.

மண்ணீரலில் இருந்து பிறக்கும் வெள்ளை அணுக்கள் வடிவம் இல்லாதவை. உடலைப் பாதுகாக்கும் காவலர்களாகப் பணியாற்றுகின்றன. ஒரு துளி இரத்தத்தில் 9,000 முதல் 18,000 வரை உலவுகின்ற இவ்வணுக்கள் வலிமையோடு இருந்தால்தான், நோய் அணுகா உடலோடு நாம் வாழ முடியும்.

எனவே, உடலைக் காக்கவும், உடலுறுப்புக்கள் ஒழுங்காகப் பணி செய்யவும், இரத்த ஓட்டந்தான் மிகவும் அவசியம் என்ற உண்மை நமக்கு நன்கு தெரிந்திருக்கிறது. உணர்வும் இருக்கிறது.

இந்த இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தவும், துரிதபடுத்தவும், தொழிலை எழிலாக ஆற்றவும்

செய்யக்கூடிய சக்தி எதற்கு உண்டு? உடற்பயிற்சிக்குத்தான்! எவ்வாறு என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா?

உடற் பயிற்சி செய்யும்போது, அதிகமான காற்றை நாம் உள்ளே இழுக்கிறோம். உடலுறுப்புக்கள் இயங்க வேண்டுமானால் உயிர்க்காற்றும் அதிகம் வேண்டுமே! உறுப்புக்கள் இயங்கும்போது, கழிவுப் பொருட்களும் கரியமிலவாயுவும் வெளிப்படுமே! அந்த கழிவுப்பொருட்கள் செல்களிலே தங்கிவிடும்போது, செல்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. செயல்படாது தடை செய்யப்படுகின்றன. அந்தத் துன்ப நிலையை, மூளையின் சுவாசத்தலத்திற்கு அனுப்புகின்றன. மூளைத்தலமோ, உதர விதானத்தைத் தூண்டி அதிகக் காற்றை உள்ளிழுக்க ஆணைப் பிறப்பிக்கின்றது. உள்ளே (பிராணவாயு) உயிர்க்காற்று வந்ததும், இரத்தம் விரைவாக எடுத்துக் கொண்டு ஓடுகின்றது. கழிவுப் பொருட்கள் அகன்றதும் செல்கள் களைப்பு நீங்கி விடுகின்றன. ஆகவே இரத்தத்தை விரைவுபடுத்துகின்ற உடற்பயிற்சியால் உடல் நலமே பெறாமல் வேறு எதைப் பெற முடியும்?

10 மைல் நீளமுள்ள குழாய்களில் பாய்ந்தோடும் இரத்தத்தைப் பாய வைக்கும் கருவி ஒன்று, உடலுக்குள்ளே இருக்க வேண்டுமல்லவா! அந்த அற்புதக் கருவிதான் இதயம்!

நாம் இதயத்தின் ஆற்றலைப் புரிந்துகொண்டால் தான், உடற்பயிற்சிக்கும் இதயத்திற்கும் உள்ள உறவு என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

அவரவர் மூடிய கை அளவே உள்ள இதயம், இரவு பகல் என்று காலம் பாராமல் உழைக்கிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் இரத்தத்தை **மகாதமணி** வழியாக உடல் முழுதும் இறைக்கின்ற இதயம், வினாடியில் ஒரு பங்கு நேரந்தான் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்கிறது என்று உரைப்பார்கள். ஒரு நாளைக்கு 100,000க்கு மேல் நாடித் துடிப்பை உண்டாக்குகின்ற அளவுக்கு இதயம் உழைக்கிறது.

ஒவ்வொரு முறையும் இதயம் சுருங்கி, உடல் முழுவதும் இரத்தத்தை அனுப்ப எடுத்துக் கொள்கின்ற உழைப்பிருக்கிறதே, அது ஒப்பற்ற முயற்சிதான். உலகிலே இதுவரை எந்த எந்திரமும் செய்யாத அற்புத முயற்சிதான்.

இதயம் ஒரு முறை இறைக்கும்போது எடுத்துக் கொள்கிறசக்தியின் அளவானது, இரண்டு பவுண்டுள்ள ஓர் எடையை, தரையிலிருந்து 1 அடி உயரம் மேலே தூக்க எவ்வளவு சக்தி வேண்டுமோ அந்த அளவுக்கு மேல் இருக்கிறது என்பார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

ஒரு நாளைக்கு இந்த இதயம் முழுதும் ஆற்றுகின்ற சக்தியினைக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் எவ்வளவு இருக்கும் என்று நினைக்கின்றீர்கள்? 150 பவுண்டு எடையுள்ள ஒரு மனிதனை, தரையிலிருந்து 1000 அடி உயரம் தூக்க எவ்வளவு சக்தி தேவைப்படுமோ அந்த அளவு சக்தியை இதயம் செலவழிக்கிறது.

இதயம் ஒரு முறை சுருங்கி, இரத்தத்தை வெளியேற்றும்போது, இரண்டு அவுன்சு அளவு

வெளியேற்றுகிறது. குறைந்தது 72 தடவையாவது ஒரு நிமிடத்திற்கு இதயம் சுருங்கி விரிகிறது. ஆகவே இதயமானது அரைமணி நேரத்திற்குள்ளாக 260 ✱குவார்ட்ஸ் இரத்தத்தை உடலுள் இறைக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு அது வெளியேற்றும் இரத்தமோ 13,000 குவார்ட்சுக்கு மேல் போகிறது என்று கூறுகின்றனர் விஞ்ஞானிகள். அது ஆண்டுக் கணக்காக என்றால் எப்படியிருக்கும்?

70 ஆண்டுகள் ஓர் இதயம் வேலை செய்தால், அந்த இதயம் இறைத்த அந்த இரத்தத்தின் அளவு குறைந்தது 77,000,000 காலன் இருக்கும். அந்த இரத்தத்தை சேமித்து வைக்கும் பாத்திரத்தின் அமைப்பு 10 டன் எடையுள்ள பாத்திரத்தில் 10 மைல் உயரமுள்ள அளவு நீண்டு நிறைந்திற்கும் என்று இரத்த சேமிப்பின் அளவை நிர்ணயிக்கின்றனர்.

ஒரு மணி நேரம் இதயம் பணியாற்றினால் ஒரு மனிதனை 5 அடுக்கு மாடிக்குத் தூக்கி செல்கின்ற சக்தி என்று சொல்ல வந்த ஆராய்ச்சி நிபுணர் ஒருவர் கூறுகின்றார். 2 ஆண்டுகள் 2 இதயங்கள் சேர்ந்து செய்கின்ற வேலையின் வலிமையானது, ஒரு லாரியை உலகம் முழுவதும் இழுத்துக்கொண்டுபோய் சுற்றி வருகின்ற சக்தியைப் பொறுத்தது என்று கூறும்போது நம்மை அறியாமலே நாம் வாய்விட்டு அலறிவிடுகிறோம்.

✱ குவார்ட்ஸ் என்றால் காலன் அளவில் நான்கில் ஒரு பாகம் ஆகும்.

இத்தகைய சக்தியுள்ள இதயத்தை நாம் பொன்னே போல் போற்றி, கண்ணே போல் காத்தால்தானே இன்பமாக வாழலாம். பிறந்த பயனை பேரின்பமாக அனுபவிக்கலாம்.

இதயத்திற்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் என்ன தொடர்பு இருக்கிறது என்று நீங்கள் இனி கேட்கலாம்!

ஒரு நாளைக்கு 9 மணி நேரம் உழைத்து, 15 மணி நேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்கிறது இதயம் என்பது விஞ்ஞானிகளின் கருத்து, எவ்வாறு என்று நாம் ஆராயவேண்டுவது அவசியமே!

இதயம் சுருங்கி விரிந்து இயங்குவதை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கின்றனர். இதயம் சுருங்கி இரத்தத்தை வெளியேற்றுதல் **(Squeeze);** சுருங்கிய இதயம் முன்பு இருந்த நிலைக்கு விரிந்து வருதல் **(Relazation);** ஓய்வு பெறுதல் **(Rest),** இந்த மூன்றாவது பகுதி இருக்கிறதே; மற்ற இரண்டு பகுதிகள் எடுத்துக் கொள்கின்ற நேரத்தைவிட மிகக்குறைந்த நேரமாகும்.

ஒரு முறை இதயம் இரத்தத்தை இறைத்தால், அது உடல் முழுதும் ஓடக்கூடிய இயல்பான நேரம் 23 வினாடியாகும். அதாவது, சாதாரண உடல் நலம் உள்ளவர்களின் உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் ஒரு முறை ஓடிவர குறைந்தது அரைநிமிட நேரம் ஆகும் என்பது அறிஞர்கள் கூற்று.

ஆனால், உடற்பயிற்சி செய்கின்றவரின் உடலில், உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் ஓடிவர எடுத்துக் கொள்கின்ற நேரம் 12 வினாடிகளாகும். அது எதைக்

குறிக்கிறது? இதயத்தின் வலிமையை! தேவையான இரத்தத்தைக் குறைந்த உழைப்பின் மூலம் கொடுத்து விட்டுத் தேவையான அதிக ஓய்வை இதயம் எடுத்துச் கொள்கிறது என்பதே காரணம்!

ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதால் எவ்வாறு வலிமை பெற முடியும் என்ற சந்தேகம் எழுவது இயல்பே! அதிகமாக இயக்கம் பெறும்போது, உயிர்க் காற்று அதிகம் தேவைப்படுகிறது. உயிர்க் காற்றில் சேர்ந்து திசுக்கள் எரியும். அதனால் சக்தி ஏற்படும். அதாவது, நாம் உண்ணுகின்ற உணவில் $\frac{1}{5}$ பாகமானது ஒரு சில தசைகளை இயக்கவும், $\frac{4}{5}$ பாகம் சக்தியாக மாறவும் பயன்படுகின்றன.

காற்றில் எரிந்து சக்தியைக் கொடுத்தவுடனே, கழிவுப் பொருட்களும் அங்கே சேர்கின்றன. அவைகள் நச்சுத் தன்மையுள்ளவை. இதனால் அவயவங்கள் சுறுசுறுப்பை இழந்து சோர்வடைகின்றன. அந்த சோர்வு போக வேண்டுமென்றால், ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக மிக முக்கியம். ஓய்வின்போது, இரத்தம் கழிவுப் பொருட்களை சிறிது சிறிதாக அகற்றும் பொறுப்பை மேற்கொண்டிருக்கிறது. இதயம் செல்களாலும் திசுக்களாலும் ஆன ஓர் உறுப்புதானே!

பயிற்சியால் என்ன பயன் உடலில் நிகழ்கிறது என்ற நிலையை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியத்திலும் அவசியம்.

உடற்பயிற்சி செய்யும்பொழுது, உடற்பயிற்சி யானது அதிக உயிர்க் காற்றைக் **(Oxgen)** கேட்கிறது. உயிர்க் காற்றோ, தங்களைக் கவர்ந்து சென்று

செல்களுக்குக் கொடுக்க, இரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்களில் உள்ள 'ஹீமோகுளோபின்' என்ற உயிர்ச் சத்தை அழைக்கிறது. ஹீமோகுளோபின் என்ற உயிர்ச் சத்தோ, தங்களை அதிகமாக உற்பத்தி செய்யும் வல்லமை உடைய இரும்புச் சத்தைக் **(Iron)** கூவி அழைக்கிறது. இரும்புச் சத்தோ, தான் உண்டாக வேண்டிய உணவுப் பொருட்களை நம்மிடம் கேட்டு நிற்கிறது. உணவுதான் உடலுக்கு ஆதாரம்.

உடல், உணவு தேவையென்று கேட்பதைத்தான் நாம் பசி என்கிறோம், பசி என்பது வேறொன்றுமில்லை. வயிற்றுக்குள்ளே வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்கி சுருங்கி விரியும். உணவு இருந்தால் அதைப் புரட்டிப் புரட்டித் தள்ளும். வயிறு காலியாக இருக்கும்போது, தசைகள் புரள்வதால்தான் நமக்கு உணர்வு தோன்றுகிறது.

அதிலும், உடற் பயிற்சி செய்தவுடன் அதிகமாகப் பசிப்பதற்குரிய காரணம் என்னவெனில், உணவுப் பொருட்கள் உயிர் காற்றினால் எரிந்து, உடலைக்காக்கும், வளர்க்கும் சக்தியாக மாற்றப்படுவதினாலே தான், அதிலும் நல்ல பயிற்சி செய்த பிறகு, வயிறு பசிப்பதோடு, இதயம் சுறுசுறுப்பாகவும் இயங்குகிறது. அதற்கும் காரணம் உண்டு.

ஓய்வாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கின்ற நிலையை விட, பயிற்சியால் உழைப்பைப் பெற்ற உறுப்புக்கள், அதிக உணவுச் சத்தையும், உயிர்க்காற்றையும் கேட்கின்றன. உயிர்ச்சத்தையும், உயிர்க்காற்றையும் எடுத்துச் செல்வது இரத்தம்தானே? இரத்தத்தை

அனுப்பும் பொறுப்பு யாரைச் சேர்ந்தது? இதயத்தைத் தானே!

பயிற்சியின்போதும், பயிற்சிக்குப் பிறகும் உழைக்கின்ற இதயத்தின் வேலை, எளிதாக மாறுவதற்கு, இன்னொரு காரணமும் இருக்கிறது. உடற் பயிற்சிக்குப் பிறகு, இரத்தம் சூடேறிவிடுகிறது. சூடேறிய இரத்தம் சுமுகமாக பல்வேறு பகுதிகளுக்கும் செல்கிறது. இதயமும் எளிதாக எல்லா பாகங்களுக்கும் அனுப்பி விட்டு அமைதியாக ஓய்வெடுத்துக் கொள்கின்றது.

இதை சாதாரண உடலமைப்பு உள்ளவன் இதயத் துடிப்பையும் - சக்தியுள்ளவன் இதயத் துடிப்பையும் ஆராய்ந்தறிந்து உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

பிறந்த குழந்தை	ஒரு நிமிடத்திற்கு	139 முறை
5 வயது குழந்தை	,,	88 முறை
சாதாரண மனிதன்	,,	72 முறை
வலிமையுள்ளவன்	,,	45 முறை

நிமிடத்திற்கு 72 முறை இயங்குகின்ற இதயத்தின் உழைப்பையும் ஓய்வையும், 45 முறை இயங்குகின்ற இதயத்தின் உழைப்பையும், ஓய்வையும் நீங்களே கணக்கிட்டு உண்மையைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஆகவே, உடற்பயிற்சி உடலைக் காக்கவும், கண் காணிக்கவும், கவினுற வளர்க்கவும், கனிவோடு காக்கவுமே உதவுகிறது என்றால் அது மிகையாகாது. உடற் பயிற்சியே வாழ்க்கையின் உண்மையான துணைவன்.

4. உடற்பயிற்சியால் உண்டாகும் நண்மைகள்

'என்னவோ செய்கிறோம், எதையோ பெறுகிறோம், என்று ஏனோதானோவெனச் செய்வது அல்ல உடற்பயிற்சி, இதைச் செய்கிறோம்' இப்படிச் செய்தால் தான் நமக்குப் பயன் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்த்துப் பெறுவதுதான் உடற்பயிற்சி. அதுவே உத்தம நோக்கம்.

வைத்திய நூல், விஞ்ஞான நூல், இயற்கை நூல், சுகாதார நூல் அத்தனையும், 'உடலை உறுதியாக்கவும் அழகுபடுத்தவும் கூடிய வாய்ப்பையும் வல்லமையையும் உடையது உடற்பயிற்சியே' என்று ஒத்துக் கொண்டிருக் கின்றன. விஞ்ஞான பூர்வமாகவே விளக்கமும் தந்திருக்கின்றன.

உடலையும் உயிரையும் சமமாகப் பேணும் உயர்ந்த கலையே உடற்பயிற்சியாகும். வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற முறையில், போற்றிக் காக்கும் வழிகளைக் காட்டி, எழிலுற நடத்திச் செல்வதே உடற்பயிற்சியாகும்.

வாழ்க்கையை வளம்பெற வைக்கும் முக்கியமான வழிமுறைகளைப் பத்தாகத் தொகுத்துத் கூறுவார் பண்பட்ட அறிவாளர்கள். இவைகளே வாழ்க்கையின் உயிர் நாடி. தூய காற்று, சூரிய ஒளி, உடற்பயிற்சி, குளியல், ஆடை, உணவு, நீர், மணவாழ்க்கை, தூய்மை, ஓய்வு என்ற பத்து முறைகளையும் பாங்காகவும் பணிவாகவும் பின்பற்றி வருவோர். நோயற்ற வாழ்வையும் குறைவற்ற இன்பத்தையும் பெற்று வாழ்வார்.

இனி உடற்பயிற்சியால் உண்டாகும் நன்மைகளைக் காண்போம்.

(1) உடலிலுள்ள தசைகளை நன்றாக இயக்கி வலுவுள்ளவைகளாகவும், பொலிவுள்ளவைகளாகவும் மாற்றுகின்றது.

இதனால் தசைகள் எப்பொழுதும் உழைப்புக்குத் தயாராகவே இருக்கின்றன. பந்தயக் குதிரை போல எந்த நேரமும் வேலை செய்யக் காத்திருக்கும் விழிப்புணர்ச் சியை, சுறுசுறுப்புத் தன்மையை, சோம்பலற்ற ஆற்றலைத் தசைகளுக்கு உடற்பயிற்சி தருகிறது.

எங்கெங்கே உடல் உறுப்புக்களுக்குத் தேவையான தசையமைப்பு தேவையோ, குறிப்பாக, முன்கை, இரு தலைத் தசை, மார்புத் தசை, தோள் பாகம், தொடை, கெண்டைக் கால் போன்ற இடங்களில் எல்லாம் தசைகளை அழகுற வடித்துத் தோற்றத்தில் ஏற்றத்தையும் எழிலையும் அல்லவா நிரப்பி விடுகிறது! உடம்பு முழுதும் பரவியிருக்கின்ற தசைப் பாகம் - உடலைக் குண்டாகவும், தடியாகவும் காட்டிவிடும். அவை 'தொள தொள' எனவும், கொழு கொழு எனவும் இருக்கும். அவற்றால் உடலுக்குப் பாரமே தவிர, பயனல்ல.

உடற்பயிற்சி ஊளைச் சதையை ஒழித்து, இறுகிய தசைகளை அமைத்து, தசைகளைத் தக்க முறையில் பாதுகாத்து, வாழ்க்கைக்கு உதவக்கூடிய தகுதியையும் திறமையையும் தந்துவிடுகிறது.

(2) உடற்பயிற்சியால் நன்றாகப் பசி எடுக்கிறது.

ஆமாம். திரைகடல் ஓடுவதும், தீக்குள் சாடுவதும், காலமெல்லாம் ஓயாமல் பாடுபடுவதும் எல்லாம் இந்த ஒரு சாண் வயிற்றுக்கே என்பார்கள். எண்சாண் உடம்புக்கு சிரசே பிரதானம் என்பதைவிட ஒரு சாண் வயிறே பிரதானம் என்பதுதான் இக்காலப் பழமொழி.

'வயிற்றை வளர்ப்பதே வாழ்க்கை' என்ற குறிக்கோள் உடைய காலமல்லவா! வாழ்க்கை இனிப்பதும், கசப்பதும் இந்த வயிற்றால்தான். வருகின்ற நோயனைத்துக்கும் காரணம் வயிற்றுக் கோளாறுதான் ஆதாரமாகவும் அடிப்படையாகவும் அமைந்திருக்கிறது.

ஒன்று மலச்சிக்கலில் இருந்து நோய் தொடங்கும். அல்லது ஜீரணக் கோளாறில் இருந்து ஆரம்பிக்கும். பசியெடுக்காத பணக்காரர்கள் எத்தனை பேர் பசியெடுக்க மருந்தைத் தேடி ஓடுகின்றனர்! அதிக உணவை உண்டு விட்டு அவதிப்படுவோர்கள் எத்தனை பேர்!

'நன்றாகத்தான் சாப்பிடுகிறேன், என் உடல் தேறவே மாட்டேன் என்கிறது' என்று அலறித் துடிப்பவர்கள் நாட்டில் நிறைய பேர் உண்டு. சாப்பிடுகின்ற உணவின் சத்தை, வயிற்றுப் பாகங்கள், ஜீரண உறுப்புக்கள் சரிவர வாங்காமல் விட்டுவிடுகின்றன. சத்தெல்லாம் கழிவுப் பொருட்களாக அல்லவா வெளியேறி விடுகின்றன!

உணவிலுள்ள சத்தையெல்லாம் உறிஞ்சிக் கொள்கின்ற ஆற்றல் மிகுந்த ஜீரண உறுப்புக்களைத் தயார் செய்வதும் உடற்பயிற்சிதான். எதைத் தின்றாலும் ஜீரணமாகிவிடுகிறது. அடிக்கடி பசி யெடுக்கிறது என்று உடற் பயிற்சி செய்பவர்கள் கூறுகின்றார்களே, அதற்குக் காரணம் என்ன? வயிற்றுப் பாகங்களின் வலிமையான அமைப்புதான் உழைப்புதான்.

(3) அன்றாட வாழ்க்கையை அழகுற நடத்துகின்ற ஆற்றலைத் தருகிறது.

உடல் உறுப்புக்களை எப்படியெல்லாம் இயக்கினால் இயங்கும், மயங்கும் என்றெல்லாம் உடற்பயிற்சிக்குத் தெரியும். அவ்வாறு ஏற்ற முறைகளில் எல்லாம் வளைவதால், நெளிவதால், உறுப்புக்கள் ஆண்மை பெறுகின்றன. மேன்மையடைகின்றன.

இதனால், உடற்பயிற்சி செய்பவன் நிமிர்ந்து நிற்கிறான். கம்பீரமாக நடக்கிறான். தெளிவாகச் சிந்திக்கிறான். களைப்பில்லாமல் செயல்படுகின்றான். நாளெல்லாம் வருகின்ற களைப்பிலும் இளைப்பிலும் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதோடு, பிறருக்குப் பணிசெய்கின்ற பெருந்தன்மையையும் வளர்த்துக் கொள்கிறான்.

ஒரு குருடன் இன்னொரு குருடனை எப்படி வழி காட்டி நடத்திச் செல்ல முடியும்? ஒரு நோயாளி இன்னொரு மனிதனுக்கு எவ்வாறு பணி செய்ய முடியும்?

ஆகவே, உடற்பயிற்சி செய்கின்ற ஒருவன் உடலுக்கு அழகையும், ஆரோக்கியத்தையும்,

பலத்தையும், பண்பையும், நிர்வாகம் செய்யக்கூடிய ஆற்றலையும், நீண்ட நிம்மதியான ஆயுளையும் பெற்று வாழ்கிறான். வாழ்வுக்குத் தேவை இவைகள்தானே! இதைவிட வாழ்வில் ஒருவனுக்கு வேறென்ன சுகங்கள் வேண்டும்?

(4) இதயம், நுரையீரல் வலிமை பெறுகின்றன.

வலிமையான மார்புக்கூட்டை வளர்க்கின்ற உடற் பயிற்சி, அந்தப் பணியோடு, நுரையீரலையும் பெரிதாக அமைத்துவிடுகிறது. நுரையீரல் பெரிதாகவும், ஆற்றல் மிக்கதாகவும் வளர வளர, நமக்கு வேண்டிய உயிர்க் காற்றினை உள்ளே நிரப்பிக் கொள்கின்ற சக்தி பரிபூரணமாகக் கிடைக்கிறது.

உயிர்க் காற்று அதிகமாக உள்ளே உலவும்போது, இரத்த ஓட்டம் வேகம் பெறுகிறது. உணவு எளிதாக ஜீரணிக்கப்படுகின்றது. செல்கள் உயிர்க்காற்றை நிறையப் பெறுகின்றன. சேர்ந்துவிடுகின்ற கழிவுப் பொருட்கள் விரைவாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. உடல் தூய்மையடைந்து துப்புரவாக மாறுகின்றது, அதனால் உடல் எந்த நேரமும் சுறுசுறுப்பாகவும் கலகலப்பாகவும் நடமாடுகிறது.

இதயத்தின் தசைகளை வலிமைப்படுத்துவதால், இதயம் ஒழுங்காகத் தன் கடமையை ஆற்ற உதவுகிறது. உரிய நேரத்தில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவும் தூண்டுகிறது. உடற் தசைகள் தொள தொளவென்று இருந்தால், அந்த இதயத் தசையும் அப்படித்தான் இருக்கும். அதுபோன்ற இதயம் அடிக்கடி

நோய்வாய்ப்படும். அதனால் பலவிதத் துன்பங்கள் படையெடுக்கக் கூடும்.

இறுகிய தசைகள் உள்ள உடலில்தான் இறுகிய வளமை வாய்ந்த இதயம் இருக்கும் என்பதை நீங்கள் மறந்துவிடவேகூடாது. பிறந்ததிலிருந்து இறக்கும்வரை ஓயாமல் உறங்காமல் உழைக்கின்ற இதயத் தசைகளை, தொள தொளவென்று வைத்திருந்தால் யாருக்கு நஷ்டம் என்பதை இனியாவது நீங்கள் உணர வேண்டாமா?

(5) உடலுக்கு வண்ணத்தையும் உரிய அழகையும் வழங்குகிறது.

உடலில் விரைவாக வளரக்கூடிய ஓர் அங்கம் தோல்தான். அதனால் தோல் உருவிலே பெரிதாக வளர்வதுமில்லை; என்றாலும் தோல் வளராமல் இருப்பதுமில்லை.

தனக்குரிய, தேவையான எண்ணெய்ப் பசையை தானே தயார் செய்து கொள்கிறது. தனக்கு ஏற்படும் காயங்களைத் தானே ஆற்றிக் கொள்கிறது. வேண்டும் போது வெப்பத்தை உண்டாக்கிக் கொள்கிறது. வேண்டாதபோது குளிர்ச்சியை வருவித்துக் கொள்கிறது.

இத்தனை வேலைகளை எழிலுறச் செய்கிறது தோல் என்றால், அந்தத் தோலை நாம் எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டும்? தோலின் அடிப்பாகங்களில் தானே இரத்தக் குழாய்கள் இருக்கின்றன. தோலுக்குத் தேவையான இரத்தத்தைத் தருவதும் அவைகள் தானே!

உடலில் உண்டாகும் கழிவுகளை வியர்வை மூலம் தோல் வெளியேற்றுகிறது. அப்பொழுது வியர்வை

காய்ந்து, உப்பை அங்கேயே விட்டுவிடுகிறது. கழிந்து போன தோலின் பகுதிகள், வெளி உலகின் அழுக்கு, தோலில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசையுடன் சேர்ந்து கொள்ள, பிசுபிசுப்பும் ஒருவிதத் துர்நாற்றமும் உண்டாகி விடுகிறது.

இதனால்தான் உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு குளிக்க வேண்டும் என்பது. இல்லையேல் உடல் நாற்றமெடுக்க ஆரம்பித்துவிடுமே!

உடற்பயிற்சியால் தோல் சிறந்த பயனைப் பெறுவதால்தான், உள்ளுறுப்புக்கள் செழிப்படைவதால் தான், உடல் மினுமினுப்பும் வண்ணமும் பெற்று விளங்குகிறது.

(6) தேவையானால் உடலுக்கு எடையையும், தேவையற்றபோது தசைகளைக் குறைத்தும் உடற்பயிற்சி உடலை உன்னத நிலையில் வைக்கிறது.

உடலுக்கு எடை வேண்டும் என்கிற பொழுது, பசியை அதிகமாக்கி, அதிக ஆகாரம் உட்கொள்ளச் செய்து, ஜீரண உறுப்புக்களை இயக்கி, உடலில் எடையை அதிகமாக்கும். ஆங்காங்கே, தசைகளை விருத்தி செய்து, உடலுக்கு நல்ல தோற்றத்தையும், ஆண்மையையும் அளிக்கும்.

தேவையில்லாத கொழுப்பை, ஊளைச் சதைகளை ஒழித்துக் கட்டுவதிலும் உடற்பயிற்சி வல்லது. தசைகளில் முக்கால் பங்குக்கு மேல் தண்ணீர்தானே! கொழு கொழுத் தசைகளில் உள்ள தண்ணீர் வியர்வையாக மாறி வெளியேறும்போது, தசை

இறுகுகிறது. வலிமை பெறுகிறது. எனவேதான் உடற் பயிற்சியை எந்தப் பயனுக்காகவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பர் ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள்.

(7) நிம்மதியான உறக்கத்தை நல்குகிறது.

தூக்கத்திற்குத் தூக்க மாத்திரையைத் தேடி ஓடுகின்ற மக்கள் நிறைய பேர் உண்டு. ஏக்கத்திலும், ஏமாற்றத்திலும். வாழ்வின் துன்பங்களிலும் வாடுகின்ற மனிதர்களுக்குத் தூக்கம் எங்கே வரும்? தூக்கம் வராவிட்டால் அவர்கள் கதி என்னாகும்? கண்களில் குழி விழும். கன்னங்கள் ஒட்டிவிடும். கைகால்கள் அசதியடையும், வயிற்றில் பசி குறையும். ஜீரண உறுப்புக்கள் அவதியுறும். பிறகு, நோய்க்கு நல்ல நேரந்தானே!

ஆகவே, மனிதனுக்கு ஆண்டவன் கொடுத்த அற்புத வரப்பிரசாதம் தூக்கம்தான். படுத்த உடன் தூங்குபவனுக்கும், படுக்கைவிட்டு எழுந்த உடன் காலைக் கடன்களை முடிப்பவனுக்கும் நோயே கிடையாது. அதை விட்டுவிட்டு, படுக்கையில் படுத்ததும் ஆயிரம் நினைவுகளைக் கொண்டு வந்து குழப்பிக்கொண்டு, அப்படியும் இப்படியும் புரண்டு புரண்டு படுத்துக்கொண்டு, அவதியடைவோர்கள் அத்தனை பேருக்கும் ஆறுதல் தருகின்ற அற்புத சக்திதான் உடற்பயிற்சி.

நன்றாக இயங்கிய உடலுறுப்புக்கள் நிம்மதியாக ஓய்வைப் பெறுகின்றன தூக்கத்தில். ஓய்வில்தான்

உடலுறுப்புக்கள் ஓய்வு பெறுகின்றன. கழிவுப் பொருட்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியேற்றுகின்றன.

சக்தியை அதிகம் செலவழிக்காமல் சேர்த்து வைக்கின்றன. அதனையும் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர். ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள்.

தூங்கும்போது 1800 ✸ கலோரிதான் செலவாகின்றன. உணவை சீரணிக்கும்போது 2100 கலோரியும், ஓய்வு எடுக்கும்போது 2500 கலோரியும், சாதாரணவேலை செய்யும்போது 3300 கலோரியும், கடினமான வேலை செய்யும்போது, 4500 கலோரியும் செலவாகின்றன.

இதைப் பார்க்கும்போது, உறக்கத்தில் இருக்கும்போதுதான் உடல் நன்கு ஓய்வு பெறுகிறது என்றும், சக்தியை சிக்கனமாக செலவழிக்கிறது என்றும், இதயத்திற்கும் சிரமம் குறைந்து இயல்பாக இயங்குகிறது என்றும் நம்மால் அறிய முடிகிறது. இதயம் மெதுவாக இயங்கித் தன் சிரமத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, உடலையும் நன்கு பாதுகாப்பதால்தான் உறக்கம் மிகமிகத் தேவை என்கிறோம்.

✸ கலோரி என்பது, ஒரு கிராம் தண்ணீரை, ஒரு டிகிரி சென்டிகிரேட் உஷ்ணநிலைக்கு சூடேற்றுவதற்குத் தேவையான வெப்ப அளவாகும்.

மூன்று நாள் தொடர்ந்து உறங்காமல் கண்விழித்தால் மனக் கோளாறு வந்துவிடும் என்று உளநூலறிஞர்கள் கூறுவார்கள், எனவே, மன அமைதியைக் காக்கவும், அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அல்லல்களையும், அசம்பாவித நிகழ்ச்சிகளையும், குழப்பங்களையும், கொடுமைகளையும் மறந்து, நிம்மதியாக உறங்க வைக்கின்ற மாமருந்தாக, நல்ல விருந்தாக உடற்பயிற்சி இருக்கிறது.

(8) வாழ்க்கையில் வீரத்தை வழங்குகிறது.

'கோழை தினந்தினம் சாகிறான், வீரன் ஒரே முறைதான் சாகிறன்' என்பது பழமொழி. மனிதனுக்கு வீரம் எப்பொழுது இருக்கும் என்றால், உடலில் வலிமையிருந்தால் தான்.

போர்க்களத்திலே சிப்பாய்கள் பாய்ந்து வரும் குண்டுகளுக்குப் பயப்படாமல் முன்னேறிப் போகின்றார்களே, அந்த ஆற்றல், ஆண்மை, அஞ்சாத வீரம் அவர்களுக்கு எப்படி வந்தது? முறையான பயிற்சியால் வந்த கட்டுமஸ்தான தேகத்தால்தான்.

உள்ளுறுப்புக்கள் வளர வளர, செழுமை அடைய அடைய, இதயம் வலிமை பெறுகிறது. உடல் வலிமையால் உள்ளமும் வலிமை பெறுகிறது. அதனால்தான் 'நல்ல உடலில் நல்ல மனம்' வளருகிறது என்று முன்னோர் உடலைக் காத்தனர். உடற் பயிற்சியை விரும்பினர். விருப்பத்துடன் செய்து மகிழ்ந்தனர்.

உடற்பயிற்சியானது இயற்கையோடு இயைந்தது. நலிந்த உடம்பின் நரம்புகளை உறுதியாக்க வல்லது. அவலம் நிறைந்த சூழ்நிலையை மாற்றி ஆண்மையை ஊட்டவல்லது. ஊக்கம் தருகின்ற உடல் வளத்தையும், உல்லாசம் தருகின்ற உடல் பலத்தையும், உலக வாழ்க்கையை அனுபவிக்கக்கூடிய உடல் உறுதியையும் வழங்கும்போது, மனிதனுக்கு வீரம், தானே வந்து விடுகிறது அல்லவா!

(9) வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியை மிகுதிப்படுத்துகிறது. வாழ்க்கையின் நோக்கமே இன்பம்தான். இன்பமான வாழ்க்கையைத் தருகின்றது உடற்பயிற்சி என்றால், ஏற்றுக்கொள்ளாதவர்களை அறிவிலிகள் எனலாம். இல்லை, பைத்தியக்காரர்கள் என்றே கூறலாம்.

'வெளியில் திரியும் வளியை வாங்கி, வயத்தில் அடக்கினால் பளிங் கொத்துக் காயம் பழுக்கும், ரோமம் கறுக்கும்' என்றார் திருமூலர்.

வானவெளியில் திரிகின்ற காற்றை உட்கொண்டு, உள்ளே அடக்கி வைத்திருந்தோமானால், உடல் பளபளவென மின்னுகின்ற அழகையும், மயிர் கறுத்து மினு மினுப்பையும் கொடுக்கும் என்ற பழைய பண்பாட்டின் வழியேதான் உடற்பயிற்சி இயங்குகிறது.

இலவசமாகக் கிடைக்கின்ற காற்றைப் பயபக்தியோடு பயன்படுத்தத் தூண்டுகிறது உடற்பயிற்சி. நலம் பெற வேண்டுகிறது உடற்பயிற்சி.

எந்த உறுப்பில் நோய் இருக்கிறதோ, அந்த உறுப்பினை இயக்கிக் கசடுகளை அகற்றி, அசடில்லா

நிலையில் தூய்மைப்படுத்தி, நோயகற்றும் நல்மருந்தாக வந்து நம்மை வாழவைக்கிறது உடற்பயிற்சி.

நமது முன்னோர்களுக்கு உடலில் பலம் இருந்தது அதனால் அவர்கள் வலிமைமிக்க பஸ்கி, தண்டால், சூரியநமஸ்காரம் போன்ற கடினப் பயிற்சிகளையெல்லாம் செய்து வந்தனர். நம் கால இளைஞர்கள்தான் புல் தடுக்கிப் பயில்வான்களாக, ரோடுகளில் அழகு மேய்ந்து திரியும் காளைகளாக, காட்சியளிக்கின்றனரே! அவர்களுக்கு ஏற்ற முறையில் எளிய நிலையில்தான் இன்றைய பயிற்சி முறைகள் அமைந்திருக்கின்றன. ஆகவே எளிய முறையிலே வந்து வலியதோர் சமுதாயத்தைப் படைக்க வேண்டுமென்றுதான் உடற்பயிற்சி பாடுபடுகிறது.

இன்னும் எத்தனையோ நன்மைகள் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. நாம்தான் வலிய வருகின்ற சீதேவியை உதைத்துத் தள்ளுகின்றோம்.

நோயே வராமல் தடுக்கிறது. நோய் வந்து விட்டால் விரட்டுகிறது. உண்மை, உறுதி, ஊக்கம், உற்சாகம், உவப்பு, உடலுறுதி, உடல் வளம், உடல் பலம் அனைத்தையும் உலகுக்கு அளிக்கிறது. கலை, ஞானம், குலமானம், தொழில் நுணுக்கம் முதலியவற்றை வளர்க்கிறது.

உடற்பயிற்சி, உடலைகாக்கும் அற்புதத் துணைவன் மட்டுல்ல; உடலை சீரான முறையிலே செதுக்கும் சிற்பி, அறிய முறைகளை எளிய வழியிலே கற்றுத் தரும் அறிவார்ந்த ஆசிரியர்; வைத்திய முறைகளால் கைவிடப்பட்ட நோய்களைக்கூட, வரிந்து கட்டிக்

கொண்டு நோய்களைத் தீர்த்து வைக்கின்ற மருத்துவர்; தலைகள், நரம்புகள், மூட்டுகள் போன்றவற்றை ஒத்த முறையில் இயக்கி, உயர்ந்த முறையில் பாடுபட்டு, உடலுக்கு அழகைத் தருகின்ற உத்தம உழைப்பாளி.

எனவே, உடலின் உள்ளும் புறமும் ஒளி பெறும் வண்ணம் கலையெழில் மின்னும் வண்ணம், தொழில் நலம் ஆற்றுகின்ற உடற்பயிற்சியை உண்மையிலே விரும்பி செய்தோர், உலக வாழ்க்கையை உயர்ந்த நிலையிலே துய்த்தவர்கள் ஆவார்கள்.

வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தேவை உணவு, உடை, உறையுள். மனிதனுக்கும் இன்றியமையாத தேவை அழகு, ஆண்மை, ஆரோக்கியம்.

ஆகவே, பலர் பார்த்துப் பாராட்டி மகிழ்கின்ற அழகையும், பொதுநலத் தொண்டில் புகழ் வளர்க்கும் ஆண்மையையும், தான் நிம்மதியாக நோயின்றி வாழ்வதோடு, பிறரையும் வாழத் தூண்டும் ஆரோக்கிய நிலையையும் ஒவ்வொருவரும் அடைய வேண்டு மானால், உடற்பயிற்சியை செய்தே தீரவேண்டும். இதுதான் இறைவனின் எழுதாக் கட்டளையாகும்.

உடலில் ஆற்றல் உள்ளவனே உள்ளத்தில் ஆற்றல் மிக்கவனாக வாழ்கிறான். உள்ளத்தில் ஆற்றல் இருந்தவர்கள் தான் இறைவனைக் காணுகின்றார் என்று நம் முன்னோர்கள் உரைத்த மொழி உண்மைதான்.

உண்மை வழியே நன்மை பயக்கும். உறுதியுடன் செயல்படுவோம். உற்சாகமான வாழ்வைப் பெறுவோம்.

5. பயன் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்

தினந்தோறும் பத்து நிமிடம் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். பயிற்சி உங்கள் அன்றாட வேலைகளைக் கெடுக்காது. உடலும் வலிக்காது. உங்கள் வேலையில் உற்சாகம் பெருகும். உடலில் ஆண்மை நிறையும், உணர்வில் இளமை மிளிரும்...... தேகத்தில் அழகு ஒளிரும்.

இனி, பயிற்சியைத் தொடங்கலாம்.

பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், பயிற்சி செய்வதற்குரிய ஒரு சில முறைகளை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதற்கென்று சிலகலைச் சொற்கள் உண்டு. அவைகளைக் கீழே தந்து, அவைகளுக்குரிய விளக்கத்தையும் தந்திருக்கிறோம்.

மூச்சிழுத்தலை முறையாக அறிந்துகொண்டு பொறுப்புடன் செய்ய வேண்டும். குறிப்பிட்ட அளவே தான் செய்ய வேண்டும். அன்றாடம் உணவு உட்கொள்ளுதல்போல, அலுவலகத்திற்குச் செல்வதுபோல பயிற்சியையும் ஒரு கடமையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இனி நீங்கள் பயிற்சியைப் படிக்கலாம், தொடங்கலாம், பயன் பெறலாம்.

கைகளை மேலே உயர்த்துதல்: கைகளைத் தூக்கி, (கைகள் முழுதும்) காதுடன் உராய்வதுபோல, தலையின் மேற்பகுதிக்குக் கைகள் நீளும் வரை நீட்டுதல்.

கைகளை முன்புறம் நீட்டல்: (வழிகாட்டி மரத்தில் பெயர் எழுதப்பட்ட குறுக்குக் கம்பம் போல) மார்புக்கு முன்பாக கைகளை நீட்டியிருத்தல், உள்ளங்கை தரையை நோக்கிப் பயிற்சிக்கு ஏற்றவாறு இருக்கலாம்.

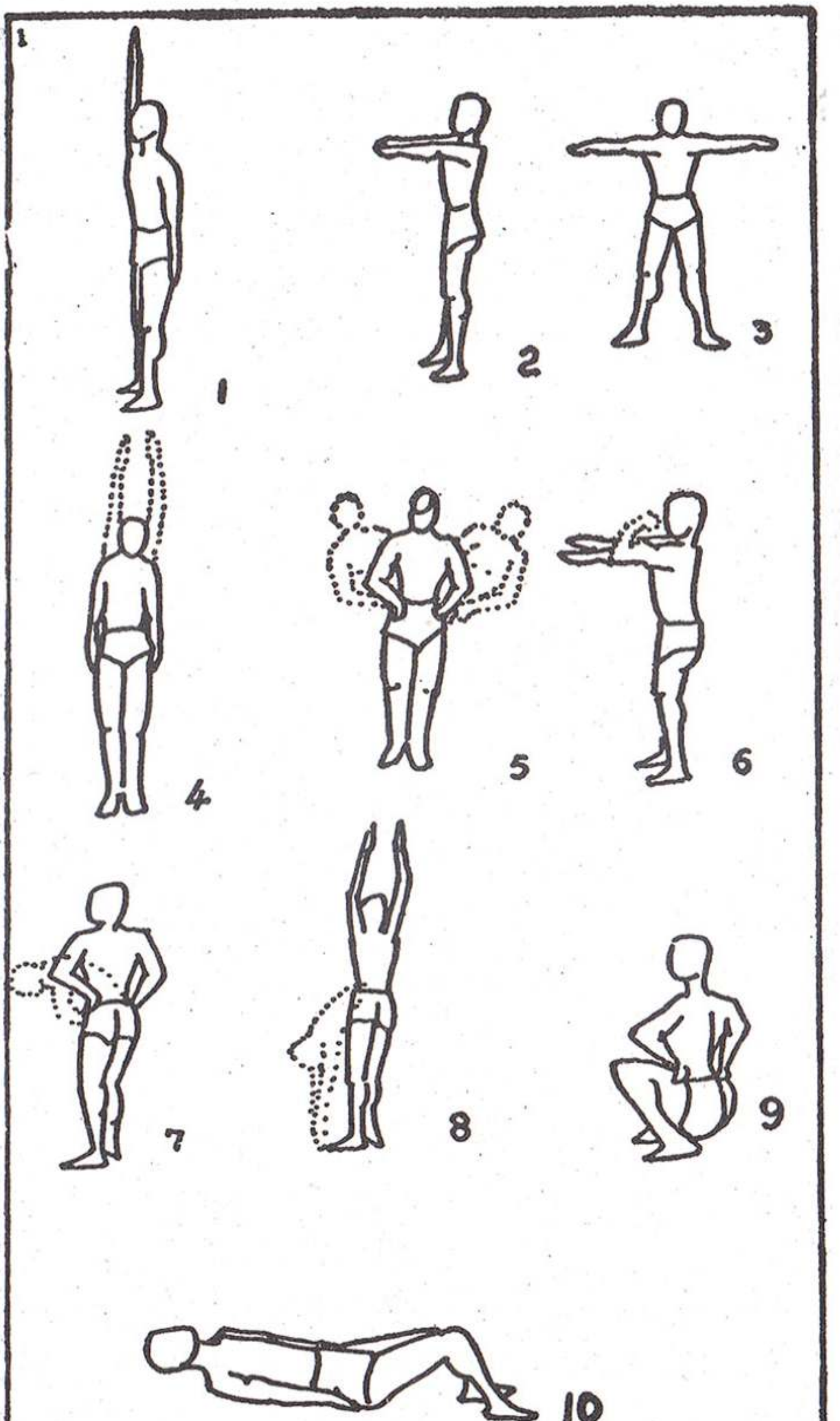
கால்களை சேர்த்து வைத்தல்: இரு கைகளையும் ஒருங்கிணைத்து-முன் பாதங்களுக்கிடையில் சிறிது இடைவெளியுடன், மார்பை முன்னுக்கு நிமிர்த்தி, உடல் முழுவதையும் விறைப்பாக வைத்து, நிற்றல்.

இடுப்பில் கை வைத்தல்: கட்டை விரல் மட்டும் இடுப்பின் பின்புறம் செல்லல். முதல் நான்கு விரல்களும் முன் பகுதியில் இருக்குமாறு கை வைத்தல்.

குனிந்து கால்களைத் தொடுதல்: முழங்கால்களை வளைக்காமல், விறைப்பாகக் கால்களை வைத்து, கையால் தொட வேண்டும்.

பயிற்சி முறை 1

1. கால்களை இரண்டையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு, மார்பை ஏற்றி நிமிர்ந்து நின்று, இரண்டு கைகளையும் உள்ளங்கை தொடையில் படும்படி வைத்திருந்து, ஒரு கையை தலைக்கு மேலே விறைப்பாகத் தூக்கி இறக்குதல், அதேபோல் மறு கைக்கும் செய்தல், (ஒவ்வொரு கைக்கும் 10 தடவை) (கையை ஏற்றும்போது


1
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

மூச்சிழுத்து, கீழ் இறக்கும்போது மூச்சினை வெளியேற்ற வேண்டும்).

2. முதற் பயிற்சி போலவே நின்று, இரண்டு கைகளையும் சேர்ந்தாற்போல், ஏற்றி இறக்குதல் (10தடவை மூச்சிழுத்தல் முன்பு போலவே).

3. கால்கள் இரண்டையும் அகல வைத்து, உள்ளங்கை ஒன்றையொன்று பார்ப்பது போல, இரண்டு கைகளையும் மார்புக்கு முன் விறைப்பாக நீட்டி, அங்கிருந்து பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு செல்லுதல் (10தடவை)

(கைகளை விரிக்கும்போது மூச்சிழுத்து, சேர்த்தபின் மூச்சு விடுதல்).

4. இரு கால்களையும் சேர்த்து நின்று, உள்ளங்கை தொடையின் பக்கவாட்டில் இருக்குமாறு கைகளைத் தொங்கவிட்டு, அங்கிருந்து கைகளைத் தலைக்கு மேற் புறம் தூக்கி உயர்த்தி இறக்குதல். (10 தடவை).

(மேல் நோக்கிக் கைகள் போகும்போது மூச்சிழுத்து, கீழிறக்கும்போது மூச்சு விடுதல்)

5. கால்களை அகலமாக பரப்பி நின்று. இடுப்பில் கை வைத்து, இடது புறம் வளையவும், பிறகு நிமிர்ந்து வலது புறம் வளையவும், பிறகு நிமிரவும் (10 தடவை).

(இடுப்பை வளைக்கும்போது மூச்சிழுத்து, நிமிரும்போது மூச்சு விடவும்).

6. கால்களை அகல வைத்து நின்று, உள்ளங்கைகள் மேற்புறமாக இருக்க, மார்புக்கு முன்புறம்

நீட்டி வைத்திருந்து, பின் மடக்கி முன்புறத் தோளைத் தொட்டு, பிறகு பழைய நிலைக்குக் கைகளை கொண்டு வருதல் (10 தடவை)

(மடக்கும்போது மூச்சிழுத்து, நீட்டும்போது மூச்சு விடுதல்).

7. கால்களை அகல விரித்து நின்று, இடுப்பில் கை வைத்து, முழுங்கால் மடங்காமல், உடம்பைக் குறுக்காமல் அடி வயிறு நன்கு மடியும்படி குனிந்து, நிமிர வேண்டும். (10 தடவை).

(குனியும்போது மூச்சிழுத்து, நிமிரும்போது மூச்சு விடுதல்).

8. கால்களை சேர்த்து வைத்து, கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி குனிந்து பாதங்களைத் தொடவும். (10 தடவை).

9. இயல்பாக நின்று, கைகளை இடுப்பில் வைத்து குதிகால் மண்ணில் படுவது போல் வைத்திருந்து, உட்கார்ந்து எழுந்திருத்தல் (10 தடவை).

(மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு உட்கார்ந்து எழுந்த பின் மூச்சு விடவும்).

10. ஒரு விரிப்பின் மீது, கைகளை விரித்து, கால்களை நீட்டிப் படுத்து நெஞ்சை உயர்த்தி, வயிற்றை உள்ளிழுப்பது போல மூச்சிழுத்து, முழங்காலைக் கொண்டு வந்து மார்புக்கு நேரே தொடவும். பிறகு மூச்சு விடவும். பயிற்சியின்போது முதுகு முழுவதும் தரை மேலேயே இருக்கவேண்டும்.

(நெஞ்சு எப்போதும் நிமிர்ந்தே இருக்கவேண்டும்).

11. ஓடும் பாவனையில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு ஒரே இடத்தில் ஓடுவது போலத் துள்ளிக் குதித்தல். (30 வினாடி).

பயிற்சி முறை 2

1. கால்களை சேர்த்து, (தோள் மட்ட அளவு) பக்க வாட்டில் விறைப்பாக உயர்த்தியுள்ள கைகளிரண்டையும் மடக்கித் தோளைத் தொடும்படி கொண்டு வந்து, பின், முன் நிலைக்குக் கொண்டுபோக வேண்டும் (10 தடவை).

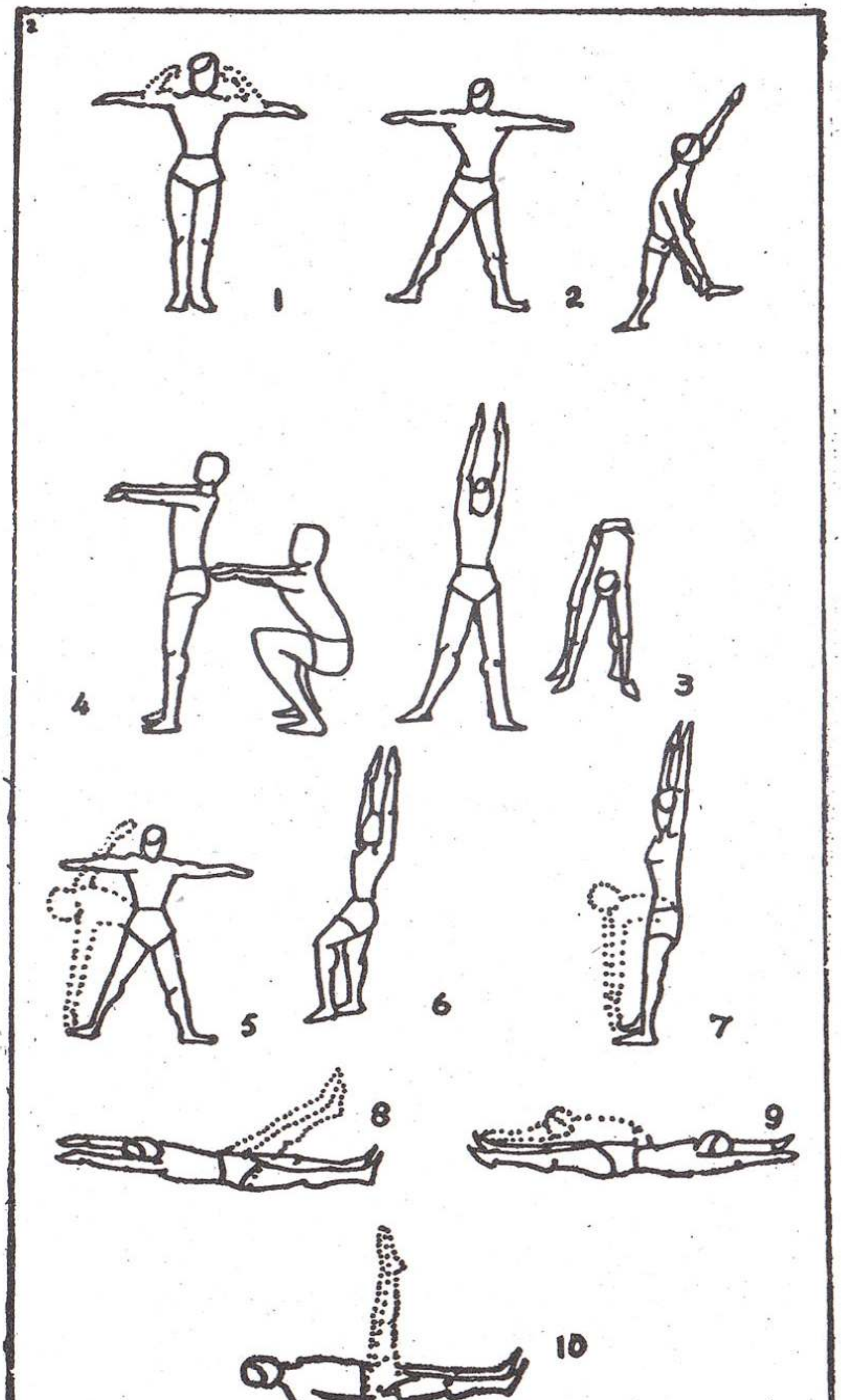
(கைகளை மடக்கும்போது மூச்சிழுத்து, நீட்டும்போது மூச்சு விடவும்).

2. முடிந்தவரை கால்களை அகலப்பரப்பி, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விறைப்பாக விரித்து நின்று, குனிந்து, வலது கையால் இடது கால் கட்டை விரலையும், பிறகு முன்போல நிமிர்ந்து நின்று, பின் குனிந்து, இடது கையால் வலது கால் கட்டை விரலையும் தொட வேண்டும். (முழங் கால்களை வளைக்கக்கூடாது) (10 தடவை)

(மூச்சிழுத்துக் கொண்டு குனிந்து, நிமிர்ந்தபின் மூச்சு விடவும்).

3. அகலமாகக் கால்களை விரித்து, தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தி, பிறகு குனிந்து, விரல் நுனியால் நேரே உள்ள இரு கால்களின் கட்டை விரல்களையும் முழுங்காலை வளைக்காமல் தொட வேண்டும். (10 தடவை)

(மூச்சிழுத்தல் முன் பயிற்சி போலவே)


2
1
2
4
3
5
6
7
8
9
10

4. மார்புக்கு முன்னே கைகளை விறைப்பாக நீட்டி, (முழுதும் உட்காராமல்) முழங்காலை மடக்கிப் பாதியளவு உட்கார்ந்து, பின் எழுந்திருத்தல் (10 தடவை)

(மூச்சிழுத்தபின் உட்கார்ந்து, நின்ற பின் மூச்சு விடவும்).

5. கால்களை அகலப் பரப்பி வைத்து, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரைப்பாக நீட்டி, ஒருபுறமாக வளைந்து வலது கையால் வலது காலைத் தொட்டு, பிறகு நிமிர்ந்து, இடது கையால் இடது காலைத் தொடவும் (30 தடவை).

(மூச்சிழுத்தல் முன்னுள்ள 2-ம் பயிற்சி போல).

6. கைகள் தொடையின் முன்புறமாக இருக்க, கால்களை சேர்த்து நிற்கவும். இடதுகால் ஓரடி முன்னே சென்று வளைய, வலது கால் பின்புறம் சென்று விறைப்பாக நிற்க, அதே சமயத்தில் கைகள் இரண்டும் தலைக்கு மேல் உயர்ந்திருக்க-குதிக்கவும். மீண்டும் குதித்து முன் நிலைக்கு வரவும் (50 தடவை).

7. கால்களிரண்டையும் சேர்த்து வைத்து, இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருக்க தன் இடது காலைத் தூக்கி, ஓரடி முன்னே வைத்துக் குனிந்து, இரு கைகளாலும் முன்னிருக்கும் இடது காலைத் தொடவும். அதே போல் வலது காலுக்கும் செய்யவும். (ஒவ்வொரு காலுக்காகவும் 30 தடவை).

(மூச்சிழுத்தபின் குனிந்து, நிமிர்ந்த பின் மூச்சு விடவும்).

8. மல்லாந்து படுத்திருக்கவும். கைகளை நேராகத் தலைக்குப் பின்னால் நீட்டியிருக்க, கால்களை

மட்டும் செங்குத்தாக உயர்த்தியிருக்க வேண்டும். பிறகு முன் நிலையில் படுத்திருக்க வேண்டும் (15 தடவை).

(மூச்சிழுத்தபின் கால்களை உயர்த்தி, கீழ் இறக்கிய பின் மூச்சு விடவும்).

9. மல்லாந்து படுக்கவும். தலைக்குப் பின்புறமாக நீட்டியிருக்கும் கைகளைக்கொண்டு வந்து, கட்டை விரல்களைத் தொடவேண்டும். முழங்காலைத் தூக்கவோ வளைக்கவோ கூடாது (5 தடவை).

(முன் போலவேதான் மூச்சிழுக்கும் முறையும்).

10. மல்லாந்து படுத்திருந்து, இடுப்பின் இரு புறத்தையும் கைகளால் தாங்க, கால்கள் இரண்டையும் செங்குத்தாகத் தூக்கி நிறுத்த வேண்டும். பிறகு மெதுவாகக் கால்களை இறக்கிக் கீழே விடவும் (5 தடவை).

(மூச்சிழுத்தல் - முன் பயிற்சி போலவே).

பயிற்சி முறை 3

1. கால்கள் இரண்டும் சேர்ந்திருக்கத் துள்ளிக் குதித்து, கால்களை அகலமாக வைத்து, இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும், பிறகு, குனிந்து கால் கட்டை விரல்களைக் தொடவும். பிறகு குதித்து முன் மாதிரியே நிற்கவும் (30 தடவை).

(மூச்சிழுத்தபின் குதித்து, குனிந்து, நிமிர்ந்த பின் மூச்சு விடவும்).

2. கால்களை சேர்த்துவைத்து, பக்கவாட்டில் தொடையுடன் கைகளை இணைத்தாற்போல வைத்திருந்து பின் தாவிக் குதிக்கவும். அதே சமயத்தில்

கைகள் இரண்டையும் (தலைக்கு மேலாக) தட்ட வேண்டும் 20 தடவை).

3. இடுப்பிலே கைகளை வைத்துக்கொண்டு, கால்கள் பக்கவாட்டில் சென்று, பழைய நிலைக்கு வருமாறு மாறிமாறிக் குதிக்க வேண்டும். இடது கால் முன்னே வரும்போது, வலது கால் பின்னே போக என்பதுபோல மாற்றி மாற்றியும் குதிக்கலாம் (50 தடவை).

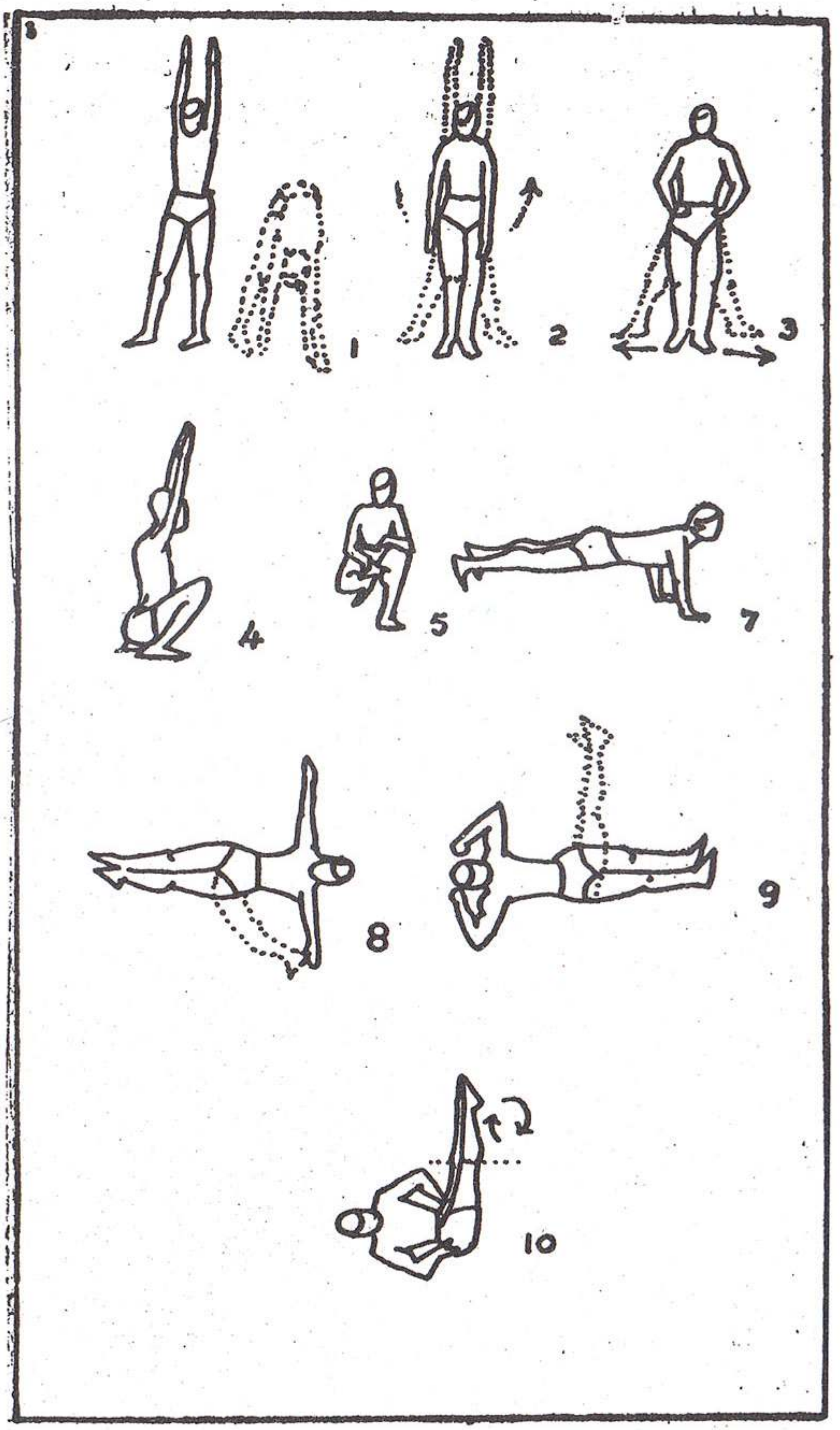
4. இரண்டு கால்களையும் மடித்து குதிகால் மேல் உட்காரும்போது, கைகள் இரண்டையும் தலைக்குமேல் உயர்த்தவேண்டும் (15 தடவை).

(மூச்சிழுத்தபின் உட்கார்ந்து, எழுந்தவுடன் மூச்சு விடவும்).

5. கால்களை மடித்து வைத்துக் குதிகால் மேல் உட்காரவேண்டும். கைக்ள் ஒவ்வொன்றும் அந்தந்தத் தொடை மேல் இருக்க, இடது கால் பின்வரும்போது வலது கால் முன்னே வருவதுபோல், உட்கார்ந்த வண்ணமாக மாறி மாறிக் குதிக்க வேண்டும் (30 தடவை)

6. ஒரே இடத்தில் நின்று (முழங்கால் மார்புக்கு வருவதுபோல் உயர்த்தி வேகமாக ஓடவும் (30 வினாடி).

7. தோள் அளவு இடைவெளியுடன் தரையில் ஊன்றிய கைகளால் உடலைத் தாங்கியபடி, உடலையும் கால்களையும் பின்புறம் நீட்டி, அதே நிலையிலிருந்து. தரையை நோக்கி உடலை அழுத்த, தோளின் வலிவு கொண்டு தரைவரை சென்று, பின் மேலே வரவும். அதே சமயத்தில், உடல் நடுவில் தொய்வு விழாமல் செய்யவும் (20 தடவை).


1
2
3
4
5
7
8
9
10

8. மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து வைக்கவேண்டும். வலது காலைக் கொண்டுவந்து, இடது கையை (இடுப்பை வளைத்து, காலை மடக்காமல், கையை முன்புறம் கொண்டு வராமல்) தொடவும். இவ்வாறு மாறிமாறிச் செய்ய வேண்டும் (10 தடவை).

(மூச்சிழுத்து, காலால் கையைத் தொட்டு, முன் நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சு விடவும்).

9. மல்லாந்து படுத்து, கைகளை மடக்கித் தலைக்கடியில் வைத்துக்கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும் இணையாக, விறைப்பாக நீட்டி, தரையிலிருந்து மெதுவாக மேலே உயர்த்தவும். கீழே தாழ்த்தும்போது தரையைத் தொடக்கூடாது (20 தடவை).

(மூச்சிழுத்து, கால்களை உயர்த்தி, இறக்கியவுடன் மூச்சு விடவும்).

10. மல்லாந்து படுத்து, இடுப்பைக் கைகளால் தாங்கிப் பிடித்து, கால்களை செங்குத்தாக மேல் நோக்கி உயர்த்தவேண்டும். பிறகு (சைக்கிள் பெடலை சுற்று வதைப்போல) கால்களை வேகமாக சுற்றவேண்டும். (30வினாடி).

குறிப்பு: பயிற்சிகளை எளிதாகப் புரிந்து, தொடர்ந்து செய்யவேண்டும் என்பதால்தான், மூன்று பிரிவாக்கித் தந்திருக்கிறோம். பயிற்சியில் பழக்கமும், பக்குவமும் பெறப் பெற, அதிக நேரம், அதிக அளவு செய்யவேண்டும். மூன்றாம் நிலைக்கு வந்தவர்கள், முதல் முறை பயிற்சிகளை செய்யவே கூடாது என்பதல்ல. முறையோடு தொடர்ந்து செய்தால் மன நிறைவோடு வாழலாம்.

இரண்டாம் பகுதி - இயக்கம்

2. உடற்பயிற்சி முறைகள்

உடற்பயிற்சி என்பது உடலுக்கு மிகவும் அவசியமான காரியம். தேவைகளுள் தலையாயதாகத் திகழும் செய்முறைகள், விரும்பி ஏற்கப்படுகிற சுவையான செயல் வழியாகும்.

நமது உடல் படைக்கப்பட்டிருக்கிறது, பயன் படுத்தப்படுவதற்காக.

செயல்களுக்காகப் பயன் படுகிற உடல்தான், உழைக்கின்ற உடல்தான், உறுதியாக வளர்கிறது. வலிமையாக திகழ்கிறது.

உழைக்காத உடலில் வளர்ச்சி குறைகிறது. வலிமை மறைகிறது. தோற்றத்தின் எழில் தேய்கிறது. பலமோ பாழாகிப் போகிறது. உறுப்புக்களும் நிலையில் நோக ஆரம்பிக்கின்றன.

'உடற்பயிற்சி செய்யாததால், நாங்கள் எதையும் இழந்து விடவில்லை. குறைந்துவிட வில்லை. நாங்கள் நன்றாக வாழத்தானே வாழ்கிறோம்' என்று நகை முகத்தோடு பேசும் மனிதர்கள் உண்டு. நையாண்டி செய்பவர்களும் உண்டு.

அவர்கள் வாழத்தான் வாழ்கிறார்கள் என்றாலும், ஓர் உண்மையை மறுத்துவிட முடியாது. மறைத்துவிட முடியாது.

நீங்கள் உங்களால் செய்ய இயலுகின்ற, முடிகின்ற அளவு எதையும் செய்யமுடியாமல், திறமைக் குறைவாகவே காரியம் செய்கிறீர்கள் என்பது தான் அந்த உண்மை.

அதாவது, இதை ஒரு கணக்காகக் கூறினால் உங்களுக்குப் புரியும்.

உங்கள் உடலில் உள்ள திறமை அதிகமாக இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். உடற்பயிற்சி செய்கின்றவர்கள், அதில் 56% திறமையை வெளிப் படுத்துகின்றார்கள். உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள் 27% தான் திறமையை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

இப்படி மிகவும் கீழ்த்தரமாக, உடல் திறமையை இழக்கின்ற கொடுமை, தேர்ச்சி பெறாத தேகத்தில் தான் நடைபெறுகிறது.

இருக்கின்ற திறமையை, இன்னும் எடுப்பாக, முழுதாகப் பயன்படுத்துபவர் யார் என்றால், உடற்பயிற்சி செய்பவர்களே என்ற உண்மையை, உலகத்து மக்களுக்கு விஞ்ஞானிகளே வெளிப்படுத்திக் காட்டி விட்டனர்.

தினந்தினம்:

ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகிற சோதனைகளையும், அவைகள் விளைவிக்கின்ற வேதனைகளையும், விரட்டியடித்து வெற்றிகாணும் வேகத்தையும், விவேகத்தையும், உடற் பயிற்சிகளே அளிக்கின்றன. உடலின் ஆற்றலையும் வெகுவாக உயர்த்துகின்றன.

அதிகமான வேலையை குறைந்த நேரத்தில் செய்து முடிப்பதும், வேலைக்குப் பிறகு அதிக நேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதும்தான், திறமையான தேகத்தின் நுட்பமான இயக்கமாகும்.

உடற்பயிற்சி என்ன செய்கிறது என்றால், உடலிலுள்ள உறுப்புக்களின் ஆற்றலை, மேலும் மேலும் உறுதியாக்கி உயர்த்திவிடுகின்றது.

உறுப்புக்களின் ஊக்கம்:

உடற்பயிற்சியால், நரம்புகள் உறுதி பெறுகின்றன. நரம்புகளிடையே ஒருங்கிணைந்த செயல்கள் செழிப்படைகின்றன. அவற்றினிடையே, ஏற்படும் செய்திப் பரிமாற்றங்களில் சிறப்பும் சீர்மையும் மிகுதியாகின்றன.

இதயத்தின் ஆற்றல் இதமாக உயர்கிறது. ஒவ்வொரு முறை இதயம் துடிக்கின்றபோதும், இறைக்கும் இரத்தத்தின் அளவு அதிகமாகிக் கொள்கிறது. நாடித் துடிப்பின் எண்ணிக்கை குறைகிறது.

நுரையீரலின் காற்றுக் கொள்களம் மிகுதியாகிறது. அதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது, விரைவு பெறுகிறது. அதனால் உடலில் ஆற்றலும் உயர்வடைகிறது.

தசைகளோ, தங்களுக்குத் தேவையான இரத்தத்தை, வேண்டிய அளவு பெற்றுக் கொள்கின்றன. தசைகள் திரட்சி பெறுகின்றன. வலிமை அடைகின்றன. உழைக்கும் ஆற்றலை விருத்தி செய்து கொள்கின்றன. தசைகளிலே பிராணவாயு தட்டுப்பாடு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை.

எலும்புகளும், எலும்புகளைச் சேர்த்துக் கட்டும் தசைநார்களும், தசை நாண்களும், வலிமை

பெறுகின்றன. எலும்பு மூட்டுக்களின் செல்களோ இன்னும் திறமையில் பெருமை பெறுகின்றன.

உடலில் ஏற்படுகின்ற செல்களின் வளர்சிதை மாற்றங்கள் **(Metabolism)** செழிப்படைந்து கொள்கின்றன. உடலில் கொழுப்புச் சத்து கரைந்து போகின்றன. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைந்து போகின்றது.

உடலும் உடற்பயிற்சிகளும்

உடலில் உள்ள, உள் உறுப்புக்கள், உடற்பயிற்சி யால் உயர்ந்த பலன்களைப் பெறுகின்றன.

உடற்பயிற்சிகளைச் செய்கிற நேர அளவைப் பொறுத்தும், உடற்பயிற்சிகளின் தன்மைகளைப் பொறுத்தும், தசைகள் நல்ல வடிவும், வனப்பும், வலிமையும், வாளிப்பும் பெறுகின்றன.

உறுப்புக்களுக்கு நெகிழ்வுத் தன்மை அதிகம் ஆவதுடன், நீடித்துழைக்கும் ஆற்றலும் நிறையவே கிடைக்கின்றன.

தசைகளில், இதயத் தசையும் சிறப்பான ஒன்றல்லவா! இதயம் தானே இரத்தம் இறைக்கும் எடுப்பான எந்திரம்! அந்த எந்திரம் அருமையாகவும், திறமையாகவும் செயல்பட, சிறப்பாகப் பணிபுரிய, உடற்பயிற்சிகள் உதவுகின்றன. உற்சாகம் ஊட்டு கின்றன. உண்மையாகவே துணைபுரிகின்றன.

இந்த இதயத்தின் பணி எப்படி இருக்கிறது பார்த்தீர்களா!

நல்ல செழுமையான, தரமான இதயம், அதிக அளவில் இரத்தம் இறைத்து, இனிமையாக செயல்களை வளர்க்கின்றன என்பது நீங்கள் அறிந்ததே!

ஓய்வு நேரத்தில் கூட, இரத்தம் இறைக்கும் அளவு இதயத்திற்கு 25% அதிகமாகிறது.

தேவையான, அதிகமான அளவு உடற்பயிற்சிகள் செய்கிற சமயத்தில், ஒரு நிமிடத்திற்கு 51.3% அளவு அதிகமாக இதயம் இறைக்கிறது என்பதாக, வல்லுநர்கள் கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்யாத ஒரு மனிதனின் இதயம் ஒரு நிமிடத்திற்கு 80 முதல் 100 தடவை இயங்குகிறது அதாவது ஒரு நாளைக்கு 1,15,200முதல் 1,44,00 தடவைகள் இதயத்தின் இயக்கம் நடைபெறுகிறது.

உடற்பயிற்சி செய்து வருகிற ஒரு மனிதனின் இதயம், 60 முதல் 70 தடவை தான் இயங்குகிறது. அதாவது ஒரு நாளைக்கு 86,400 முதல் 1,00,800 தடவைகள்தான் இதயத்தின் இயக்கம் நடைபெறுகிறது.

இதிலிருந்து நாம் அறிவது என்ன வென்றால், உடற்பயிற்சி செய்கிறவரின் இதயம் தரமாகிக் கொள்கிறது. திறமாகி விடுகிறது; குறைவான எண்ணிக்கையில் இயங்கி, நிறைய இரத்தத்தை இறைத்து, உடல் உறுப்புக்களை நனைத்து, நன்மை பல செய்கிறது என்பது தான்.

இதனால் என்ன லாபம் என்றால், இதயத்திற்கு அதிகக் களைப்பு அண்டுவதில்லை. வலியும் வேதனையும் வருவதில்லை.

உடற்பயிற்சியால், இரத்த ஓட்ட செயலும், உயிர்க் காற்று இழுக்கும் வேலையும், சக்தி மிகுந்ததாக, சாதுர்யம் நிறைந்ததாக நடைபெற்றுக் கொள்கிறது.

இதன் மூலம் நிறைய இரத்தத் தந்துகிகள் உருவாகி விடவும், உணவையும் உயிர்க்காற்றையும் செல்களுக்குக் கொண்டு போக, சீரான நிலைமைகளையும் செம்மை படுத்தும் வாய்ப்புக்கள் உருவாகிப் பெருகிவிடுகின்றன.

இதனால், இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு அடைத்துக்கொள்ளும் அடைசலைக் குறைத்தும், மிகுதியானால் அழித்தும், கொழுப்புண்டாக்கும் கொடுமையான நோய்களை வேரறுக்கும் வேலையும் விமரிசையாக நடைபெறுகின்றன.

பயிற்சிகள் சுவாச மண்டலத்தைப் பலப்படுத்து கின்றன. நுரையீரல்களின் மிகுதியாக உழைக்கும் ஆற்றலும் மேன்மை பெறுகின்றன. காற்றின் கொள் அளவு கூடுதல் பெறுகிறது.

இதனால் நரம்பு மண்டலம் நிமிர்ந்த தோரணையை அடைகிறது. அவற்றின் ஒருங்கிணைக்கும் செயல்களும், உத்தரவுகளை ஏந்தி வரும் வேகமும் விரைவு பெறுகின்றன.

உடற்பயிற்சியின் உதவிகள்:

1. உடற்பயிற்சி செய்கிறவர்கள், எப்பொழுதும் நலத்துடனே வாழ்கின்றார்கள்.

2. அவ்வாறு நிலைமாறி, நோய் வந்தாலும் கூட, நோயிலிருந்து விரைவாக விடுதலை பெற்று விடுகின்றார்கள். விரைவில் குணம் பெற்று. பழைய நிலையையும், பலத்தையும் மீண்டும் பெற்று விடுகின்றனர்.

3. சீக்கிரம் களைப்படைந்து விடாமல், செயல்படும் நேரத்தை மேலும் மேலும் விரிவு படுத்தி, செயல்படச் செய்கிறது.

4. குறைந்த அளவு தேக சக்தியைப் பயன்படுத்தி, நிறைய வேலைகளைச் செய்யும் நேர்த்தியை நல்குகிறது.

5. தேகத்தில் ஏற்படும் திசுக்களின் தேய்மானம் மட்டுப்படுகிறது. வளர்சிதை மாற்றங்களில் குறைவான வகையே நடைபெறுகிறது.

6. நன்றாக, நிம்மதியாக, ஆழ்ந்த உறக்கம் கொள்ளும் அரிய வசதியை வழங்குகிறது.

7. உடல் திறனை உற்சாகமாக வளர்த்து விடுகிறது.

8. தீய பழக்கங்களை நெருங்க விடாமல், திண்மையாக வாழ உதவுகிறது.

9. கம்பீரமாக வாழ்கிற மனோ நிலையை அளித்து, கவர்ச்சியாகவும், களிப்போடும் வாழ உதவுகிறது.

1. வாழ்க்கையின் எதிர்பார்ப்புகள்

தேவையும் எதிர்பார்ப்பும்:

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும், வாழ்வில் அன்றாட தேவைகள் இருக்கின்றன. தேவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் வசதிகளையும், வாய்ப்புக்களையும் கண்டு பிடித்து, காரிய மாற்றுவதே, ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கை பிரச்சினையாக அமைந்திருக்கிறது.

இந்த அடிப்படையினால், எல்லோருக்கும் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைய வந்து விடுகின்றன. அவைகளும் அகலாத நிழலாகத் தொடர்ந்து நெட்டித் தள்ளுகின்றன.

தேவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள, எதிர்பார்ப்புக் களை நிஜப்படுத்திக் கொள்ள, வாழ்க்கைக்கேற்ற

வாய்ப்புக்களைக் கண்டு பிடிக்க, வசதிகளைத் தேடிக் கொள்ள உண்மையாக உதவுவது (மனித) உடல்தான். அதை விட்டால் கதி ஏதும் இல்லையே!

அதனால்தான், உலக வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாக உடல் இருக்கிறது என்று அறிவாளிகள் கூறுகின்றார்கள். அதற்கான மதிப்பைத் தந்து, பெருமையுடன் பராமரித்து, பேரின்பம் காணுகின்றார்கள்.

ஆகவே, எதிர்பார்ப்புகளை வெற்றிகரமாகப் பெற, உடல் உறுதியாக இருந்தால்தானே, எதிர்பார்த்ததைப் பெற முடியும். மகிழ முடியும்!

உடலின் **பலமே மனிதர் மூலதனம். பலஹீனம் மரணம்** என்ற வாக்கியத்தை நம் வாழ்நாளில் மறந்து விடவே கூடாது.

சோம்பலும் சுகவீனமும்:

உழைப்பில் ஈடுபடாமல், 'சும்மா கிடப்பதே சுகம்' என்று சோம்பேறிகள் எல்லோருமே நினைக்கிறார்கள்.

உழைப்பது கேவலம். உடலில் வேர்வை வர வேலை செய்வது தாழ்ந்தவர்களின் செயல் என்கிற அவர்களின் முற்பகல் சித்தாந்தம். அவர்களை பிற்பகலில் சித்ரவதை செய்கிறவைகளாக மாறி விடுகின்றன.

சும்மா இருப்பது சுகமில்லை. உழைப்பது, உடற்பயிற்சி செய்வதுதான் உண்மையான பூலோக சொர்க்கம். ஏனென்றால், உடல் என்பது உழைக்கப் பிறந்தது, உழைக்க உழைக்கத்தான், உடல் உறுப்புக்கள்

உறுதி பெறுகின்றன. அழகு, ஆற்றல், ஆண்மை, ஆரோக்கியம் என்கிற அனைத்து லாபங்களையும் பெறுகின்றன.

ஆனால், சும்மா இருப்பவர்கள், மேலெழுந்த வாரியாக வேலை செய்பவர்கள், ஓர் இடத்திலே அமர்ந்து பணியாற்றுபவர்களுக்குத்தான், அதிகமான அளவில் சுகவீனம் வருகிறது.

செயலற்று கிடப்பவர்கள் பெறுகின்ற சுக வீனங்கள் எங்கே எந்த அளவு இருக்கின்றன என்று ஒரு பட்டியலே போட்டுக் காட்டியிருக்கின்றார்கள். அந்தப் பட்டியலோ, பார்ப்போருக்கு உண்மை நிலையை உரைத்து விடும். வலியும், வேதனையும் எந்த அளவு எங்கே என்பதுதான் அந்தப்பட்டியல்.

தலைப்பகுதியில் 14 சதவிகிதம்

கழுத்து தோள் பகுதியில் 24%

கைகள் பகுதியில் 15%

முதுகுப் பகுதியில் 57%

பின்புறப் பகுதியில் **(Buttocks)**19%

முழங்கால், பாதப்பகுதியில் 29%

வலிகள் பிறக்கின்றன. பெருந்துன்பத்தை விளைவிக்கின்றன.

15 சதவிகிதம் உடல் பகுதிதான் நோயோ துன்பமோ அடையாமல் இருக்கின்றன என்பது தான் உண்மை நிலை.

வேலையும் சக்தியும்:

மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும், தங்கள் வாழ்க்கைப் பிரச்சினையை, வயிற்றுப் பிரச்சினையை தீர்த்துக் கொள்ள, ஏதாவது ஒரு வேலையை செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றனர்.

ஒவ்வொரு வேலைக்கும் உடல் சக்தி ஒவ்வொரு விதமாகத் தேவைப்படுகிறது. உழவுத் தொழில் போல மண்ணைத் தோண்டுதல், மரம் வெட்டுதல் போன்ற வேலைகளுக்கு 10 சதவிகிதம் சக்தி வேண்டுமென்றால் தச்சு வேலை, போன்ற தொழிலாளர்களுக்கு 2 முதல் 7 சதவிகிதம், இப்படி ஆளுக்கு ஆள், அவரவர் ஈடுபடுகின்ற பணியைப் பொறுத்து அமைவதால், அவரவர் பணிக்கேற்பவே, உடற் பயிற்சியும் செய்திட வேண்டும். செய்தாக வேண்டும்.

ஆகவே, உங்கள் தேவைகள், எதிர்பார்ப்புகளுக் கேற்ப, உடல் உழைக்க வேண்டும் என்பதற்காக, உகந்த பயிற்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

உதாரணமாக, அன்றாட வாழ்வுக் கடமைகளை சரிவர ஆற்றவேண்டும் என்கிற நிலைவேறு, விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும், வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற வேட்கையுடன் முயற்சிக்கிற நிலைவேறு.

அன்றாடக் கடமையாற்ற எளிமையான பயிற்சிகள் போதும். விளையாட்டுப் போட்டிக்கு, முறையான வலிமையான பயிற்சிகள் வேண்டும்.

எனவே, உங்களுக்குத் தேவையான பயிற்சி களையே தேர்ந்தெடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கு முன், எவ்வளவு பயிற்சி என்பதை விட, எப்படிப் பயிற்சி முறைகள் அமைய வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்து கொள்வது நல்லது.

நெகழ்ச்சியும் வலிமையும்:

உடலுக்கு நெகிழ்ச்சியும், சுமுகமான இயக்கமும் தருகின்ற பயிற்சிகள், இவற்றை **Mobility exercises** என்று கூறுவார்கள்.

உடலுக்கு வடிவையும், வலிமையையும் தருகின்ற பயிற்சிகள். இவற்றை **Strength exercises** என்று கூறுவார்கள்.

இந்த இரண்டு முறைகளைப் பற்றி, சரியாகத் தெரிந்துக் கொள்வோம்.

1. நெகிழ்ச்சி தரும் பயிற்சிகள் (Mobility Exercises)

ஏறத்தாழ 206 எலும்புகளும், 600க்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு அளவும், அமைப்புமுள்ள தசைகளும் நம் உடலில் இருக்கின்றன. இவைகள் இரண்டறக் கலந்து இணைந்து செயல்படும்போது, இணக்கமாக செயல்பட வைக்கும் முயற்சியே, நெகிழ்ச்சி மிகும் பயிற்சிகளாக அமைகின்றன.

எலும்புகளிடையே அமைந்த மூட்டுக்கள், அதிகமாக இயங்கக் கூடிய இடங்களாக, கணுக்கால்

(**Ankles**); முழங்கால் மூட்டுகள் (**Knee Joint**); இடுப்பு மூட்டு (Hip Joint); முதுகெலும்பு முடிவும், இடுப்பெலும்பு முதலும் உள்ள மூட்டு (**Spine Joint**) தோள்மூட்டு (**Shoulder Joint**) போன்றவற்றில், பிடிப்பில்லாமல், ஒன்றுக் கொன்று நீண்டும் குறுகியும் நிறைவாகப் பங்கு பெறுகிற இயக்கமாக அமைத்திட இந்த வகை உடற்பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

அலுவலகங்களில் பணியாற்றுவோர், நடனமாடுவோர், வேகமும் கனமும் தேவைப்படாத விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோர்; பொதுவாக உடல்நலக் குறைவால், உடலில் வலியும் வேதனையும் வந்துபோக வருந்திக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும், இப்படிப்பட்ட நெகிழ்ச்சிப் பயிற்சிகள் நன்கு உதவும்.

நெகிழ்ச்சிப் பயிற்சிக்குரிய விளையாட்டுக்கள்

நீச்சல் பயிற்சி; கோல்ப் விளையாட்டு, (இதில் நடை அதிகம்) எளிதான ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் இயக்கங்கள்; ஓடுகளப்போட்டிகள்.

ஓரிடத்தில் அமர்ந்து பயிற்சிகள் செய்து பயன்பெற வேண்டும் என்று விரும்புபவர்களுக்கு, யோகாசனப் பயிற்சிகள் நன்கு உதவும்.

யோகாசனங்கள் எல்லாம் உறுப்புக்களை முன்புறமாக மடித்தல், நீட்டுதல்; இடுப்பை வளைத்தல், முறுக்குதல் போன்றவற்றிற்கு, முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றன.

இத்தகைய பயிற்சிகள், மூட்டுக்களில் தசைகளில் ஏற்படுகிற விறைப்பை மென்மைப்படுத்தி, அதிலே வழவழப்பான இயக்கத்தை ஏற்படுத்திச் செயல்படும் போது, சிரமம் தராமல், சுமுகமாக செய்திட உதவுகின்றன. ஆகவே, பாதிக்கப்பட்ட, பழுதுபட்ட மூட்டுக்களும் தசைகளும், இத்தகைய பயிற்சிகளால் இதம் பெறுகின்றன. சுகம் பெறுகின்றன.

இசைக்கேற்ப, தாள, லய எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப **(Rhythmics)** செய்யப்படுகிற உடற்பயிற்சிகள், உறுப்புக்களை நெகிழ்ச்சியும், வலிமையும் நிறைந்தன வாகவும் மாற்றி விடுகின்றன.

2. வலிமை தரும் பயிற்சிகள் (Strength Exercises)

இந்த வகைப் பயிற்சிகள், எல்லா நிலை மனிதர்களுக்கும் ஏற்றம் தரும் பயிற்சிகளாகும்.

வலிமை தரும் பயிற்சிகள், தசைகளுக்கு நல்ல வடிவத்தையும், சிறந்த விசைச் சக்தியையும் **(Tone);** அதன் மூலம் வலிமையையும் அளிப்பதுடன், பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு பாங்கான தன்னம்பிக்கையையும் வளர்த்து விடுகின்றன.

சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளின் தாக்குதல்களுக்கு ஏற்ப, தேகம் தயாராகிக் கொள்ளவும், அவற்றை எதிர்த்துப் போராடவும், தேவைப்படுகிறபோது, கூடுதலான சக்தியையும் கொடுக்கக் கூடிய அளவில் உடலைத் தயார்ப்படுத்தி விடுகின்றன.

ஏதாவது ஒரு கனமான பொருளைத் தூக்க நேர்கிறபோது, ஏதாவது வண்டியைத் தள்ள நேர்கிறபோது, அந்த நேரத்தில் மூட்டுக்களும், உள் உறுப்புக்களும், பிடிப்பு இல்லாமல் பலத்தோடு பணியாற்ற, இத்தகைய வலிமைப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

கடின உழைப்பு உழைக்கின்றவர்களுக்கோ, இப்பயிற்சிகள் மிகவும் உதவுகின்ற ஆற்றல் கொண்டவையாக விளங்குகின்றன.

குறிப்பிட்ட தசைப்பகுதிகளை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துகிற பொழுது தான், இப்பயிற்சிகள் வலிமையை மிகுதியாக்கித் தருகின்றன.

இரும்புக் குண்டு எறிதல் எனும் போட்டி நிகழ்ச்சி; நீச்சலில் பல வகையான நீச்சல் முறைகள்; மல்யுத்தப் போட்டிகள்.

இவை தவிர, எடைப் பயிற்சிகள் **(Weight Training).** அவற்றில் எடையுடன் உட்கார்ந்து எழுதல், துள்ளிக் குதித்தல், எடையைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்துதல் போன்ற பயிற்சிகள் நல்ல பலன்களைத் தருகின்றன.

3. இதய நுரையீரல் பயிற்சிகள்

இதயத்தின் இரத்தம் இறைக்கும் ஆற்றல்; நுரையீரல்களின் பிராணவாயுவைப் பெறும் ஆற்றல் மிகுதியாக உதவுகின்ற பயிற்சிகளே, இதய நுரையீரல் பயிற்சிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

இந்த இரண்டு உறுப்புக்களும் செயலில் வலிமை பெறுவதால், நல்ல உடல் நலமும், தரமான திறமான உடலும் ஒருவரால் பெற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. இதனால் பல பயன்களைப் பெற முடிகிறது.

தனி ஒருவராக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், வேகமான ஓட்டம், கயிறு தாண்டிக் குதித்தல், நீச்சல் போன்றவை ஒரு பிரிவு.

சேர்ந்து விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்-கால் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், போன்றவை அடுத்த பிரிவு.

இந்த இரண்டு பிரிவுப் பயிற்சிகளுமே, இதயத்தின் பணியை துரிதப்படுத்தி, தூய்மைப் படுத்தி, திறமுடைய தாக மாற்றுகின்றன.

அதிகமான பிராணவாயுவை நுரையீரல்கள், தங்களுடைய காற்றுப்பைகளில் நிறைத்துக் கொள்வதால், இரத்த ஓட்டம் வேகம் பெறுகிறது. அடிப்படையாய் அமைந்துள்ள உடலின் செல்கள் செழிப்பு பெறுகின்றன.

வேண்டாத கழிவுப் பொருட்கள், விரைவாக வெளியேற்றப்படுகின்றன.

மூன்றுவகைப் பயிற்சிகளைப் பார்த்தோம்.

இந்தப் பயிற்சிகள் எவ்வாறு இயக்கப்படுகின்றன? இயக்கப்படும் முறைகள் **(Methods)** எவ்வாறு என்பதையும் இனி, விளக்கமாகக் காண்போம்.

கீழே விளக்கப்படுகிற பயிற்சி முறைகளில் எல்லாம், உங்களுக்கு எது பொருத்தமானதாக இருக்கும் என்பதை, நீங்கள் உணர்ந்து தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் வயது, உங்கள் உடல் நல நிலை; உங்களின் தொழில்; செய்கிற வேலையின் தன்மை; உங்களுக்குக் கிடைக்கிற ஓய்வு நேரம்; அதில் உடற்பயிற்சிக்காக ஒதுக்க முடிகிற நேரம் இவற்றையெல்லாம் கருத்தில் கொண்டு, சரியான பயிற்சிமுறையைத் தேர்வு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எந்த மாதிரிப் பயிற்சி முறையைத் தேர்ந் தெடுத்தாலும், அதனைத் தொடர்ந்து தினந்தோறும் செய்யவேண்டும். செய்தாக வேண்டும் என்ற உறுதியை நீங்கள் எடுத்தாக வேண்டும்.

மெதுவாகவும், சரியாகவும், கவனமாகவும் செய்கின்ற பயிற்சிகளே, எதிர்பார்த்த பலனைத்தரும், வாழ்க்கையின் எதிர்பார்ப்புக்களை வெற்றிகரமாக முடித்துக் கொடுக்கும்.

அவை வருமாறு:

1. நீளாத இயக்கப் பயிற்சிகள் (Isometric)
2. நீளும் இயக்கப் பயிற்சிகள் (Isotonic)
3. நீண்டு நீளா இயக்கப் பயிற்சிகள் (Isokinetic)
4. தவ நிலைப் பயிற்சிகள் (Meditative Methods)
5. விளையாட்டுக்கள் (Sports)
6. வெப்பப் பயிற்சிகள் (Heat Treatments)
7. தசைப் பிடித்து விடும் பயிற்சிகள் (Massages)

1. நீளாத இயக்கப் பயிற்சிகள் (Isometrics Exercises)

பயிற்சிகள் என்றால் உடலை இயக்கி, பல திசைகளிலும் திருப்பி விட்டு முடிக்கின்ற இயக்கங்கள் என்பது நமக்குத் தெரியும். ஆனால் சில பயிற்சிகளில், அசைவு இல்லாமல் **(Without movement)** இருப்பதும் உண்டு. அதற்குத்தான். உறுப்புக்கள் அசையா பயிற்சி முறைகள் என்று பெயர்.

Isometric என்ற ஆங்கில வார்த்தையை நாம் பிரித்துப் பார்த்தால் **ISO** என்றும். **Metric** என்றும் பிரிகிறது. அதற்கு அதே நீளம் **(Same length)** என்று அர்த்தம் வருகிறது.

அதிக வேகமாக இயக்கினாலும். அல்லது குறைவான வேகம் கொடுத்து இயக்கினாலும், தசைகள் நீளாமலும் சுருங்காமலும் ஒரே நிலையில் உள்ளது போல, செய்கிற பயிற்சிகள் என்று அர்த்தம் கொள்வதைத் தான், **அதே நீளம்** என்று பொருள் கூறுகின்றார்கள்.

இதிலே ஒரு முக்கிய குறிப்பு என்ன வென்றால், எலும்பு மூட்டுக்களில் எந்த வித அசைவும் இன்றி, நகராத ஒரு பொருளின் துணையுடன் செய்யப்படுகிற பயிற்சி முறையாகும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட தசைப் பகுதியானது, எதிரே உள்ள பொருளின் மீது அழுத்தி அல்லது தள்ளி செய்யப்படுகிற பயிற்சி என்றும் கூறினால், புரிந்து கொள்ள முடியும்.

இந்தப் பயிற்சி செய்கிறபோது, மிக விரைவாக உடல் உறுப்புக்கள் இயங்கி விடுகின்றன. அதாவது, 90

ஒத்த நிலை இயக்கம் என்பது, சில உறுப்புக்கள் ஒன்று சேர்ந்து இயங்கி, உடலில் நேர்கின்ற தேவையான இயக்கங்களைத் தடுத்து தவிர்த்து விடுகின்ற முறையாகும்.

தசைகளுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சிகளை செய்வதற்கு முன், தசைகளுக்கு என்னென்ன தன்மைகள் உண்டு என்பதையும் அறிந்து கொள்வோம்.

தசை வலிமை: (Muscular Strength)

தசை வலிமை என்பது, தசைகளில் உள்ள உட்பகுதிகள் எல்லாம் அதிக உழைப்புக்குத் தூண்டி விடுகிற போது, ஏற்படுகின்ற பின் விளைவாகும்.

அதாவது: தசைகளில் உள்ள தசை நார்கள், நரம்பு செல்களால் உற்சாகப் படுத்தப் படுகின்றன. அதனால், தசைப் பகுதிகள் ஊக்குவிக்கப்பட்டு, சுருங்கி விடுகின்றன. இதன் மூலம், தசைகள் எழுச்சித் தன்மையை (Tension) அடைகிற போது, தசைகளுக்கு வலிமை உண்டாகின்றன.

இந்த உந்துதல் எழுச்சித் தன்மையைத்தான், நாம் தசை வலிமை என்று அழைக்கிறோம். இதைத்தான் உடற்பயிற்சிகள் முனைப்புடன் பெருக்க முனைகின்றன.

தசை நீடித்த உழைப்பு (Muscles Endurance)

ஒரு தசை அல்லது தசைக் கூட்டமானது, அடிக்கடி சுருங்கி விரிகின்ற பயிற்சி முறைகளால், களைப்பில்லா

மல் நீண்ட நேரம் உழைக்கின்ற ஆற்றலைத் தான், தசை நீடித்த உழைப்பு என்று அழைக்கிறோம்.

தசைச் சக்தி: (Muscle Power)

தசை வலிமை என்பதற்கும், தசைச் சக்தி என்பதற்கும் நிறைய வித்தியாசங்கள் இருக்கின்றன.

தசை வலிமை என்பது அதன் அமைப்பும், ஆற்றலும்.

தசை நீடித்த உழைப்பு என்பது தொடர்ந்து பணியாற்றுகின்ற செயல்திறன்.

தசை சக்தி என்பது, ஒரு வேலையை விரைவாகச் செய்து முடிக்கின்ற ஆற்றல்.

இப்படிப்பட்ட சக்தியை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி? தசைகளை இயக்குகிற போது, மேற்கொள்கிற விரைவான உடற் பயிற்சிகள்தான்.

இந்த உடற்பயிற்சிகள் மூன்று வகைப்படுகின்றன

1. தசைகள் நீட்டிச் சுருக்கும் பயிற்சிகள் (Isotonic)
2. எடைப் பயிற்சிகள் (Weights)
3. எதிர்ப்புத் தடையுள்ள பயிற்சிகள் (Resistences)

உடலழகுப் பயிற்சிகள்
(BODY BUILDING EXERCISES)

இந்தப் பயிற்சிகளைப் படிக்கும் வாசகர்கள், உடனே ஆர்வம் கொண்டு, பயிற்சிகளை செய்ய தொடங்கி விடுவார்கள். உண்மைதான்.

நாம் இங்கே கூற இருக்கும் பயிற்சிகளை; உலகத்தில் ஆணழகர்களாக, ஆற்றலும், வலிமையும் மிக்கவர்களாக மிளிர்கின்றவர்கள் செய்கின்ற பயிற்சிகள் தாம்.

விளையாட்டு வீரர்களாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது மேஜையில் தங்கள் பணியைத் தொடரும் அலுவலகர்களாக இருந்தாலும் சரி, அனைவருக்கும் அனுசரனையுடன் உதவுகின்ற பயிற்சிகளாகவே இவைகள் உதவும். உற்சாகப்படுத்தும்.

உடலழகுப் பயிற்சிகள், உடல் வலிமையை வளர்த்து விடுகின்றன. உடலுக்கு உயர்ந்த தோற்றத்தை வழங்குகின்றன. பிறர்பார்த்துப் பெருமையுடன் பேசும் கவர்ச்சியைக் கூட்டி வருகின்றன.

இப்படிப்பட்டப் பயிற்சிகளை எந்த வயதில் ஆரம்பிக்கலாம் என்ற கேள்வி எழுகிறதே!

எந்த வயதிலும் ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் உடல் நன்கு வளருகின்ற இளம் வயதிலேயே இந்தப் பயிற்சிகளை ஆரம்பித்தால், இன்னும் எழுச்சியைப் பெறலாம். வளர்ச்சியைப் பெறலாம். மகிழ்ச்சியையும் பெறலாம்.

உடல் அமைப்பு:

ஒருவருக்கு உடல் அமைப்பு எப்படி இருந்தால் பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்கும்? அந்த அளவு தான், அழகு தரும் அமைப்பாகும்.

மனித உடலை மூன்று வகையாகப் பிரிப்பார்கள்.

சிறிய அளவு (Small)
நடுத்தர அளவு (Medium)
பெரிய அளவு (Large)

எந்தப் பிரிவில் இருந்தாலும், மார்புக்கும் அடி வயிறு அல்லது இடுப்புக்கும் உள்ள அளவு, ஆணாக இருந்தால் 6 அங்குலமும், பெண்ணாக இருந்தால் 10 அங்குலமும், வித்தியாசம் இருக்கவேண்டும்.

ஒரு ஆணின் மார்பளவு-இடுப்பளவு ''36-30'' ஒரு பெண்ணின் மார்பளவு-இடுப்பளவு ''36-26''

இப்படி இருந்தால், அதாவது இது குறைந்த அளவு. இன்னும் அதிக அளவு இடைவெளி பெருகப் பெருகப் பார்ப்பதற்கு அழகும் கவர்ச்சியும் மேன்மை பெறும்.

இனி எடைப்பயிற்சிகளாக உதவும் உடலழகுப் பயிற்சிகள் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

எடைப்பயிற்சிகள்: (Weight training)

உடலழகுப் பயிற்சிகள் அல்லது எடைப் பயிற்சிகள் செய்வதற்கு முன்னர், முன்னேற்பாடாக, செய்யும் இடம் மற்றும் அடிப்படைத் தேவைகள் பற்றி, முதலில் தெரிந்து கொள்வோம்.

பயிற்சிகள் செய்யுமிடம், பயிற்சி அரங்கமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வீட்டில் ஓர் அறையாகவும் இருக்கலாம்.

ஆனால், பயிற்சி செய்யுமிடம் வெளிச்சம் உள்ளதாக, காற்றோட்டம் இருப்பதாக, நல்ல இடப்புழக்கம் இருப்பதாக அமைந்திருப்பது நல்லது.

செய்கிற பயிற்சிகள் சீராக, சரியாக இருக்கின்றதா என்று தெரிந்து கொள்ள, ஒரு கண்ணாடி இருப்பது நல்லது.

உணவு உண்ட பிறகு, உடற்பயிற்சிகளை செய்யக் கூடாது.

உடற்பயிற்சியில் ஆர்வம் காட்டலாம். ஆனால் அவசரப்படக் கூடாது. ஆத்திரப்படவும் கூடாது.

தேவையான அளவு தான் தேகத்திற்குப் பயிற்சிதர வேண்டும். இல்லையென்றால், தசைக் காயம், தசைச் சுளுக்கு, தசைப் பிடிப்பு போன்றவை ஏற்படக் கூடும்.

இந்தப் பயிற்சிகள் ஆண்களுக்கு மட்டுமல்ல. பெண்களும் செய்யலாம்.

தசைத் திரட்சி ஏற்பட்டு விடுமோ என்று பெண்கள் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

தசைகள் உருண்டு திரண்டு, கட்டாக ஆண்களுக்கு வரும். டெஸ்டோஸ்டிரோன் (Testosterone) என்ற ஹார்மோன் இருப்பதால்தான். பெண்களுக்கு இந்த ஹார்மோன் சிறிதளவு இருப்பதால், தசைகள் திரண்டு விடாது.

குளிர் பிரதேசமாக இருந்தால், உடல் வெப்பம் காக்கின்ற உடைகளை அணிந்து கொள்ளலாம். உடல் வெப்ப நிலையில் இருக்கிறபோது, உறுப்புக்கள் பதமாக இருப்பதுடன், விறைப்புத் தன்மை இல்லாமல் பயிற்சிகளுக்கு சாதகமாக அமைந்துவிடும்.

இனி பயிற்சி பற்றிப் பார்ப்போம்.

எடைப் பயிற்சி என்பது, வெறுங்கையால் பயிற்சிகளைச் செய்யாமல், சிறிதளவு எடைகளை வைத்துக் கொண்டு, பல முறை தொடர்ந்து செய்வது.

குறைந்த எடை அதிக முறை. அதாவது அதிக எண்ணிக்கை. குறைந்த நேரம் 15 நிமிடம், அதிக நேரம் 60 நிமிடம் கூட ஆகலாம்.

எடைப் பயிற்சி சாதனங்கள்

படத்தைப் பாருங்கள்

6 பயிற்சி சாதனங்கள் இருக்கின்றன.

1. எடை ஏந்திப் பயிற்சிகள் (Barbell Exercises)

நீண்ட கம்பி ஒன்றின் இருபுறமும், எடைத் தட்டுக்களை (Discs) சம எண்ணிக்கையில் வைத்து பயிற்சி செய்ய உதவுவது, குறைந்த எடைத்தட்டு 1பவுண்டு, 2 பவுண்டு, 2 1/2 பவுண்டு என வைத்துக் கொண்டால், எடைகளை அதிகரித்துக் கொள்கிறபோது வசதியாகவும், கஷ்டமில்லாமலும் இருக்கும்.

இது, உடல் முழுமைக்கும் நல்ல பலன் அளிப்பதாகும்.

2. கையடக்க எடை ஏந்தி (Swing bell)

பெரிய எடை ஏந்தியாக இல்லாமல், வசதியாக அமையப் பெற்ற சிறிய எடை ஏந்தி. சிறிய கம்பியின் இருபுறமும் சம எண்ணிக்கையில், எடைத் தட்டுக்களைப் பொருத்தி, பயிற்சி செய்ய உதவுவதாகும்.

கை, தோள் பகுதிகள், மார்புப் பகுதிகள் வளர்வதற்கு இந்த சாதனம் மூலம் செய்கின்ற பயிற்சிகள் உதவும்.

3. எடைக் குண்டு (Dumb-bells)

சிறு கம்பியின் இருபுறமும் எடைகள் இருக்க, நடுப்பாகத்தில் கைபிடித்து செய்கின்ற முறையில் அமைந்திருப்பது.

கைகள், தோள் பகுதிகள் இவைகளுக்கு நல்ல சக்தியை அளிப்பதாகும்.

4. முன்கை உருளை (Wrist roller)

மணிக்கட்டுப் பகுதி, மற்றும் முன்கைத் தசைகளுக்கு, நல்ல வலுவூட்டும் வகையில், இந்தப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

இதுபோல இரும்பாலான தட்டு இல்லையென்றால், ஒரு கயிற்றில் செங்கல்லைக் கட்டிக் கொண்டு, ஏற்றி இறக்கலாம்.

5. கழுத்துப் பயிற்சி சாதனம் (Neck developer)

தலைக் கவசம் போன்ற பகுதியை, தலையில் மாட்டிக் கொண்டு, எடையை மார்புக்கு முன்புறமாக வைத்து, செய்கின்ற பயிற்சி இது.

6. இரும்புக் காலணிகள் (Iron boots)

சாதாரண காலணி போன்ற அமைப்பில், இரும்பினால் செய்யப்பட்டிருப்பவை, இதனை அணிந்து கொண்டு. பயிற்சிகள் செய்கிறபோது, தொடை மற்றும் கால் தசைகள் நன்கு வலிமை அடையும்.

7. இழுப்பான்கள் (Expanders) (Springs)

ஸ்பிரிங் சுருள்களைக் கொண்ட நீண்ட அமைப்புடன் செய்யப்பட்டிருக்கும். இதனை இழுத்துச் செய்யும்போது. மார்புப் பகுதி மற்றும் மேற்கைப் பகுதிகள் நன்கு வலிமை பெறுகின்றன.

இனி, ஒவ்வொரு சாதனத்துடன் எவ்வாறு பயிற்சி செய்யலாம் என்று, தொடர்ந்து கற்றுக் கொள்வோம்.

உடலழகுப்பயிற்சிகளை, உடற்பயிற்சி சாதனங் களுடன் செய்யலாம். பயிற்சி சாதனங்கள் இல்லாமலும் செய்யலாம்.

பயிற்சி சாதனங்கள் தேவை என்று தேர்ந்தெடுக்கும் போது, பக்குவமாக வந்து உதவுவன 6 சாதனங்கள். அந்த சாதனங்களைக் கொண்டு, எப்படி பயிற்சிகள் செய்வது என்பது பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

1. எடை ஏந்திப் பயிற்சிகள்: (Barbell Exercises)

நீண்ட கம்பி ஒன்றின் இருபுறமும், எடைத் தட்டுக்களை சம எண்ணிக்கையில் சேர்த்து வைத்து, பயிற்சி செய்ய உதவுவது, தேவைக்கேற்ப, வேண்டும் போது, எடைத் தட்டுக்களை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இனி பயிற்சி முறைகளைப் பார்ப்போம்.

1 அ. இரண்டு கால்களையும் சுமார் 15 அங்குலம் இடைவெளி இருப்பதுபோல் வைத்துக்கொண்டு, எடை ஏந்தியின் முன்புறம் முதலில் நிற்க வேண்டும்.

நிற்கும் முறை: முதுகை நன்றாக நிமிர்த்தி இருத்தி மார்பு மற்றும் தலையை நேராக நிமிர்த்தி வைத்து நிற்க வேண்டும்.

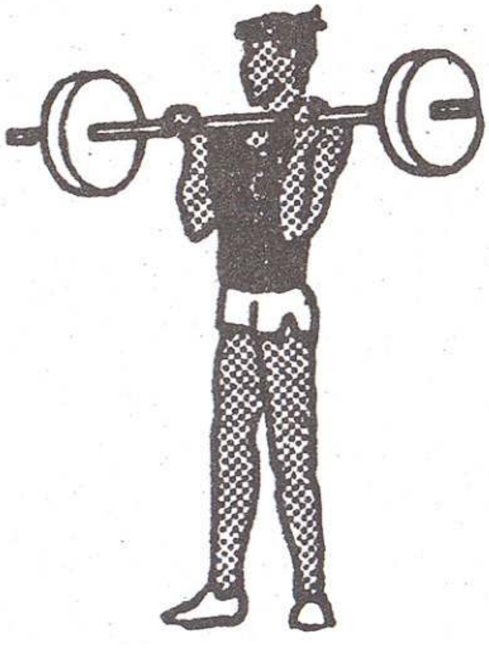
முழங்கால்களை இயல்பாக மடித்து முன்புறமாகக் குனிந்து எடை ஏந்தியின் கம்பியை இருகைகளால் பற்ற வேண்டும்.

எடைத் தட்டுக்கள் உள்ள இறுதிப் பகுதியிலிருந்து சரியாக இருபுறமும் அளவு எடுத்துக் கொண்டு, அந்த இடத்தில்தான் பற்றிப் பிடிக்க வேண்டும். (படம் பார்க்க).

பிடிக்கும்போது, விரல் மூட்டுக்கள் எடை ஏந்தியின் வெளிப்புறம் இருப்பது போல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தோள்களின் அகல அளவுக்கு கைப்பிடி இருப்பது போல் வைத்திருப்பதுதான் பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலையாகும், மற்ற எல்லாப் பயிற்சிகளுக்கும் இதே பிடியைத்தான் பின்பற்ற வேண்டும்.

1 ஆ. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு கால்களை விறைப்பாக நிமிர்த்தி, பிடித்திருக்கும் எடை ஏந்தியை (கம்பியை) மேற்புறம் நோக்கிக் கொண்டு போய், மார்புக்கு சற்றுமேலே தாழ்வாய் (Chin) வரை ஏற்றி, வைத்துக் கொள்ளவும்.



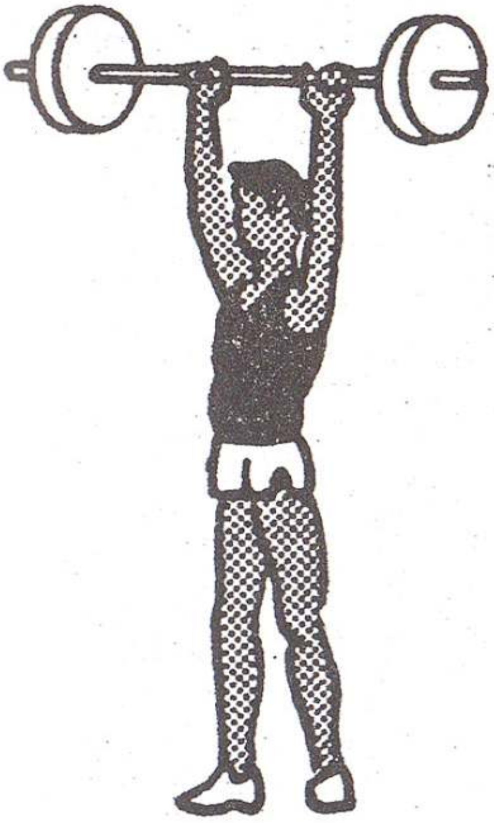
எடை ஏந்தியை மார்புக்கு மேலே பிடித்திருக்கிற போது, கைகள் மடிந்து, நேராக இருப்பது போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

உள்ளங்கைப்புறம், முன்புறத்தைப் பார்த்திருப்பது போல, கம்பியைப் பிடித்திருக்கவும், பிறகு மூச்சு விடவும்.

குறிப்பு: இப்பயிற்சியை முதன் முதலாகச் செய்கிற ஆரம்ப நிலையாளர்கள், கீழே இருக்கும் எடை ஏந்தியைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து,தாழ்வாய் வரை பிடித்து வைத்திருக்கும் முறையில் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த முறையை சரியாகத் தூக்குதல் என்னும் அர்த்தம் தருகிற ஆங்கிலத்தில், **CLEAN** என்று கூறுவார்கள்.

1இ. பிறகு, மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொண்டு, தலைக்கு மேலே, கைகள் எவ்வளவு உயரமாக நிமிர்ந்து

இருக்க முடியுமோ, அந்த உயரத்திற்கு எடை ஏந்தியைத் தூக்கி உயர்த்தவும்.



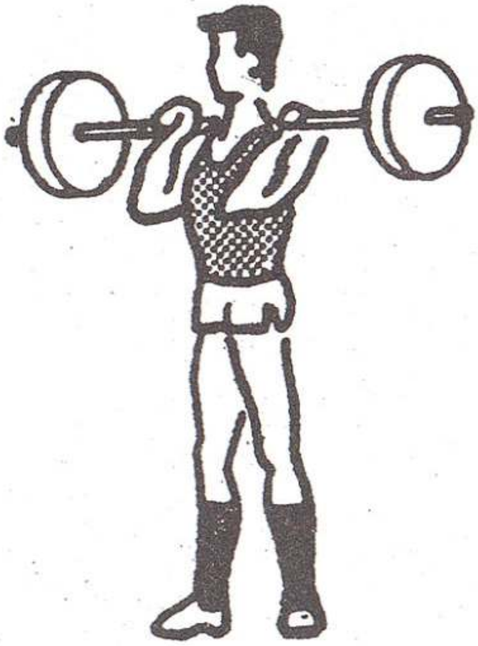
சிறிது நேரம் வைத்திருந்த பிறகு, மீண்டும் மார்பு பகுதிவரை இறக்கி வந்து, அடக்கிய மூச்சை வெளியே விடவும்.

இதுபோல் மார்புக்கும் தலைக்கும் மேலே கை உயரத்திற்கும் எடை ஏந்தியை 10 தடவை ஏற்றி இறக்கி, பயிற்சி செய்யவும்.

இனி 2வது எடை ஏந்திப் பயிற்சியைக் கவனிப்போம்.

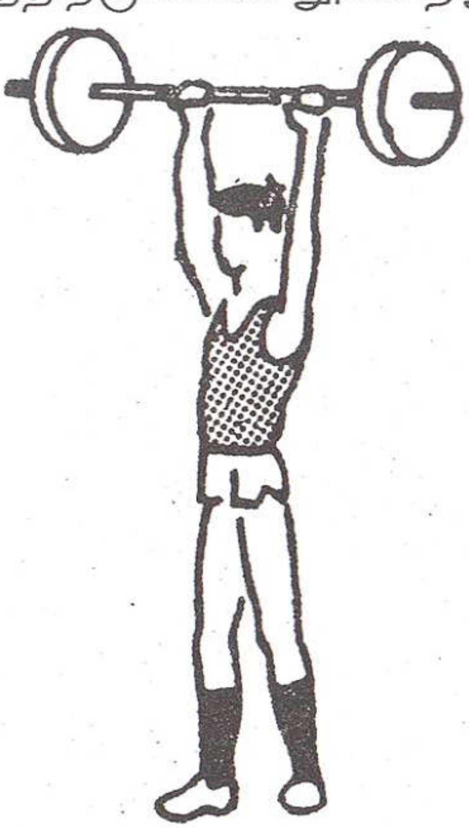
2 அ. இந்தப் படத்தைப் பாருங்கள்.

மார்புக்கு முன்புறம் எடை ஏந்தியை வைத்திருந்தது போல, இந்தப் பயிற்சியில், கழுத்தின் மீது வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. படத்தில் உள்ளது போல, எடை ஏந்தியைக் கழுத்தின் பின்பகுதியில் வைத்திருப்பது தான். ஆரம்ப நிலையாகும்.



கால்களை இயல்பாக நிற்பது போல, அகலமாக விரித்து வைத்து நின்று கொண்டு, முழங்கைகள் முன்புறமாக நீண்டு வந்து, எடை ஏந்தியைப் பிடித்திருப்பது போல வைத்திருப்பது முதல் நிலை.

2 ஆ. இப்பொழுது நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, கைகளுக்கு பலத்தைக் கொடுத்து, (பின்புறமாகவே) தலைக்கு மேலே எடை ஏந்தியை கைகள் நீட்டும் உயரத்திற்கு மேலே தூக்கி நிறுத்தவும்.



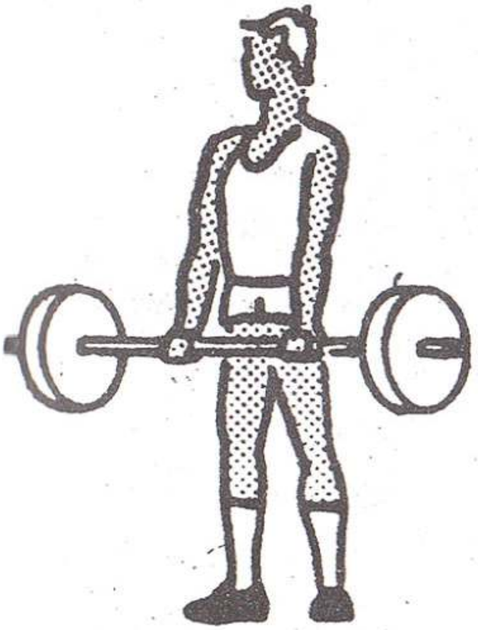
சிறிது நேரம் எடை ஏந்தியைப் பிடித்திருந்து விட்டு, மீண்டும் கழுத்தின் பின் பகுதியில் கொண்டு வந்து வைத்த பிறகு, அடங்கிய மூச்சை வெளியே விடவும்.

இந்தப் பயிற்சியை 10 தடவை செய்யவும்.

குறிப்பு: கழுத்தின் பின்புறத்திலிருந்து எடைக் கம்பியை மேலே தூக்கும்போது, பின் தலைப்பகுதியில் இடித்துக்கொள்ள நிறைய வாய்ப்புக்கள் உண்டு. நிதானமாக. கவனமாகச் செய்யவும்.

மூன்றாவது பயிற்சி முறை:

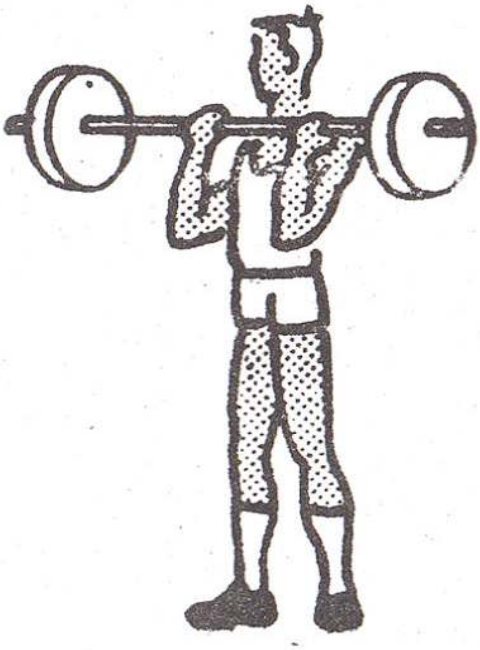
3 **அ.** கால்களை அகலமாக வைத்து, விறைப்பாக முதலில் நிற்கவும். தோள் அகலத்திற்கு இருப்பதுபோல, குனிந்து பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



உள்ளங் கைகள் முன்புறம் பார்த்திருப்பது போல, பிடிக்கவும்.

இப்பொழுது எடைக் கம்பியானது, கைகள் முழு நீளம் நீண்டிருக்கும் இடத்தில், அதாவது தொடைக்கு மேற்பகுதியில் இருப்பதுபோல், பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

3 **ஆ.** நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, முழங்கைகள் மார்புப்புறம் வருவது போல் மடக்கி, எடைக் கம்பி மார்புக்கு வருவதுபோல் கொண்டு வரவும்.

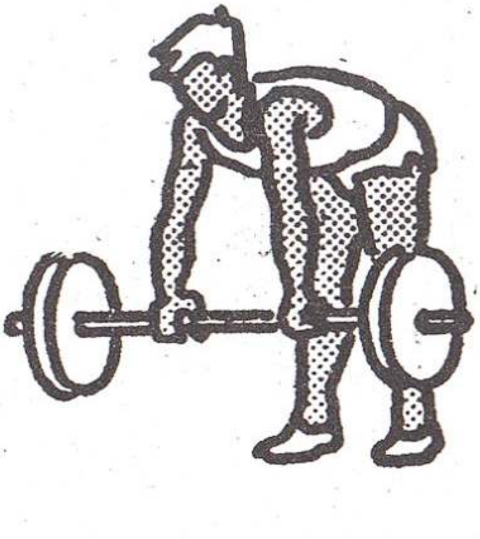


சிறிது நேரம் வைத் திருந்து விட்டு, பிறகு தொடைப் பக்கம், முன்பு வைத்திருந்ததுபோல் கொண்டு வந்தவுடன், அடக்கி வைத்த மூச்சை வெளியே விடவும்.

இந்தப் பயிற்சியை தொடர்ந்து 10 முறை செய்யவும்.

நான்காவது பயிற்சி முறை:

4 அ. படத்தைப் பார்க்கவும்.

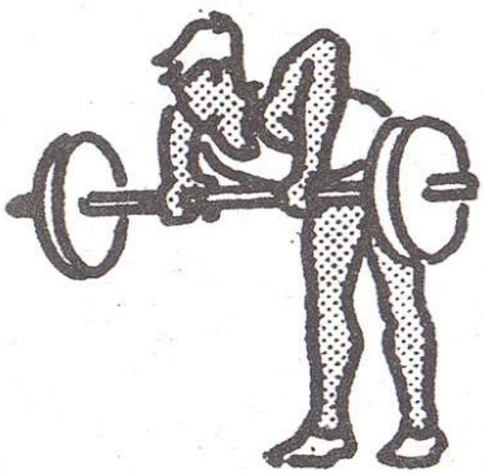


கால்கள் அகலமாக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கைகளை இன்னும் அகலமாக பிடித்திருப்பது போல், எடை ஏந்தியில் பிடித்து, தரையிலிருந்து தூக்குவதற்குத் தயாரான நிலையில், முன்புறமாக, முதுகை வளைத்துக் குனிந்தவாறு இருப்பது தான் முதல் நிலை.

கால்கள் விறைப்பாகவும், முதுகுப் பகுதியை வளைத்து முன்புறம் வருவது சரியான கோணத்தில் இருப்பதுபோலவும் இருக்கும்.

இப்பொழுது நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும்.

4 ஆ. குனிந்திருக்கும் அதே நிலையில் (Position) உடலை வைத்துக் கொண்டு, கீழே இருந்த எடை ஏந்தியை மார்புப் பக்கத்திற்குக் கொண்டு வருவது போல, தூக்கி உயர்த்தவும்.



சிறிது நேரம் அதே நிலையில் பிடித்திருந்து விட்டு, மெதுவாக முதல் நிலைக்குக் கொண்டு வந்த பிறகு, மூச்சை விடவும். இது போல் 10 முறை தொடர்ந்து செய்யவும்

எடை ஏந்தியைக் கொண்டு, இன்னும் பல வகையான பயிற்சிகளைச் செய்ய முடியும்.

மேலே கூறியப் பயிற்சிகள்-ஆரம்ப நிலை தான்.

முதலில் எடைகளைக் குறைவாக வைத்துக் கொண்டு செய்யவும்.

பயிற்சியில் செழுமையும், பளு தூக்குதலில் திறமையும் வளர்வதை அறிந்து கொண்டு, எடைகளை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

ஆரம்ப சூரத்தனம் இந்த எடைப் பயிற்சிக்கு வேண்டாம்.

பயபக்தியுடன், நிதானமாக, பொறுமையாக, திறமையாகச் செய்யவும்.

எடைக் குண்டு (Dumb Bell)

எடைக் குண்டு என்பது இருபுறமும் உருண்டை வடிவமாகவும், இடையிலே கைபிடிக்கும் அளவுக்கு இடைவெளியுடனும் இருக்கும். அந்த எடைக்குண்டு சாதாரணமாக 5 பவுண்டு, 8 பவுண்டு, 10 பவுண்டு என்ற முறையில் கிடைக்கும். இன்னும் எடை ஏந்தி போல (Bar Bell) 18 அங்குல நீள இடைவெளி உள்ள கம்பியில் இருபுறமும் அடைப்பானும் மரையும் வைத்து, வேண்டும் போது பல இரும்புத் தட்டுக்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் வசதியுடனும் கிடைக்கிறது.

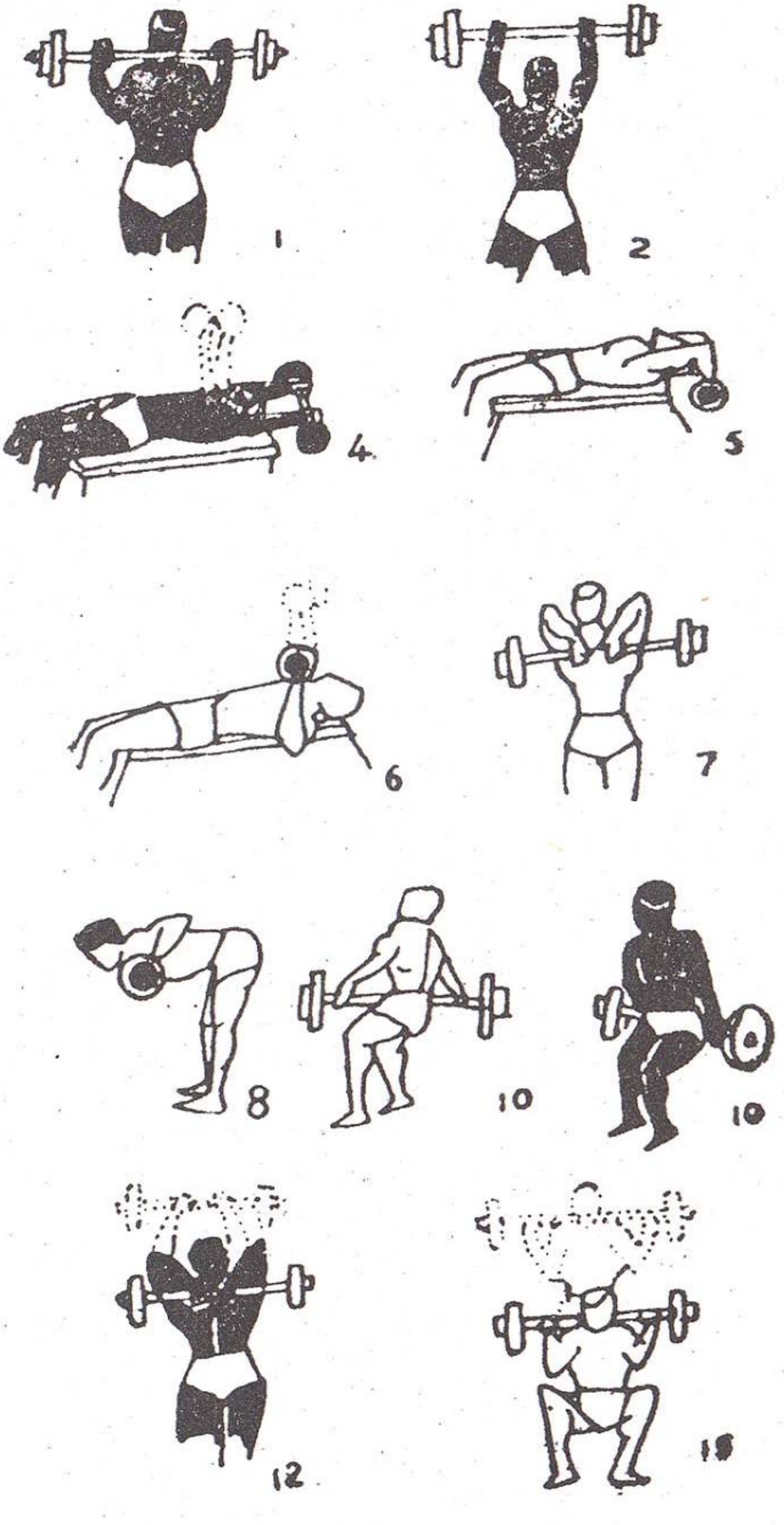
பயிற்சி முறைகள்: மார்புத் தசைகளுக்காக

(1) கால்களை அகலவைத்து, இருகைகளிலும் எடைக் குண்டுகளை இறுக்கமாய்ப் பிடித்து, தோளின்மேல் வைப்பது போல் வைத்திருந்து, தலைக்குமேலே ஒரு கையை உயர்த்திக் கீழிறக்கி, பிறகு மறு கையை ஏற்றி இறக்கி, அதேபோல் இரு கைகளையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும் (15 தடவை).

உயர்த்துமுன் மூச்சிழுத்து, இறக்கியவுடன் மூச்சுவிட வேண்டும்.

(2) முன்கூறிய பயிற்சி போலவேதான் நிலை. ஆனால் இப்பொழுது இரண்டு கைகளையும்

எடை ஏந்திப் பயிற்சிகள்



சேர்ந்தாற்போல் உயரே தூக்கி கீழிறக்க வேண்டும். (15தடவை)

(3) பலகையில் (Bench) மல்லாந்து படுத்திருந்து, மார்பில் எடைக் குண்டுடன் ஒரு கை இருக்க, மறுகை மார்புக்கு மேலே உயர்த்திட வேண்டும். பிறகு மறுகையையும் தொடர்ந்து செய்திட வேண்டும். (15தடவை)

(4) மல்லாந்து பலகையில் படுத்தவாறு, மார்பில் முன்போல் இருக்கும் கைகளை சேர்த்தாற் போல் மேலே உயர்த்திக் கீழே இறக்கிட. வேண்டும். (25 தடவை).

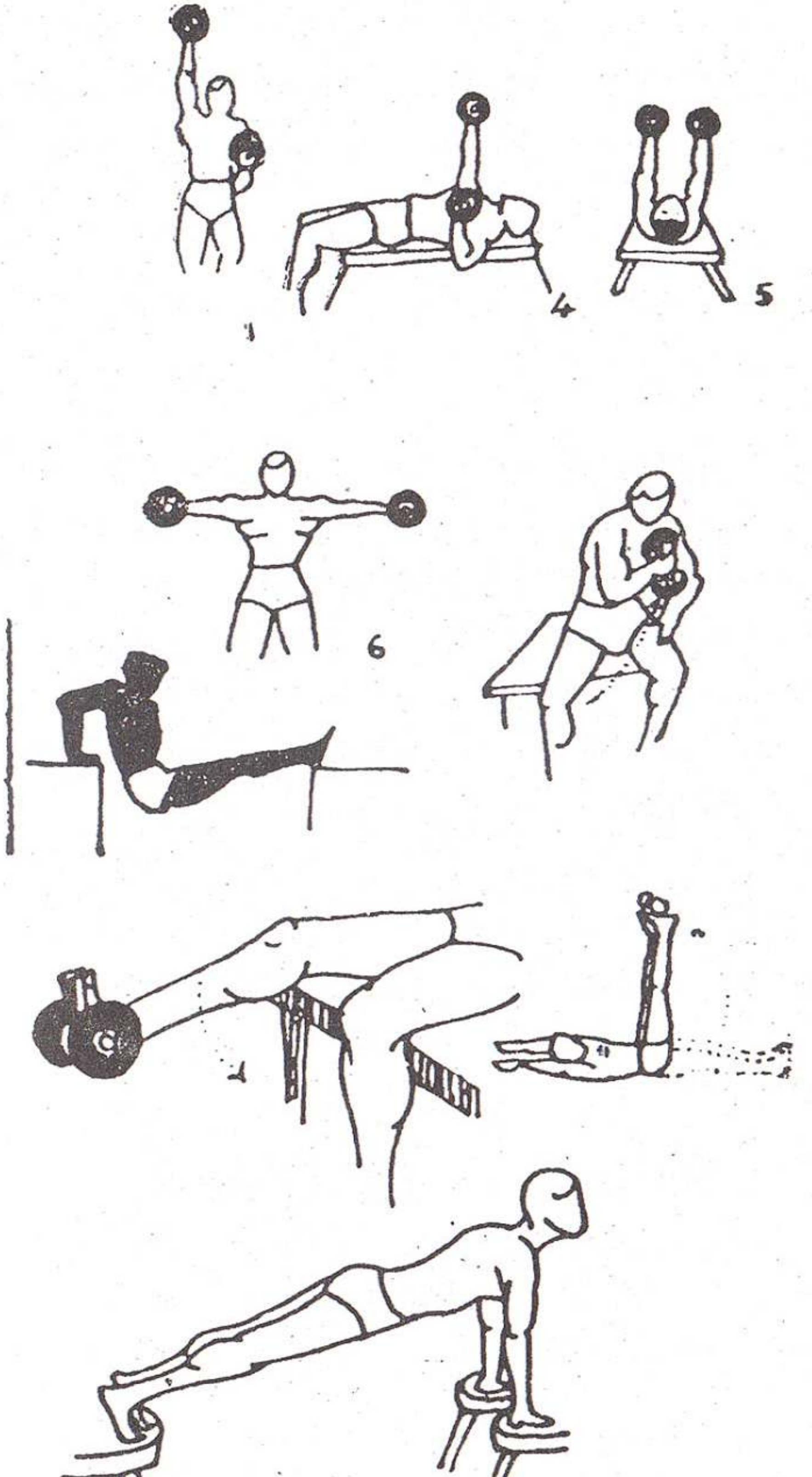
(5) மல்லாந்து பலகையில் படுத்திருந்து, மார்பின் மேலிருக்கும் கைகளிலுள்ள எடைக்குண்டை, பக்கவாட்டில் நீள விரித்து (முடிந்தவரை முழங்கை வளையாமல்) செய்ய வேண்டும். மார்பு விரிந்து முன்கை வலிக்கும்வரை செய்தபின் கைகளை கீழே இறக்கலாம்.

இப்பயிற்சிகளால் மார்பு, முன் கைத் தசைகள் பயன் பெறுகின்றன.

(6) கால்களை அகல விரித்துத் தொடையில் விழுவது போல் கைகளைத் தொடங்கவிட்டுக் கொண்டு நின்று, எடைக் குண்டைத் தலைக்கு மேலே முடிந்த அளவு கொண்டு செல்ல வேண்டும். அங்கிருந்து மெதுவாகக் கீழே இறக்கிச் செய்யவும்.

(7) கால்களை அகலவிரித்து, கைகளை பக்கவாட்டில் அகலப் பரப்பி வைத்து, உள்ளங்கை

எடைக் குண்டு பயிற்சிகள்



மேல்நோக்கி இருக்கும் படியாக எடைக்குண்டைப் பிடித்து, முழங்கைகளை மடித்து, தோள்களைத் தொடும்படியாகக் கொண்டுவர வேண்டும். உடலானது எந்த விதத்திலும் அசையவோ, தூக்குவதற்கு உதவவோ கூடாது.

(கைகளை மடங்குமுன் மூச்சிழுத்து, விரிந்தவுடன் மூச்சு விடவேண்டும்.)

(8) கால்களை சிறிது அகலமாகவும், முழங்கால் களைக் கொஞ்சம் மடக்கியதுபோலவும், கால்களுக்கு முன்னால் எடைக்குண்டு இருக்கும்படியும், முதுகை மட்டும் நிமிர்த்தியும் நிற்கவும். பிறகு வேகமாக ஒரு கையை தலைக்கு மேலே முடிந்தவரை தூக்கி உயரத்தில் நிறுத்த வேண்டும். பிறகு கால்கள் விறைப்பாக ஆகலாம். ஆனால் மீண்டும் தொடங்கும்போது, கால்கள் எடைக்குண்டு முன்னிருந்த நிலையில் தான் இருக்க வேண்டும். தடுமாற்றம் ஏற்படும். அது இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். (10 பவுண்டு போதுமானது).

கைத்தசைகளுக்காக:

(9) இயல்பாகக் கை தொங்கும் அளவுக்கு, கைகளில் எடைக்குண்டுகளை வைத்து, கால்களை சேர்த்து வைத்தபடி மார்பை நிமிர்த்தி, அங்கிருந்து தோளுயரத்திற்குக் கொண்டு சென்று பின் கீழிறக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கையாக மாற்றி மாற்றி இறக்கலாம். இரண்டு கைகளையும் சேர்த்தாற்போல் (அடுத்த பயிற்சியாக) ஏற்றி இறக்கிச் செய்யலாம்.

இப்பயிற்சியை நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு செய்யலாம். ஒரு முக்காலியில் உட்கார்ந்துகொண்டும் செய்யலாம். குதிகால் தரையில்படும்படி உட்கார்ந்து செய்யலாம். பயிற்சிக்கு உடலின் மற்ற பாகங்கள் உதவாமல், கைவலிமையிலேயே செய்யவேண்டும். பின்கைத் தசைகளுக்கும் மிகவும் நல்லது.

(10) ஒரு பலகையில் அல்லது முக்காலியில் உட்கார்ந்து காலை அகலமாகவும், கொஞ்சம் குனிந்தவாறும் உட்கார்ந்து, கால்களுக்கிடையிலிருந்து ஒரு எடைக்குண்டை வைத்திருக்கும் கையைத் தூக்கி, மடக்கி மார்புக்கு முன் உள்ள தோளுயரத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். கையை உயர்த்தும்போது, இடுப்பும் முதுகும் சிறிது வளைந்திருத்தல் நல்லது.

(11) முன் பயிற்சிபோலவே உட்கார்ந்து, கால்களை அகலமாக வைத்து, இடுப்பை கால்களுக்கு இணையாக வளைத்துக் குனிந்து, எடைக் குண்டுகளுடன் கைகளைத் தொங்கவிட்டிருக்க வேண்டும். பிறகு வலக்கையை மடித்து இடதுகைத் தோளுக்கு உயர்த்த வேண்டும். அது போல மறு கையாலும், மாறி மாறிச் செய்தல் நல்லது. சிறிது கடினமாக இருந்தாலும் சிரமம் பாராது செய்ய வேண்டும்.

(12) கால்களைச் சேர்த்து வைத்திருந்து, இரண்டு கைகளிலும் எடைக்குண்டுகளுடன் தலைக்கு மேலே கைகளை விறைப்பாக உயர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு அங்கிருந்து முன் கையை வளைத்து, தலைக்குக் கீழே முதுகு வரை (தோள்பட்டையைத் தொடும் வரை) கொண்டு வர வேண்டும்.

இதை ஒவ்வொரு கையாக மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம். இரண்டு கைகளையும் இணைத்தாற்போல் ஏற்றியும் இறக்கியும் செய்யலாம்.

(13) தரையில் மல்லாந்து, தலைக்குப் பின் புறம் கைகளை முழு அளவு நீட்டிப்படுக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாக எழுந்து, குனிந்து (முழங்காலை வளைக்காமல்) பாதங்களைத் தொடவேண்டும். பிறகு முன்போலவே படுக்க வேண்டும்.

(14) மல்லாந்து தரையில் படுத்து, மார்புக்கு மேலே கைகள் நீளும்வரை எடைகளைப் பிடித்து, பிறகு ஒரு கை, முன் பக்கம் செல்லுமாறு பிரித்து ஏற்றி இறக்கிட வேண்டும். இப்பயிற்சி அரைவட்டச் சுழற்சிபோல் அமைய வேண்டும்.

குறிப்பு: எல்லா பயிற்சிகளையும் பல முறை செய்க. 10 பவுண்டு அல்லது 8 பவுண்டு எடையுள்ள எடை குண்டுடன் செய்க, 5 பவுண்டுள்ளதாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பயிற்சியைத் தொடரலாம்!

கால்களுக்கான பயிற்சிகள்

இதுவரை எடைப்பயிற்சிகளில், எடை ஏந்தி மற்றும் எடைக்குண்டுகளை வைத்துக் கொண்டு செய்கின்ற பயிற்சி முறைகளை அறிந்து கொண்டோம்.

இந்தப் பகுதியில், கால்களுக்கான உடற் பயிற்சிகளுக்காக, எடையுள்ள காலணிகளை அணிந்து கொண்டு, செய்கின்ற பயிற்சிகளை அறிந்து கொள்வோம்.

காலணிகளில், தேவையான எடைகளை சேர்த்துக் கொள்கிற வகையில் அமைப்பு இருக்கும். ஆகவே, கால்களைத் தூக்கும் வகையில் வேண்டிய அளவில், சேர்த்துக் கொண்டு, பயிற்சிகளைத் தொடர்வது, புத்திசாலித்தனமாகும்.

பயிற்சிகள்: படம்பார்த்து பழகவும்

(1அ) இடுப்பில் கைவைத்துக் கொண்டு, இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து நிற்கவும், பிறகு, மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொண்டு, வலது காலை பக்க வாட்டில், முடிந்தவரை உயரமாக உயர்த்தவும்.

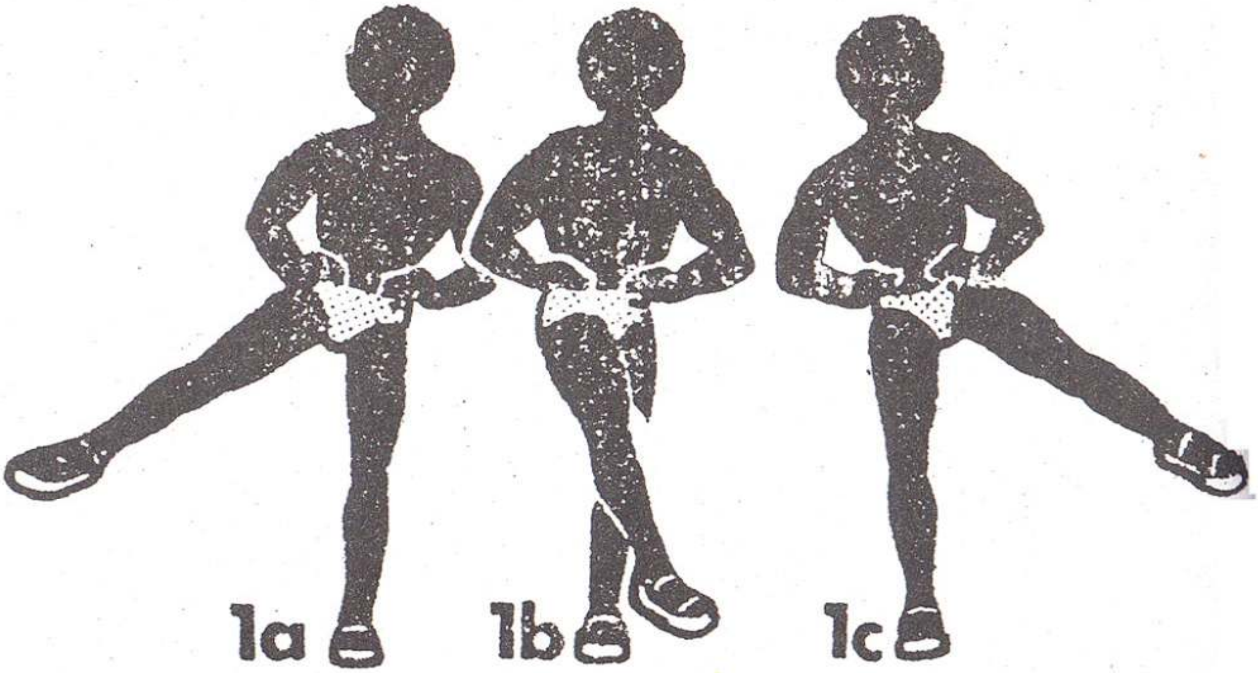
பிறகு, முன்பு நின்ற நிலைக்கு வந்து, மூச்சைவிடவும் (10தடவை) அதே போல், வலது காலை ஊன்றிக் கொண்டு, இடது காலை உயர்த்திச் செய்யவும் (10 தடவை)

(1ஆ) முதலில் கூறியது போல் நின்று, வலது காலை முன்புறமாக முடிந்தவரைத் தூக்கிநீட்டி நிற்கவும். தூக்கிய வலது காலை, இடது காலுக்கு முன்புறமாக கீழாகக்

கொண்டுவந்து நிறுத்தி, பிறகு மீண்டும் முன்புறமாக மேலே உயர்த்தி, பழைய நிலைக்கு வரவும் (10 தடவை).

2. இடுப்பில் இருபுறமும் கைகளை வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு நிற்கவும்.

பிறகு, வலது காலை பின்புறமாகக் கொண்டுபோய், பாதத்தின் முன்புறம், தரையைப் பார்ப்பதுபோல் வைத்து, இடது காலில் நிற்கவும்.



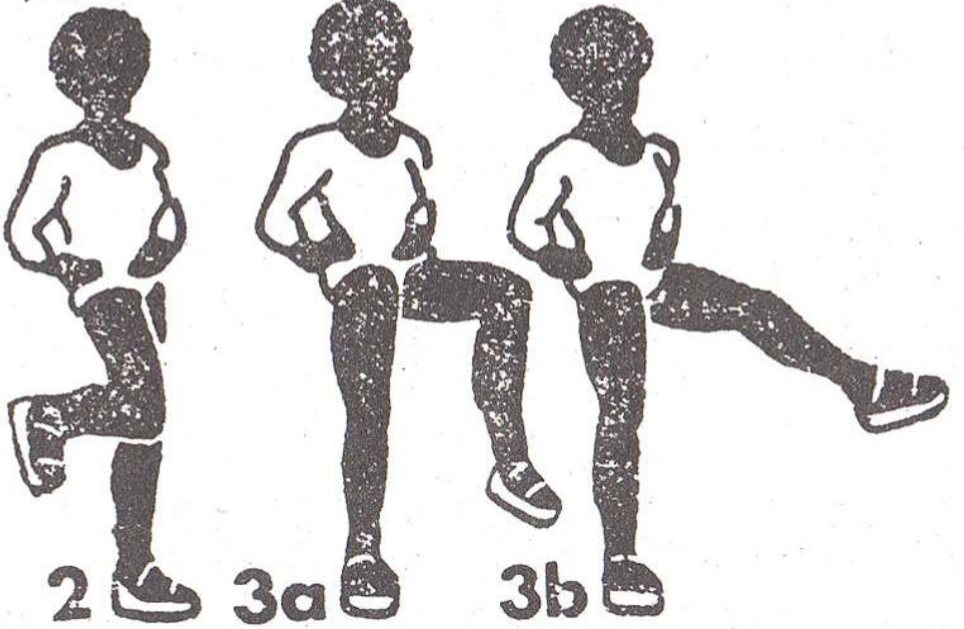
1a 1b 1c

பிறகு, முன்நிலைக்கு வந்ததும், இடது காலில் செய்யவும், மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு பயிற்சியைத் தொடங்கி, பயிற்சி முடிகிற போது மூச்சை வெளியே விடவும்.

(3அ) இடுப்பில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து நிற்கவும்.

பிறகு இடது காலை முழங்கால் படிய வளைத்துத் தூக்கி, பின்னர் இடது காலை விரைப்பாக பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.

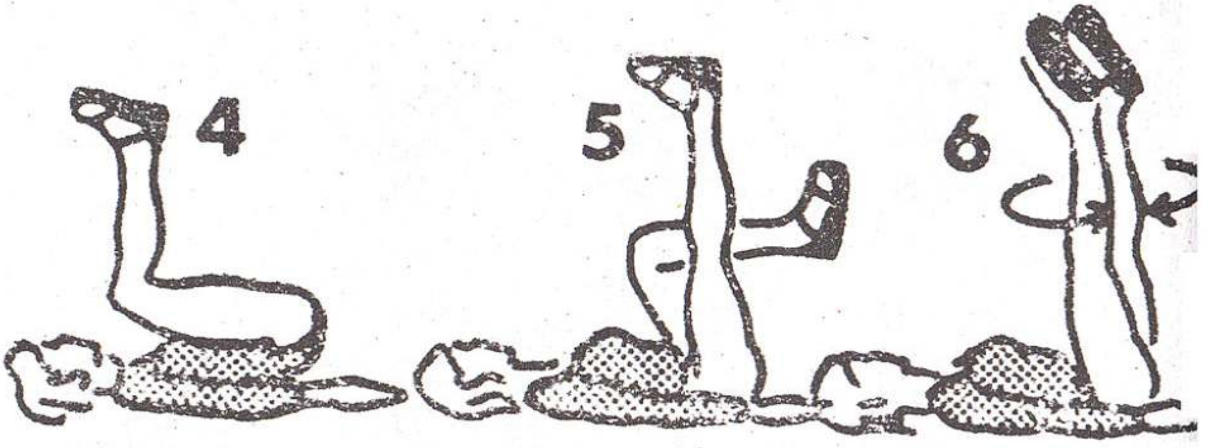
(3ஆ) இது போல் வலது காலிலும் செய்யவும். (10முறை)



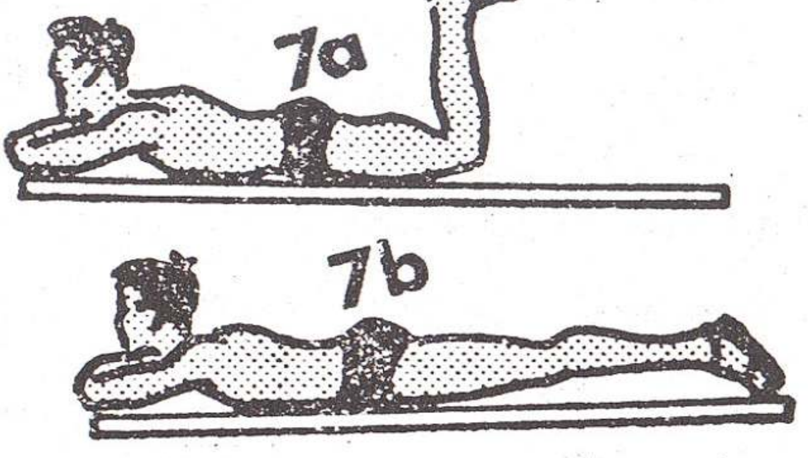
4. முதலில் மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் உடலின் பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும். கால்களை நேராக மேற்புறமாக உயர்த்தி விடவும். முழங்கால்கள் வளையாமல் விறைப்பாக இருப்பது போல்வைத்து, நிமிர்த்தி உயர்த்தி வைத்து, பிறகு கால்களைத் தரைக்குக் கொண்டு வரவும். (10 தடவை)

5. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு, கால்களை மேற்புறமாக உயர்த்தி, சைக்கிள் பெடலை மிதித்து சுழற்றுவது போல், மேலேயே சுழற்றவும், பிறகு தரைக்குக் கொண்டு வரவும். (10 முறை)

6. மல்லாந்து படுத்தபடி, கால்களை முன்புறமாக விறைப்பாக நீட்டி வைத்து கொண்டு, மேலும் கீழும் இடது காலும் வலது காலும் போய்வருவது போல, ஏற்றி இறக்கிச் செய்யவும். (10 முறை)



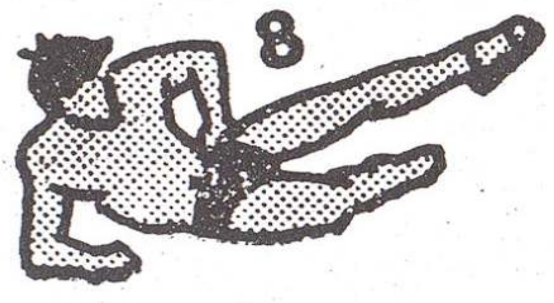
(7அ) ஏதாவது ஒரு பெஞ்சின் மீது அல்லது சாய்வுப்பலகையின் மீது, குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு கால்களை பின்பறமாக மடித்துக் கொண்டு வரவும்.



(7ஆ) பிறகு கால்களை விறைப்பாக, முன்புறம் நீட்டவும். (10 முறை)

8. வலது புறமாக ஒருக்கணித்து படுத்துக் கொண்டு, வலது முழங்கால் மடிய இருப்பது போல் இருக்கவும். பிறகு இடது காலை, எவ்வளவு முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு உயரமாக உயர்த்தவும். (10 தடவை) ஏற்றி இறக்கி ஏற்றிச் செய்யவும்.

அது போல, இடது புறமாக படுத்து, வலது காலை உயர்த்திச் செய்யவும். (10 முறை)



கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்

சில குறிப்புகள்:

கண்ணாடி முன்னே நின்று கொண்டு, கயிறு தாண்டிக் குதிக்கும் உங்கள் செயல், காட்சிக்கு இனிமையாக, இன்னும் கவர்ச்சியாகவே இருக்கும்.

தாண்டிக் குதிப்பது என்பது எல்லோராலும் முடிந்ததுதான். ஆனால், 35 வயதைக் கடந்தவர்கள், இந்தப் பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு முன், சற்று சிந்திக்க வேண்டும்.

முதுகு வலி உள்ளவர்கள், மூட்டுவலிக் காரர்கள், தங்கள் குடும்ப வைத்தியரைக் கலந்தாலோசித்தபிறகு தான், தாண்டிக் குதிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடவேண்டும்.

தாண்டிக் குதிக்கும்போது, கெண்டைக்கால் தசைகளில் கொஞ்சம் வலி ஏற்பட்டு, பயிற்சியை நிறுத்தக் கோரிடும். அப்பொழுது, ஓய்வுதந்து மீண்டும், பயிற்சியை தொடரலாம்.

கயிற்றின் நீளம் சுமார் 9 1/2 அடி வைத்துக் கொள்ளலாம். கைப்பிடி பிடிப்பதற்கு ஏற்ற கனம் கொண்டதாக இருந்தால், பயிற்சிக்கு ஏற்றதாகவும், இயல்பாகவும் இருந்து உதவும்.

அணிந்து கொள்ளும் ஆடைகள், உடலை இருக்கமாக பிடித்திருக்காமல் இருப்பது நல்லது. காலில் காலணிகள் அணிவது சிறந்தது.

தாண்டிக் குதிக்கும் தரையானது, கடினமான கட்டாந்தரையாக இருக்கக் கூடாது. தாண்டிக் குதிக்கிறபோது, கால்களுக்கு வலி ஏற்பட்டு விடும் என்பதால், சாதாரண மண் தரையாக அல்லது பலகை பதித்த தரையாக இருப்பது நல்லது.

கயிறு தாண்டிக் குதிக்கும் பயிற்சி செய்ய, ஏற்ற நேரம் எது என்றால், உங்களுக்கு வசதியான ஒரு நேரத்தைக் குறித்துக் கொண்டு, தினமும் அந்த நேரத்தில் பயிற்சியைத் தொடர்வது நல்லதாகும்.

குறைந்தது ஒரு அரைமணி நேரமாவது பயிற்சி செய்யவும். இந்தப் பயிற்சியின் போது, வயிறு காலியாக இருப்பது நல்லது. குறைந்தது 1 1/2 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக, சாப்பிடுவதை நிறுத்தி வைத்திருப்பது பயிற்சிக்கு உதவும்.

இனி பயிற்சியைத் தொடங்கலாம்.

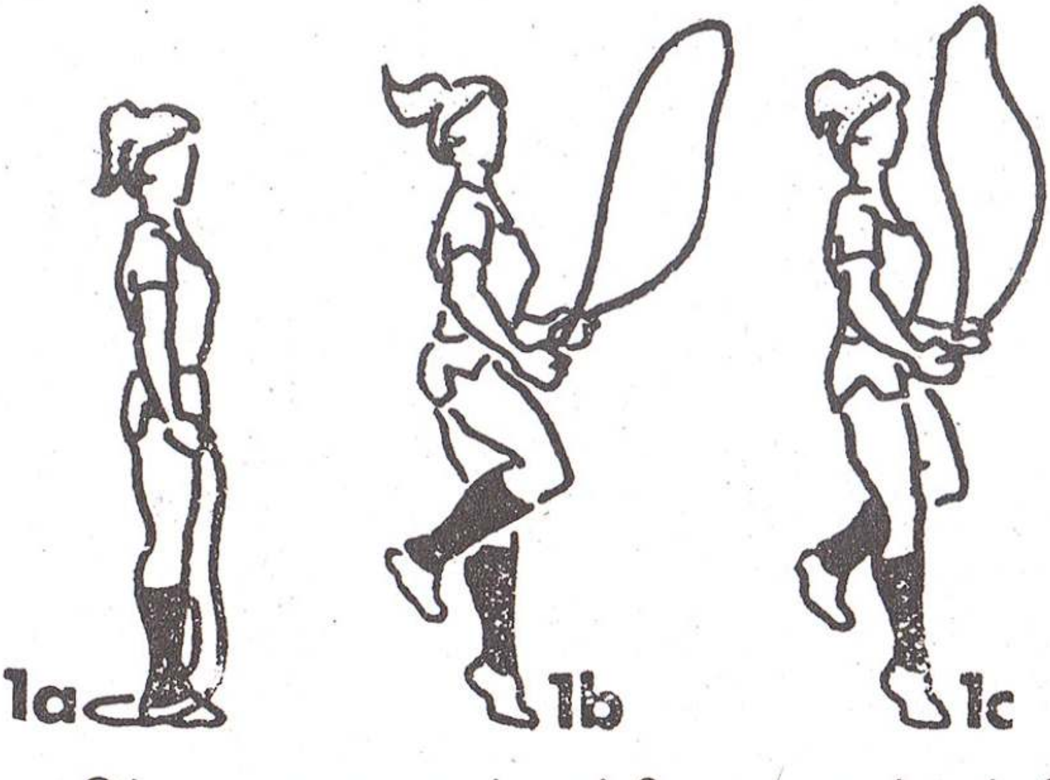
(1.அ) பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக, இரு கால்களையும் சேர்த்து நிற்கவும். முன்பக்கம் குனியாமல், பின்பக்கம் சாயாமல், நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். தலை நிமிர்ந்து, கைகள் பக்கவாட்டில் வைத்து, கயிற்றைப் பின்புறமாகக் கீழே கிடத்தி வைத்திருப்பது தான் பயிற்சியின் ஆரம்பமாகும்.

(1.ஆ) கயிற்றைத் தலைக்குப் பின் புறமாக வீசி, தலைக்கு மேற்புறமாகக் கொண்டு வந்து, கால்களுக்குக் கீழாக வரும்போது, வலது காலைத் தூக்கிப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, இடது காலால் குதித்து நிற்கவும். (படம்

பார்க்கவும்). காலைத் தூக்கிக் குதிக்கும்போது, காலில் முன்புற பாதத்தில் தான் ஊன்றி நிற்க வேண்டும்.

அதாவது இரண்டு கால்களாலும் துள்ளிக் குதிக்கும்போது, வலது காலை பின்புறம் கொண்டு வந்து, இடது காலால் மட்டும் நிற்கவும்.

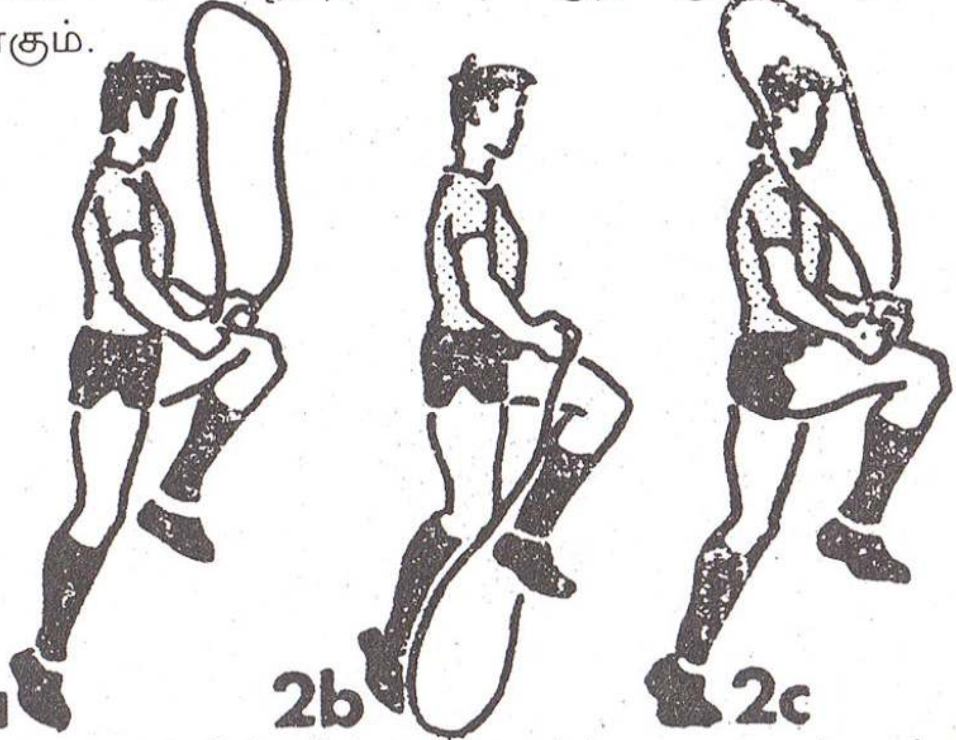
(1.இ) மீண்டும் கயிற்றை சுழற்றி, முன் புறமாகக் கொண்டு வருகிறபோது, இப்போது இடது காலை உயர்த்திப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, வலது காலை தரையில் ஊன்றவும்.



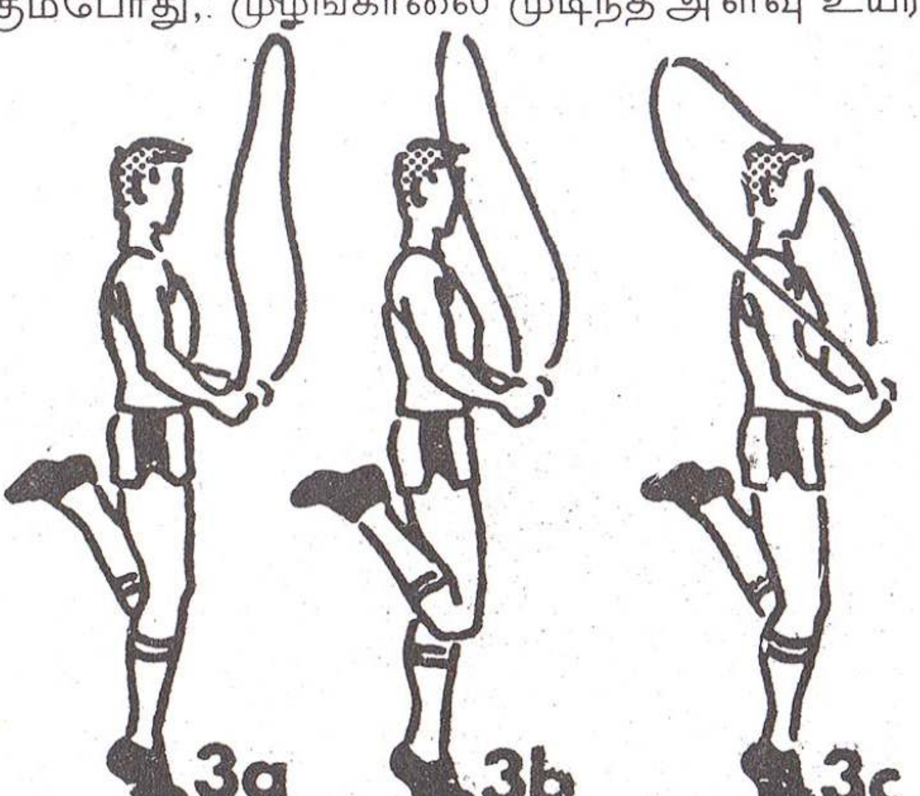
இப்படியாக, ஒரு கால் மாற்றி ஒரு காலால் துள்ளிக் குதித்து, கயிறு தாண்டிக் குதிக்கவும்.

இது நின்று கொண்டே தாண்டிக் குதிக்கும் பயிற்சியாகும். **2அ, 2ஆ, 2இ.** ஆகிய மூன்று படங்களும்,

ஓடிக்கொண்டே, கயிறு தாண்டிக் குதிக்கும் பயிற்சி முறைகளாகும்.



இந்தப் படத்தில் நீங்கள் பார்ப்பது, தாண்டிக் நதிக்கும்போது,. முழங்காலை முடிந்த அளவு உயரமாக

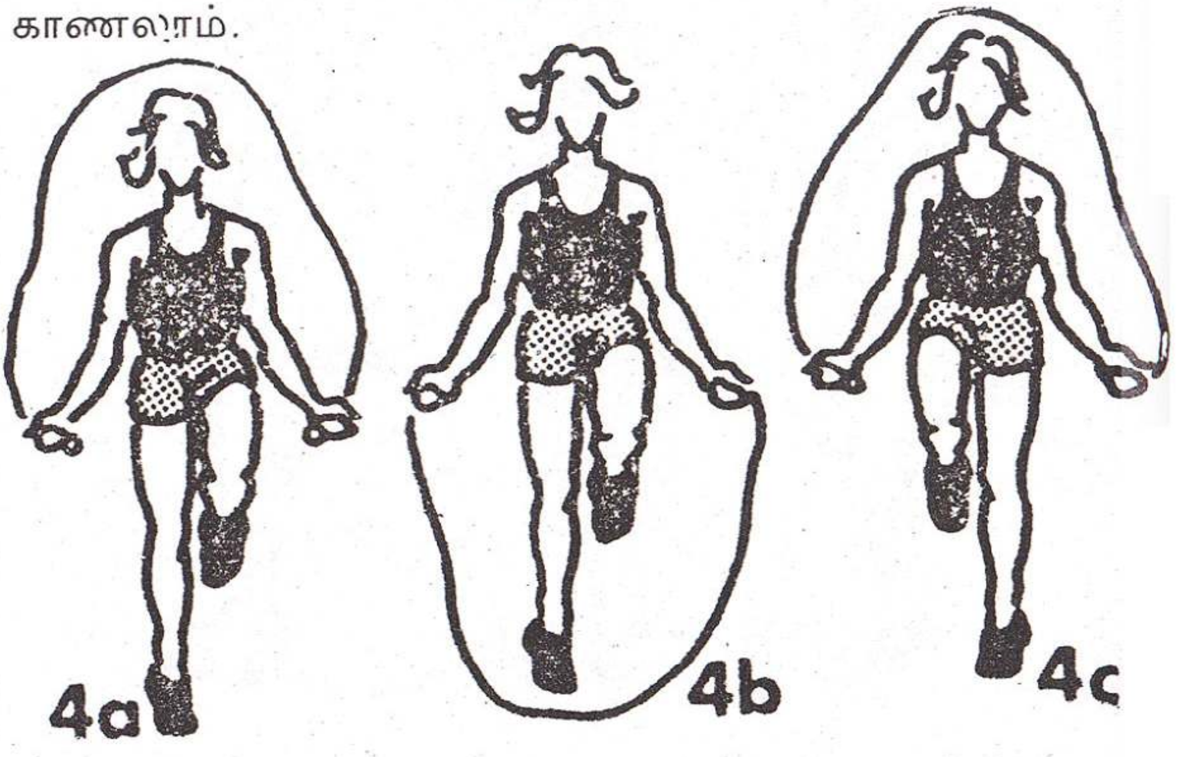


உயர்த்தி செய்வது தான். இப்படி செய்வது மிகவும் சிறந்த பயிற்சியாகும். **3அ, 3ஆ, 3இ.** படத்தைப் பாருங்கள்.

ஓடிக்கொண்டு தாண்டும்போது, இடது கால் பாதம் தரையில் ஊன்றியிருக்க, வலது காலின் குதிகால், பின்புறத்தை **(Buttock)** தொடுவதுபோல் உயர்ந்திருக்கிறது.

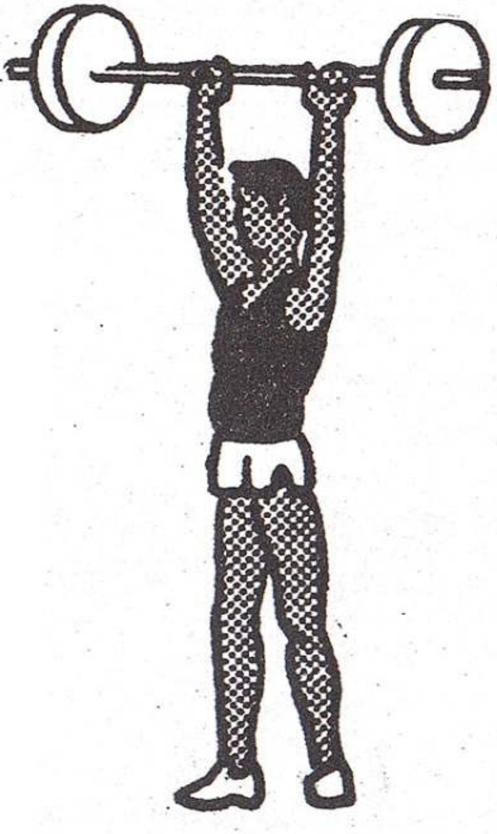
இப்படி வலது கால், இடது கால் என்று மாற்றி மாற்றி உயர்த்தி வைத்து ஓடித் தாண்டித் தாண்டிச் செல்ல வேண்டும். **4அ, 4ஆ, 4இ.** படத்தில், கயிறு எங்கே இருக்க வேண்டும், காலின் இயக்கம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று காட்டுகிறது.

4அ. கயிறு தலைக்கு மேலிருந்து வருகிறது. **4ஆ.** கயிறு கால்களுக்குக் கீழாக வந்து, கால்களை தாண்டியவுடன், இடது கால் பின் புறமாகப் போக, வலது கால் தாண்டி அதே இடத்தில் வைத்திருப்பதைக் காணலாம்.



பிறகு இடது காலில் குதித்து, வலது காலைப் பின்புறமாகக் கொண்டு போகும்போது, கயிறு தலைக்கு மேலாக இருப்பதைக் காணலாம்.

தொடர்ந்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். மேலும் சில பயிற்சிகளை அடுத்த பகுதியில் கண்போம்.



நாற்பது வயது ஒரு வயதா?

சங்கடமும் சம்மதமும்

"இருபதில் எல்லாம் நடந்து விட்டது.
முப்பதில் எல்லாம் முடிந்து விட்டது.
நாற்பதில் நடக்க என்ன இருக்கிறது?"

என்று சலித்துக்கொள்பவர்கள்; புளித்துப் பேசுபவர்கள், இயற்கையைப் பழித்து ஏசுபவர்கள் நம்மிடையே நிறைய பேர்கள் உண்டு.

என்ன நடந்துவிட்டது என்று சங்கடப்படு கின்றார்கள் இந்த மக்கள் என்று எதிர்த்துக் கேட்பதற்கு இங்கே யாருமில்லை.

சங்கடத்திற்கு சம்மதம் தந்துவிட்டு, சஞ்சலப்படு கின்ற நெஞ்சுடன், சலனத்தில் சங்கமமாகின்ற ஆட்களே அதிகம் உண்டு.

ஒரு மரியாதை!

என்னதான் நாம் கெட்டிக்காரர்களாக இருந்தாலும், கொட்டிக் குவித்துவைத்திருக்கின்ற பணக்காரர்களாக இருந்தாலும், இயற்கைக்கு நாம் மரியாதை கொடுத்தே ஆக வேண்டும்.

இயற்கையின் ஆட்சிக்கு அடிபணிந்தே ஆக வேண்டும். ஆக, மாறுகின்ற காலமும், பருவமும், வயதை உயர்த்திவிட்டு, ஒரு பார்வை பார்த்துவிட்டுத் தான் மறைகின்றது.

இளமையிலிருந்து, நடுத்தர வயது தொடங்குகிற போது, உடலின் உச்சநிலையில் ஒரு இறக்கம் தெரிவதை எல்லோருமே உணரத்தான் செய்கின்றனர்.

அந்த மாற்றங்களை உடல் ஏற்றுக்கொள்கிறபோது, தனக்கு வயதாகிவிட்டது. தரம் கெட்டாகிவிட்டது; திறம் மட்டாகிவிட்டது என்று மயங்குகின்றார்கள் மக்கள்.

உண்மை தான் அது!

மாற்றங்கள் உடலில் விளைகின்றன என்றோமல்லவா! அவை என்னென்ன என்று அறிந்து கொள்வோம்!

1. கண் பார்வையில் கூர்மை குறைகிறது.

2. காது கேட்பதில் சற்று கோளாறாக, மந்தமாகிறது.

3. இரத்த ஓட்டத்தில் வேகம் குறைகிறது. அதாவது இரத்தக் குழாய்களின் அகலம் குறைந்து, இறுக்கமும் கனமாகிப்போவதுதான் அதற்கு காரணம்.

4. எலும்புகளின் கனம் குறையக்குறைய, எலும்பு களில் விறைப்புத் தன்மை ஏற்பட, வலிகளும் வேதனைகளும் உண்டாக ஆக, நிமிர்ந்து நிற்கும் உடல் தோரணையில் சற்று வளைவும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

5. தசைகளின் திரட்சித்தன்மை இழப்பு ஏற்படுகிறது.

6. உடலில் கொழுப்புக்கள் ஆங்காங்கே சேர்ந்து, திரண்டு கொண்டு, புடைத்துக் கொண்டு, தொந்தியாக, குண்டாகத் தெரிகிறது.

7. பாதங்களில் வலி மிகுவதும் புரிகிறது.

8. விரிந்த மார்பு கொஞ்சம் குவிந்து கொள்வதும் தெரிகிறது.

இவற்றையெல்லாம் தமது உடலில் வந்து விடுவதைப் பார்த்தவுடன், ஆகா! நமக்கு வயதல்லவோ ஆகிவிட்டது என்ற உணர்வு ஏற்படுவதும் சகஜம்தான்.

இதற்கும்மேலே!

வயதானதற்கு அறிகுறிகள் என்பதாக சிலவற்றைத் தானே தெரிந்து கொண்டோம்! இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாக, விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்வோமே!

1. முன்பெல்லாம் எளிதாக, விரைவாக செய்து முடித்த வேலை, தற்போது தாமதமாக நடைபெறுவதும், சற்று கஷ்டமாகவே செய்ய முடிவதும் புரிகிறது.

2. சற்று உயரமான பகுதிக்கு அதாவது மாடி அல்லது மலைப்பகுதிகளில் ஏறும்போது, அதிகமாக மூச்சு வாங்குகிறது.

3. தசைகள் உருவம் இழப்பதும், கொழுப்புகள் உடலைச் சுற்றி ஆக்கிரமித்துக் கொள்வதின் காரணமாக, உடலே பார்ப்பதற்கு சற்று விகாரமாக, விவகாரமாகத் தோற்றமளிக்கிறது.

4. பெண்கள் என்றால், மாதவிலக்கு வந்து பயமுறுத்துகிறது.

5. வயிற்றுக்கு முன்புறம் தொந்தி, இடுப்புக்கு பின்புறம் கொழுப்புகள் குந்தி, உருவத்தை வேற்றுமைப் படுத்திக் காட்டுகிறது.

6. இடுப்பு, வயிறு மட்டுமா தடிக்கிறது? கன்னத்திற்குக் கீழே சதைகள் தொங்கிக் காட்டுகின்றன.

7. தோலில் எண்ணெய் பசை காய்ந்து, வறட்சியாகித் தெரிகிறது.

என்ன செய்யலாம்?

இப்படியாக மாற்றங்கள் உடலில் எழுகின்றபோது, அவற்றைத் தடுக்கலாம். ஆனால் நிறுத்தி வைக்க முடியாது.

ஆமாம்; வயதாவதை கொஞ்ச காலத்திற்கு ஒத்திப் போடலாம். தள்ளிவைக்கலாம். முடியும் என்று சொல்லி வைக்கலாம்.

எப்படி?

சிறு சிறு உடற்பயிற்சிகளை, தொடர்ந்தாற்போல் தினமும் செய்து கொண்டு வந்தால் போதும்!

விசையான தசைகள்:

மனித உடலில் அதிக சக்தியை விளைவிப்பது தசைகள் தான். உடல் நன்றாக இயங்க உதவுவதும் அவைகள் தான்.

உடலில் வலிமை, உடல் இயங்கும் வேகம்; உடல் நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் எல்லாமே ஆளுக்கு ஆள், மனிதருக்கு மனிதர் மாறித்தான் இருக்கிறது.

பெண்கள் என்றால் வலிமையில் குறைந்தவர்களாக இருந்தாலும், வாழ்நாளில் அதிகம் பெற்று வாழ்கின்றார்கள்.

ஆண்கள் என்றால் அதிக வலிமை, வேகமான வாழ்க்கை வாழ்ந்துவிட்டுப் போய்விடுகின்றனர்.

ஆகவே, ஒழுங்காக, திட்டமிட்டபடி, தினசரி, கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பயிற்சிகள் செய்கிறபோது வலிமை குறைவதில்லை, உருவமும் பாதிக்கப் படுவதில்லை.

உடற்பயிற்சியா?

உடல் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்றால், உடற்பயிற்சி செய்தாக வேண்டும் என்றால், ஐயையோ என்று ஆறடிப்பாய்ந்து ஒடுபவர்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகம்.

நாம் கொஞ்சம் உடற்பயிற்சி செய்தால் போதும் என்றோம். உடற்பயிற்சிக்கு முன், சில ஒழுங்கான பழக்க வழக்கங்களை செய்து வந்தாலும், சற்று சிரமம்படுவதைத் தவிர்த்து வாழலாம்.

ஒழுங்கான பழக்கங்கள்!

தினம் தினம் நாம் செய்கிற கடமைகளிலும், காரியங்களிலும், உடல் தோரணையில் வளைவும், குனிவும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வதைத்தான் நல்ல பழக்கங்கள் என்கிறோம்.

1. உட்காரும்போது நிமிர்ந்து உட்காரும் பழக்கம் பலருக்குக்கிடையாது. நாற்காலியில் உட்காரும்போது நுனியில் வந்து உட்கார்ந்து, முதுகை வளைத்துக் கொண்டு, வைத்திருப்பது தவறான பழக்கம்.

2. முதுகெலும்பு எப்பொழுதும் நிமிர்ந்த நிலையில் இருப்பது, வயிறும் மடிந்து கிடக்காமல், விறைப்பாக இருப்பது, மார்பையும் தலையையும் நிமிர்த்தி வைத்திருப்பது நல்ல பழக்கம்.

3. தரையில் இருந்து கனமான பொருட்களைத் தூக்குகிறபோது, குனிந்து தூக்கினால், முதுகிற்குள் காயமும், முதுகுவலியும் ஏற்படுகிறது.

ஆகவே, நிமிர்ந்து முதுகெலும்பு இருப்பதுபோல், நின்று, அப்படியே நேராக சரியாகக் கீழே வந்து பொருளைத் தூக்கினால், அது எளிதாகவும், வேதனைதராமலும் செயல்பட உதவும்.

ஏதாவது கனமான பொருள் அல்லது அலமாரி, மேஜை போன்றவற்றைத் தள்ளுகிறபோது, குனிந்து கொண்டு, அல்லது முதுகை வளைத்துக் கொண்டு, தள்ளினால், உள்ளுறுப்புக்களுக்கு நோவும் வேதனையும் விளையும்.

முதுகு, கைகள், தோள்கள் வளைந்து கொள்ள, கால்களை விரைப்பாக வைத்துக் கொண்டு தள்ளுகிற போது, எளிதாக அமையும்.

இப்படிப்பட்ட பழக்கங்களை பழக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு, பயிற்சிகள் சிலவற்றை செய்து வருகிறபோது, நாற்பது வயதுக்கு நல்ல இளமை தோற்றத்தையும், வலிமை மாற்றத்தையும் வழங்கும்.

''நாற்பது வயதுக்கு மேல் பயிற்சி எதற்கு?'' என்று கேட்பவர்கள் ஏராளமாக இருக்கிறார்கள்.

நாற்பதுக்கு மேல் தான் வாழ்க்கையே தொடங்கு கிறது என்பது ஒரு மேல் நாட்டுப் பழமொழி.

நாலும் முடிந்து விட்ட வயதல்லவா என்று நம்மவர்கள் சோக கீதம் பாடுகிற நிலைமையும் இங்கே உண்டு.

உடல் தளரத் தொடங்குகிற நேரம். மனம் பக்குவப் பட்டிருக்கிற சமயம். குடும்பத்தில் ஈடுபாடு, மிகுதியாகிக் கொண்டிருக்கிற வேளை.

தளர்கின்ற உடலைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டாமா? குடும்பச் சுமையை குதூகலமாக ஏற்கும் வலிமையைப் பெற வேண்டாமா? அனுபவம் மிகுந்த வாழ்க்கைச் சுவையை அனுபவிக்க வேண்டாமா?

அதற்காகத் தான் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்கிறோம். உடைகளை கசக்கும்போது, துணிகள் தூய்மை பெறுகின்றன. உறுப்புக்களை இயக்கும் போது, உடலும் தூய்மையும் ஆற்றலும் பெறுகிறது.

அதற்கான அவசியமான சில பயிற்சிகளைக் காண்போம்.

சில குறிப்புக்கள்:

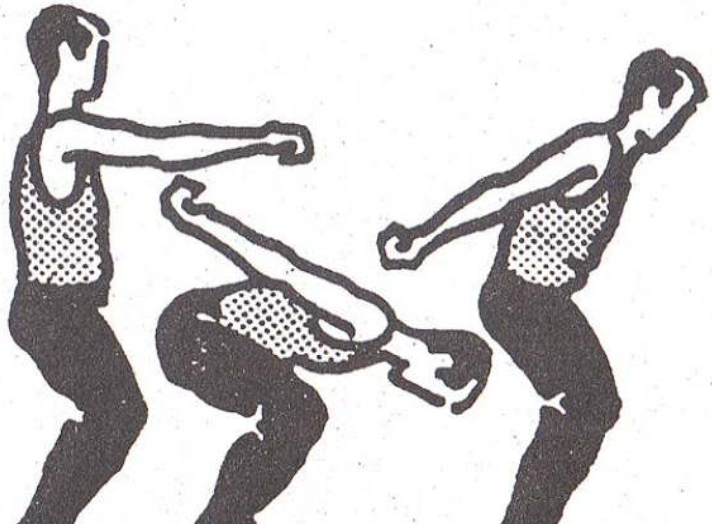
1. பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன்பாக, எந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டும் (காலையிலா? மாலையிலா?) என்பதைத் தீர்மானமாக முடிவு செய்திட வேண்டும்.

2. பயிற்சி செய்த பிறகு, சிறிது நேரம் சாவகாசமாக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கிற அவகாசம் இருப்பது போல பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக் கொண்டு வருவது போல், ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் குறைந்தது 20தடவையாவது செய்யவும்.

பயிற்சி முறைகள்:

1அ. 6 அங்குல இடைவெளி இருப்பது போல கால்களை அகலமாக வைத்துக் கொண்டு, முழங்கால்களை சற்று முன்புறம் வளைத்து நின்று, கைகளிரண்டையும், முன்புறமாக நேராக நீட்டி இருக்கவும்.

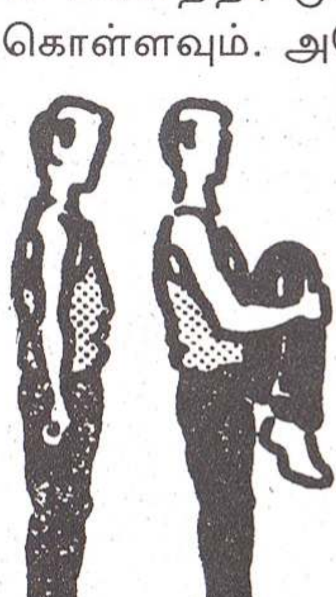


1ஆ. கைகளிரண்டையும் பின் புறமாக நீட்டி விட்டு, முழங் கால்களை மேலும் மடித்துக் கொண்டு குனிந்து நிற்கவும் (படம் பார்க்கவும்)

1இ. முன்போல (1அ. நின்று கைகளை பின் புறம் நீட்டியபடி நிற்கவும்.)

2 அ. நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

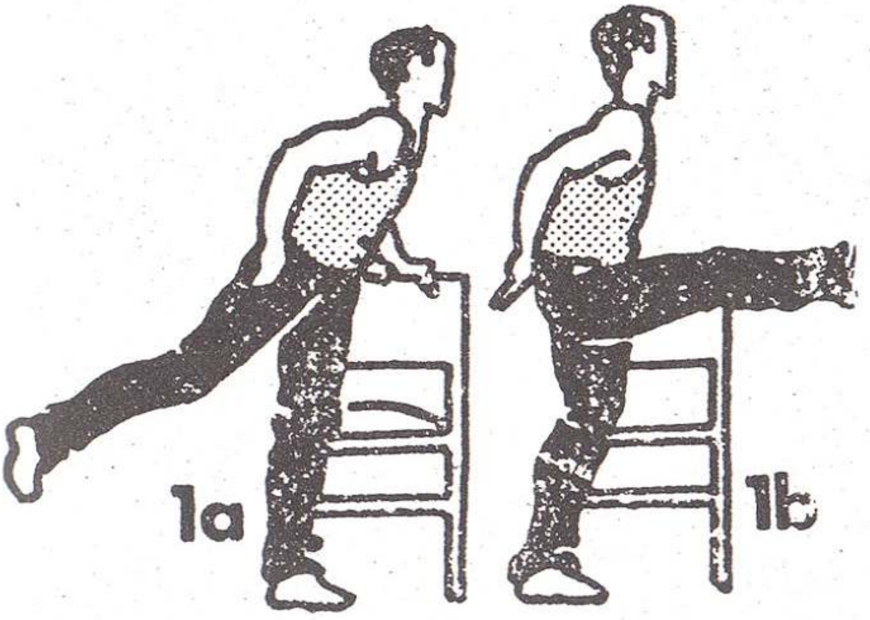
2 ஆ. இடது காலை நன்றாக மடித்து, மார்போடு ஒட்டி இருப்பது போல் உயர்த்தி, முழங்காலை இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளவும். அதேபோல், வலது காலிலும் செய்யவும்.



2a 2b

1. அதே போல், நிற்கும் திசையை மாற்றி வலது காலை ஊன்றி, இடது காலை உயர்த்தவும்.

2. நாற்காலியின் பின்புறத்தை இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டு, இருபுறமும் கால்களை உயர்த்தி ஊஞ்சல் போல இயங்குவது.



3. நின்ற இடத்திலே. ஓடுவது போல மெதுவாகத் தொடங்கி, முடிந்த வரை, வேகமாக ஓடி, பிறகு மெதுவாக நிறுத்தவும்.

4. விறைப்பாக முதலில் நின்று, முன் பாதங்களை உயர்த்தி நின்று, நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, கைகளை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தவும்.

பிறகு, குதிகால் தரையில் பட நின்று, கைகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்த பிறகு, மூச்சை வெளியே விடவும்.

நாற்காலியில் சில பயிற்சிகள்:

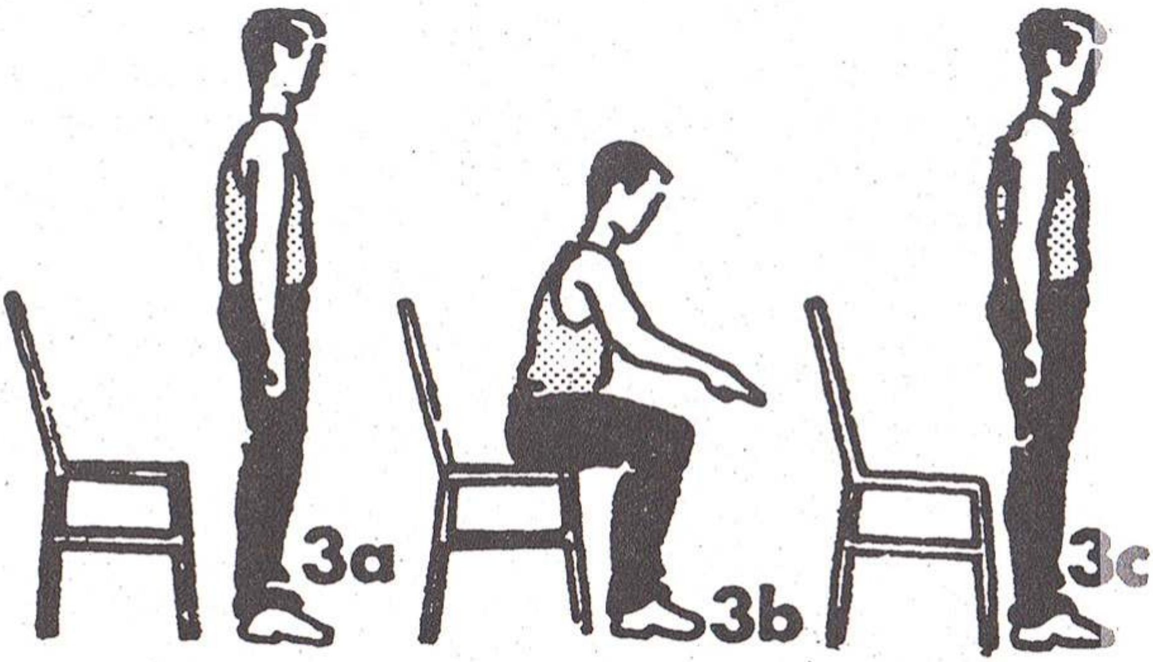
விறைப்பாக இருக்கும் தசைகளை, உடலமைப்பை எளிதாக இயக்க இப் பயிற்சிகள் உதவும்.

1அ. 1ஆ. : நாற்காலி பின்புறமாக நின்று, இடது காலை தரையில் நன்கு ஊன்றிக் கொண்டு, இடது காலை பின்புறமாக விரைவாகக் கொண்டு சென்று, திரும்பவும் முன் புறத்தில், முடிந்த வரை நேராக உயர்த்தவும்.

3அ. நாற்காலியின் முன்னே விரைப்பாக நிற்கவும். முழங்கால்களை சற்று வளைத்துக் கொண்டு, நாற்காலியில் உட்கார முயலவும். ஆனால், சீட்டில் உட்கார்ந்து விடக்கூடாது.

3ஆ. சிறிது நேரம் அப்படியே இருந்து, பிறகு, நாற்காலியில் உட்காரவும்.

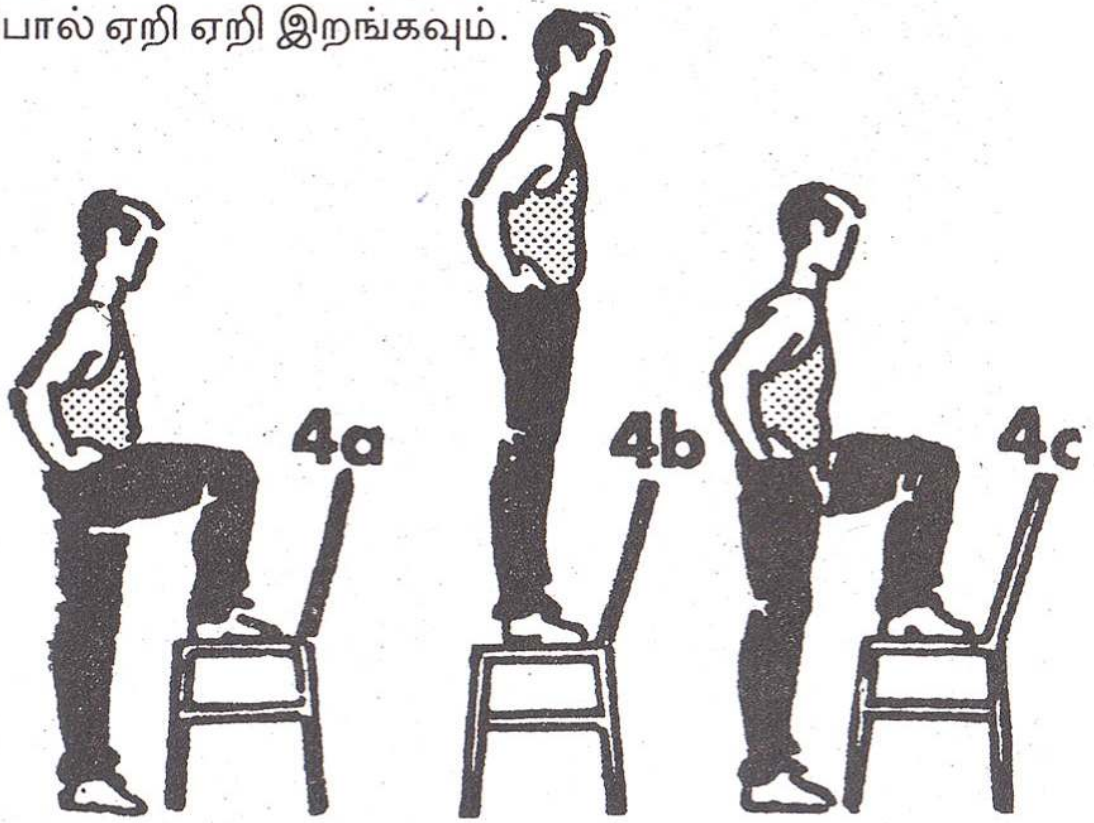
3இ. பிறகு நிற்கவும், முன்மாதிரியே மீண்டும் அமரவும்.



4அ. நாற்காலி முன்புறமாக நிமிர்ந்து நின்று, வேகமாக ஒரு காலை தூக்கி, சீட்டில் வைக்கவும். இடுப்பில் கைகள் இருக்கலாம்.

4ஆ. உடனே, அடுத்த காலையும் தூக்கி சேர்த்து வைத்து, இடுப்பில் கை வைத்தபடி, நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

4இ. நாற்காலியிலிருந்து கீழே இறங்கி, மீண்டும் முன் போல் ஏறி ஏறி இறங்கவும்.



5அ. நாற்காலியின் பின்புறமாக விரைப்பாக நிற்கவும்.

5ஆ. பிறகு, முழங்கால்களை மடக்கி, அரைக் குந்தலாக **(Half Squat)** அமரவும். முழங்கால்கள் 90 டிகிரி அளவில் நேராக இருப்பதுபோல், வைத்து, பிறகு நிமிர்ந்து நிற்கவும். பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும்

பலமுறை என்று எண்ணிக்கையில் கணக்கிட்டு செய்யவும்.

இப்பொழுது கூறிய பயிற்சிகளெல்லாம், கால்களை வலிமை படுத்தக் கூடியனவாகும்.

வாழ்வின் வளம், நலம், பலம், திடம், தேர்ச்சி போன்றவைகள், நாற்பது வயது வரும்போது வளர்கிறதோ என்னவோ, வயிறு மட்டும் நன்கு முன்புறமாக வளர்ந்து, பக்க வாட்டில் விரிந்து, பார்வைக்குக் கம்பீரமாகப் புலப் படுகின்றது.

ஒருவரது முகத்தைப் பார்ப்பதற்கு முன், இதோ, நான் முன்னாடியிருக்கிறேன், என்னைப் பாருங்கள் என்று வயிறு தான், வரிந்து கட்டிக் கொண்டு அமைகிறது என்றால், அதன் வளர்ச்சியை, கிளர்ச்சியைப் பாருங்கள்.

வேண்டாத வயிற்றைத் தான், தொந்தி, தொப்பை என்று கேலி செய்கிறோம். பெரிய வயிறு என்றால், பானை வயிறு என்கிறோம். குப்புறப் படுப்பதற்குக் கஷ்டம் என்றால், நடக்க, ஓட, நிற்க, செயலாற்ற, சிரமமும் அதில் அதிகம் தான்.

நாற்பது வயதுக்காரர்கள் இதை நினைத்துப் பார்த்து, வயிற்றை அடக்கி விட்டால், சரி சமமாக்கிக் கொண்டு விட்டால், இதயத்தில் இளமை உணர்வும், செயலில் இளமை தினவும், நடையில் இளமைத் திமிரும் செழித்தோங்கியல்லவா கிடக்கும்!

வயிற்றை அடக்கும் வேலையானது, குதித்துக் கொண்டு வரும் காளையை அடக்குவது போலத் தான் என்று கருதி, ஒதுங்குவோரும் உண்டு. ஆமாம், உடற்பயிற்சி செய்வதை, அப்படித்தான் எண்ணிப், பலர் அரண்டு போகின்றார்கள்.

அப்படி இல்லாமல், மிக மிக எளிய பயிற்சிகளை இங்கே தந்திருக்கிறோம். இடுப்பைச் சிறிதாக்கி, இன்பத்தைப் பெரிதாக்கிக் கொள்ளவும்.

பயிற்சி: 1

1. கால்களை முடிந்த வரை அகலமாக வைத்துக் கொண்டு, கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே முடிந்த வரை, உயர்த்திக் கொண்டு, முதலில் நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, வலது காலை குனிந்து தொட்டு விட்டு, தலைக்கு மேலே கைகளைக் கொண்டு வந்தவுடன் மூச்சை விடவும்.

3. பிறகு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, இடது காலைக் குனிந்து தொடவும். கைகளை உயர்த்திய பிறகு, மூச்சை விடவும்.

ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி: 2

1. கால்களை அகலமாக, விரித்து வைத்து கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்துக் கொண்டு நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, வலது கையால் இடது காலைத் தொடவும். இடது கை, இடது காலுக்கு நேராக தலைக்கு மேலாக விறைப்பாக உயர்த்தி இருக்கவும்.

3. பிறகு நிமிர்ந்து நின்று, மீண்டும் குனிந்து, இடது கையால் வலது காலைத் தொடவும்.

4. பிறகு விரைப்பாக வந்து நின்ற பிறகு, மூச்சை விடவும்.

ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி: 3

1. 12 அங்குலம் இடை வெளி இருப்பதுபோல, கால்களை அகலமாக விரித்து, கைகளை நெஞ்சுக்கு முன்புறமாக விரைப்பாக, நீட்டிக் கொண்டு நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, இரு கைகளையும் வலப் பக்கமாகக் கொண்டு வந்து. முடிந்த வரை முதுகுப் புறம் கொண்டு செல்லவும். இடுப்பை நன்றாகச் சுழற்றவும்.

3. அது போல, இடது புறமும் கைகளை நீட்டி, இடுப்பைச் சுழற்றிச் செய்யவும்.

இது போல் 20 முறை செய்யவும்.

பயிற்சி: 4

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு, கைகளை தலைக்கு பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று, கால்களையும் நீட்டி இறக்கவும்.

2. மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொண்டு, கைகளைக் கொண்டு வந்து, கால் விரல்களைத் தொடவும்.

3. படுத்து எழுந்து வருகிறபோது, கால்கள் தலையிலே இருக்க வேண்டும். விரல்களைத் தொடுகிறபோது, முழங்கால்களை மடக்காமல் தொடவும். முதலில் சிரமமாக இருக்கும். செய்யச் செய்யப் பழகிப் போகும்.

இதுபோல் 20 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி: 5

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு, முன்போல் இருக்கவும், ஆனால், கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, இருகால்களையும் சேர்த்துத் தூக்கி, நீட்டியிருக்கும் இடது கையைத் தொடவும். இடுப்பை நன்கு மடக்கி முழங்கால்களை மடக்காமல், விரைப்பாகக் கொண்டுபோய்த் தொடவும்.

20 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி:6

1. மல்லாந்து படுத்து, கால்களை விரைப்பாக நீட்டி, கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்தாற் போல் தூக்கி, முடிந்த வரை மேற்புறமாக 90 டிகிரிக்கு கொண்டு வந்து, பிறகு கால்களை 45 டிகிரி அளவில் இறக்கி, மேலும் கீழுமாகக் கொண்டு வந்து தரையில் படாமல் நிறுத்தி, பிறகு 45 டிகிரி, 90 டிகிரி அளவுக்கு உயர்த்தவும்.

ஒரே மூச்சில் மெதுவாகவே, பல முறை செய்து விட்டு, கால்களைத் தரைக்குக் கொண்டு வந்த பிறகு, மூச்சு விடவும்.

20 முறை செய்யவும்.

பயிற்சி: 7

1. குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும், முன் பாதங்கள் தரையில் படுவது போல, முகம் தரையில் இருப்பது போல

படுத்துக் கொண்டு, கைகள் இரண்டையும், பின் பக்க முதுகில் இருப்பது போல், இணைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, தலையை முன்புறமாக, மேற்புறமாக உயர்த்தி, நெஞ்சில் தரைபடுவது போல இருந்து, உயர்த்தவும்.

முதல் நிலைக்கு வந்த பிறகு மூச்சை விடவும்.

20 தடவை செய்யவும்

பயிற்சி: 8

1. பயிற்சி 7க்கு இருப்பது போல, குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு, தலையின் பின் புறமாக இரு கைகளைக் கொண்டு வந்து கட்டிக் கொள்ளவும்.

தலையை இறுக்கமாக, அழுத்திப் பிடிக்கக் கூடாது,

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, தலையை மேற்புறமாக உயர்த்தவும். கால்களை தரையிலிருந்து, மேலே தூக்காமல், நெஞ்சு பாகம் வரை உயர்த்திச் செய்யவும்.

முதல் நிலைக்கு வந்த பிறகு மூச்சை விடவும்.

20 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி: 9

1. குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு, தோள் புறத்தில் இருப்பது போல, கைகள் இரண்டையும், தரையில் உள்ளங்கையால் ஊன்றியிருக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, கைகளை விரைப்பாக வருகிற முறையில் உயர்த்தி, நெஞ்சு பாகத்தை உயர்த்தி, முகத்தை முன்னோக்கிப் பார்ப்பது போல் வைத்திருக்கவும்.

முதல் நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சை விடவும்.

புஜங்காசனம் செய்வது போல்தான் இந்தப் பயிற்சியும்.

20 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி: 10

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை விரைப்பாக நீட்டி வைத்துக் கொண்டு, கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்திருக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, மேற்புறமாக எழுந்து வந்து, கைகளால் முழங்கால் பகுதியைத் தொட வேண்டும். அதாவது, முதுகுப்புறம் சற்று முன்னோக்கி வளைய, தலையும் மேல் நோக்கி வரும். ஆனால், கால்களை மடக்காமல், விறைப்பாக வைத்திருக்கவும்.

மீண்டும் முதல் நிலைக்கு வந்து, மூச்சை விடவும்.

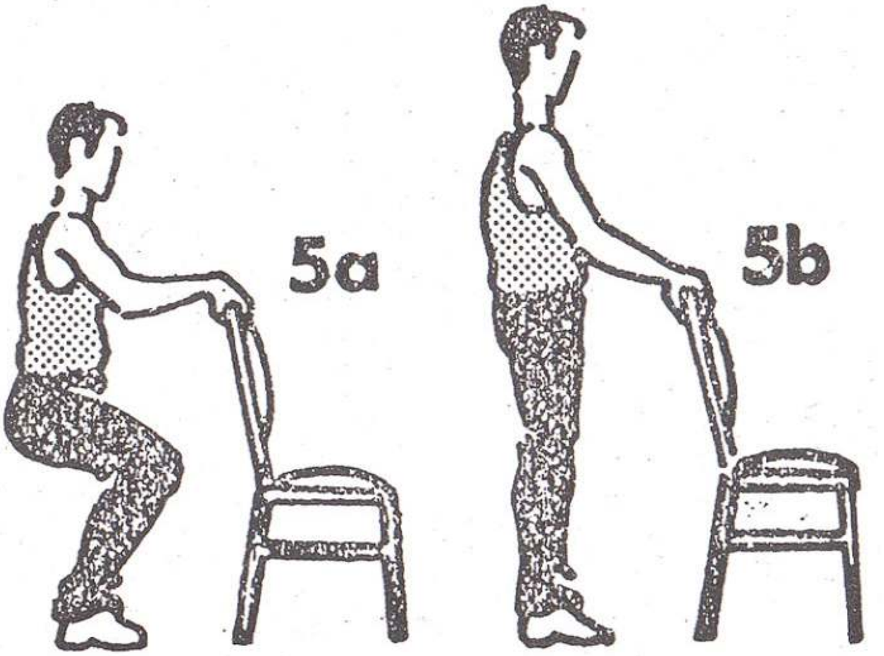
20 தடவை செய்யவும்.

குறிப்பு: 20 தடவை என்று இங்கே கூறியிருக்கிறோம். முடிந்தால் தான் 20 தடவை. முடியா விட்டால், கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு, பயிற்சிகளை செய்து விடக் கூடாது.

எவ்வளவு முடிகிறதோ, அந்த அளவு தான் செய்ய வேண்டும். ஒரு பயிற்சியை முழுதாகச் செய்யும் அளவுக்கு, உடலும் வளைந்து கொடுக்காது.

ஆகவே, எவ்வளவு தூரம் உடல் வளைகிறதோ, அதுவரை வளைத்தால் போதும்.

எப்பொழுது பிடிப்பு ஏற்படுகிறதோ, அப்பொழுதே பயிற்சியை நிறுத்தி விடவும்.



40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கான பயிற்சிகள்

பயிற்சி: 1

1. கால்களை அகலமாக வைத்து, நிமிர்ந்து நின்று கொள்ளவும், பக்கவாட்டில் தொடைப் பகுதியில் கை இருக்குமாறு இயல்பாகத் தொங்க விடவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, மார்பில் படுவது போல, தலையைத் தொங்க விட்டு, தொட்டு விடுமாறு முன்புறமாகக் கொண்டு வரவும்.

3. முன்புறத்திலிருந்து இடப் புறத்தோளைத் தொடுமாறு கொண்டு சென்று, பிறகு மார்புப் புறத்திற்குக் கொண்டு வந்து, பின்னர் வலது புறத் தோளைத் தொடுமாறு கொண்டு சென்று, பிறகு முன்புறமாக வந்து, அதன் பின்னர், தலையை நிமிர்த்தி விடவும். பிறகு மூச்சை விடவும். (20 முறை செய்யவும்)

பயிற்சி: 2

1. கால்களை இயல்பாக அகலமாக வைத்துக் கொண்டு, தலைக்கு மேலாக இரண்டு கைகளையும், விறைப்பாக உயர்த்தி வைக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, கைகளை மேலும் கீழுமாக விரைவாக வீசவும், **(Swing)**

3. முன்புறமாக கைகள் வருவது போல சுழற்றுவதை 10 தடவை செய்து, மூச்சு விடவும்.

4. பிறகு நன்கு மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, பின்புறமாக கைகளை, மேலும் கீழுமாக 10 தடவை சுழற்றி, பிறகு மூச்சு விடவும்.

பயிற்சி: 3

முன் பயிற்சி போலவே, சாதாரணமாக, விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

கயிறு தாண்டிக் குதிப்பது போல (கற்பனையாக நினைத்துக் கொண்டு) தாண்டித் தாண்டிக் குதிக்கவும்.

ஒவ்வொரு தடவையும் உயரமாகக் குதிக்கிற போது, நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு மூச்சு விடவும்.

(20 தடவை)

பயிற்சி: 4

1. ஓடுவது போல, கைகளை முன்புறமாக, நெஞ்சுக்கு அருகே, இயல்பாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, நின்ற இடத்திலேயே ஓடுவது போல, கால்களை உயர்த்திக் குதித்து ஓடவும்.

3. முழங் கால்கள் மார்பளவு உயரம் வருவது போல, உயர்த்திக் குதித்து ஓடவும்.

வேண்டிய போது, நன்றாக ஆழ்ந்த மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும்.

பயிற்சி: 5

1. நன்றாக வசதியாக இருப்பது போல, கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்து நிற்கவும். கைகளை தலைக்கு

மேலே உயர்த்தி வைக்கவும். இடுப்பை வளைக்காமல், நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, வலது காலை முடிந்த அளவு, முன்புறத்தில் தூக்கி வைத்து. முழங்காலை 90 டிகிரி அளவில் இருப்பது போல, வைத்து நிற்கவும்.

3. பிறகு தலைக்கு மேற்புறமாக உள்ள இரு கைகளையும் கொண்டு வந்து. வலது முழங்காலின் முனைப் பகுதியைக் குனிந்து தொடவும்.

4. பிறகு, நிமிர்ந்து நின்று, மூச்சு விட்டு, இடது காலுக்கான பயிற்சியை இதே போல் செய்யவும்.

(20 தடவை)

பயிற்சி: 6

1. கால்களை அகலமாக விரித்து நிற்கவும். கைகளை தலைக்கு மேற்புறத்தில், உயரமாக உயர்த்தி இருக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, நன்கு குனிந்து, வலது காலை, இரண்டு கைகளாலும் தொட முயற்சிக்கவும்.

முதலில் முழங்கால் வரை தான் தொட முடியும்.

பழகப் பழக, கணுக்கால் வரை தொடலாம். மேலும் பழகினால், முன் பாதத்தையும் தொடலாம்.

3. தொட்ட பிறகு, மீண்டும் கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்திய பிறகு தான், மூச்சு விடவேண்டும்.

பிறகு, இடது காலைத் தொடும் பயிற்சியைச் செய்யவும் (20 தடவை)

பயிற்சி: 7

1. கால்களை முடிந்த வரை அகலமாக வைத்து, கைகள் இரண்டையும் பக்க வாட்டில் நீட்டி, விரித்துக் கொண்டு நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, இடது கை இருக்கும் பகுதிக்கு வலது கை வருவது போலவும், வலது கை பகுதிக்கு இடது கை வருவது போலவும் கொண்டு வரவும். இடுப்புப் பகுதியை நன்கு சுழற்றுகிற போது தான் இதைச் செய்ய முடியும்.

பல முறை இப்படியும், அப்படியும் சுழற்றிய பிறகு, ஆரம்ப நிலைக்கு வந்தவுடன் மூச்சு விடவும்.

பல முறை செய்யவும்.

பயிற்சி: 8

1. நாற்காலியை வைத்துக் கொண்டு, இந்தப் பயிற்சி செய்யவும். அதாவது, பிடித்துக் கொள்ள ஒரு ஆதாரம் வேண்டுமல்லவா?

நாற்காலியின் பக்க வாட்டில் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்தாற் போல் வைத்து நின்று கொண்டு, நன்கு மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும்.

இடது கையால் நாற்காலியைப் பிடித்துக் கொண்டு, வலது காலை முன்புறமாக எவ்வளவு தூக்கி நேராக உயர்த்த முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு உயர்த்தி, பிறகு

அங்கிருந்து பின் புறத்திற்குக் கொண்டு போய், எவ்வளவு உயரத்திற்கு உயர்த்த முடியுமோ, அந்த அளவு உயர்த்தவும். பிறகு மூச்சு விடவும்.

2. அதே போல், இடது காலுக்கும் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலுக்கும் 20 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி: 9

நாற்காலியின் பின் புறத்தில் நின்று, நாற்காலியின் மேல் பகுதியை, பிடித்துக் கொண்டு - விரைப்பாக நிற்கவும்.

நன்கு மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, நாற்காலியை இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டு, அப்படியே குதிகாலில் உட்காருவது போல உட்காரவும்.

பிறகு எழுந்து நின்று மூச்சு விடவும். 20 தடவை உட்கார்ந்து எழவும்.

பயிற்சி: 10

நாற்காலியில் நன்கு வசதியாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும். நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, இடது கையால் இடது கால் பக்கத்தில் குனிந்து தொடவும். அப்பொழுது வலது கை, தலைக்கு மேற் புறத்தில் உயர்த்தவும். கால்களை வளைக்காமல் தொடவும்.

அதுபோல, வலது கால் பகுதி தரையைத் தொடவும். (20 தடவை)

எடை குறைக்கும் எளிய பயிற்சிகள்

உடலுக்கு எடை கூடிக்கொண்டே வருகிறபோது, உள்ளமும் குதூகலத்தால், உற்சாகமாக ஆடிக்கொண்டே வரும்.

எடையும் கூடி, உடலுக்கு ஏராளமான வலியும் வேதனையும் சதிராடுகிறபோது, சஞ்சலமும் சங்கடமும் சகஜமாகிப் போவதும் அன்றாடம் நடப்பதுதான்.

அதற்காக அவசர அவசரமாக ஆலோசனைகள் கலப்பதும், யார் எதிர்ப்பட்டாலும் அவர்களிடம் உரையாடிக் கொள்வதும், அவதிப்படுவோர் அடுத்தடுத்து செய்கிற காரியமாகி விடுகிறது.

வைத்தியரிடம் சென்றால், பட்டினி போடுங்கள் அதாவது விரதம் இருங்கள் என்பார், வேண்டும் என்றால் மாத்திரைகள் எழுதித் தருவார். வற்புறுத்திக் கேட்டால், உடற்பயிற்சிகள் செய்துபாருங்கள் என்பார்.

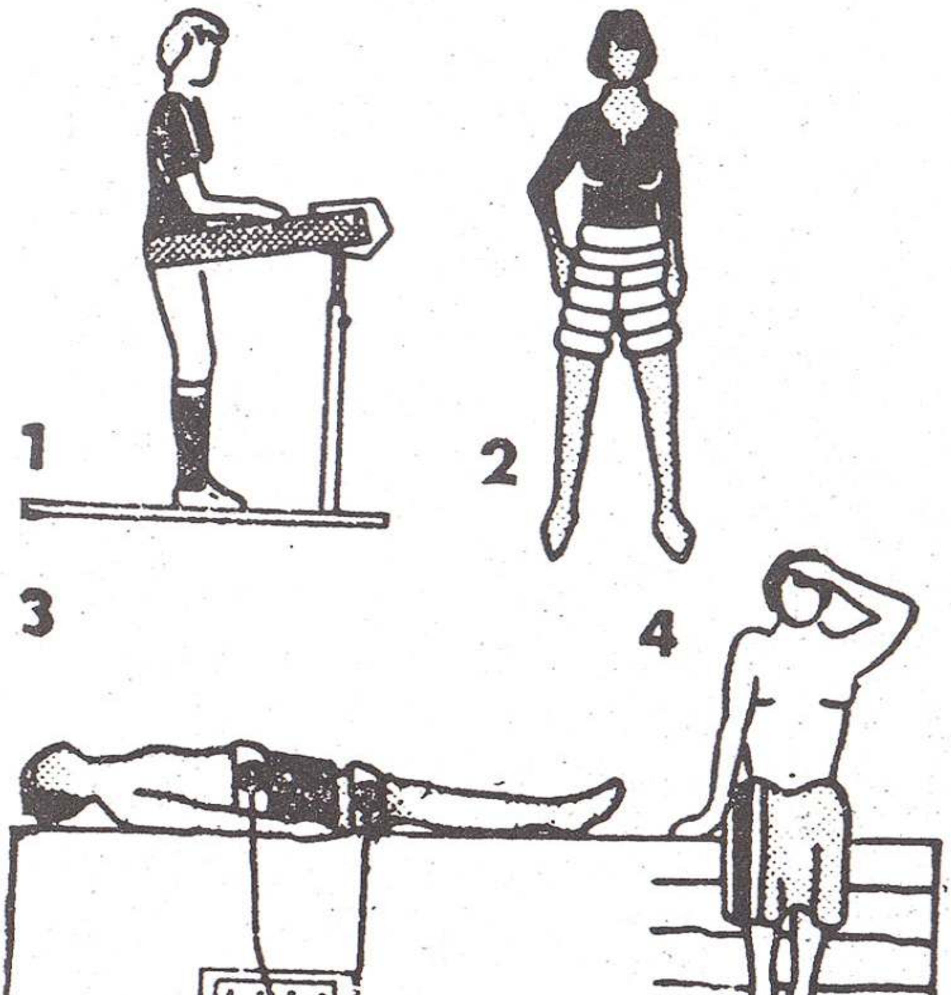
உடற்பயிற்சி என்றதும், முகம் சுளித்துக் கொள்கின்ற உல்லாசவாசிகளும், உதவாக்கரை பேர்வழிகளும் நிறைய பேர்கள் உண்டு.

இவர்களின் சோம்பேறித்தனத்தைக் காசாக்கிக் கொள்ள காத்திருக்கும் தந்திர சாலிகளும் நிறையப் பேர்கள் உண்டு.

''நீங்கள் பேசாமல் நின்றால் போதும், எங்களின் எந்திரங்கள் உங்களுக்காக ஓடும், உழைக்கும், உங்கள் எடையைக் குறைக்கும். உங்கள் உடம்பை அழகுமயமாக ஆக்கும்'' என்றெல்லாம் விளம்பரம் செய்து, படம்

போட்டு மயக்கி, வலைபோட்டு இழுக்கின்ற வல்லுநர்களும் நிறையபேர்கள் உண்டு.

நாகரிகக் காலத்தின் சோம்பலை வளர்க்கும் சொகுசான உடற்பயிற்சி முறைகளில் நான்கினை இங்கே உங்களுக்குக் காட்டியிருக்கிறோம். அவைகள் எப்படி மனிதரை, மண் பொம்மையாக உட்காரச் செய்து, மெழுகு பொம்மையாக உலவ வைக்கிறது என்கிற விதத்தையும், இங்கே சற்று விளக்கிக் காட்டியிருக்கிறோம்.



இதை **அதிர்வு தரும் பெல்ட் (Vibrator belt)** என்பார்கள். எடை குறைக்க வேண்டும் என்பவர்கள், இந்த எந்திரத்தின் முன்னேபோய் நின்று கொண்டு, அந்த

பெல்ட்டை எடுத்து, எந்த இடத்தில் கொழுப்புப் பகுதி அதிகம் இருந்து, துருத்திக் கொண்டு காட்டுகிறதோ, அந்த இடத்தில் வைத்துக்கொண்டு, எந்திரத்தை ஓடவிட்டால் போதும்.

பெல்ட்டும் மெஷினுக்கும் உடம்புக்குமாக சுற்றிச் சுற்றி வந்து, அதிர்ந்தபடி, உடலில் உள்ள வேண்டாத கொழுப்பைக் கரைக்கும்.

தேவையான நேரம் அப்படியே நின்று விட்டு, தேகத்தைப் பெல்ட்டுக்குத் தந்துவிட்டு, உடற்பயிற்சி செய்தாகி விட்டது என்ற உள்ளத்தின் திருப்தியுடன் வந்து விடுவார்கள்.

ஆனால் நடந்தது என்ன? நடக்கப் போவது என்ன?

உடலில் உள்ள உணவுச் சத்தான கலோரிகளின் அளவு செலவழிக்கப்படுவதில்லை. கொழுப்புத் திசுக்கள் சேதமாக்கப் பட்டு அழிக்கப்படுவதுமில்லை. அந்த வேண்டாத கொழுப்புப் பகுதிகளின் வெளியீடுகள் அமுங்கிப் போய் விடுவதுமில்லை.

நாட்கள் தான் கழியுமே தவிர, நல்ல உடல் அமையாது என்பது நடைமுறையை உணர்ந்தவர்களின் கூற்று.

2-வது படத்தைப் பாருங்கள்.

எந்த இடத்தில் அதிகமாக எடைக் கொழுப்புப் பகுதி இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தில், எடை உடைகளை (**Garments**) மாட்டி விடுவார்கள். அந்த வெப்பமான, இறுக்கமான சூழ்நிலையில், உடல் வியர்த்து, உடலில் உள்ள தண்ணீரின் அளவை வியர்வையாக்கிக் குறைக்கும்.

வியர்வை வெளியேறியதன் மூலம், உடல் எடை குறைந்தது போலத் தோன்றும். மீண்டும் தாகமெடுத்துத் தண்ணீர் குடித்தவுடன், இழந்த தண்ணீரின் அளவு ஈடுபெற்று, உடல் எடை பழைய நிலமைக்கு வந்து விடும்.

3-வது படத்தைப் பாருங்கள். செயற்கை முறையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும் எந்திரம் இங்கும் உள்ளது.

பயிற்சி செய்யவேண்டியவர், பதமாகக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வந்து படுத்துக்கொள்கிறார்.

கொழுப்பு குறைக்கப்பட வேண்டிய இடத்தில், மின் அணு சாதனத்தின் கருவிகள் பொருத்தப் படுகின்றன. மின்சாரத்தின் தூண்டுதல் மூலம், தசைகள் இயக்கப்படுகின்றன.

தசைகள் ஊளைச் சதையாக இருக்கிறபோது, அவை அதிகமாக இயக்கப்படுவதால், அவை நன்றாக இயங்கும் அளவுக்கு ஊக்கு விக்கப்படுகின்றன. உற்சாகப்படுத்தப் படுகின்றன.

என்றாலும், அந்த ஊளைச்சதை இயக்கத்தால், உடல் எடையில் குறைவு ஏற்படுவதில்லை. உடல் திற நிலையும் அதிகமாகி விடுவதில்லை.

இதுவும், ஒரு மன சாந்தி தரும் முறையே என்கிறார்கள் உடற்பயிற்சி வல்லுநர்கள்.

படம் 4-ல் ஒருவர் உட்கார்ந்திருப்பதைப் பாருங்கள். இதை சொனாபாத் அல்லது டர்கிஷ்பாத் **(Sauna bath and turkish bath)** என்பார்கள்.

பீப்பாய் போன்ற அமைப்பு. அதில் உடல் தாங்குகிற அளவுக்கு வெப்பம் பரவுமாறு அமைப்பு உண்டு. அதில் உள்ளே போய் உட்கார்ந்து கொண்டு, கழுத்துப் பகுதிக்கு மேல் வெளியே இருப்பது போல், பயிற்சி முறையைத் தொடங்குவார்கள். உள்ளே இருக்கின்ற உஷ்ணத்தின் காரணமாக, உடலில் வியர்வைக் கொப்பளிக்கும். நீச்சல் குளத்தில் விழுந்து எழுந்தது போல, தேகமும் நீரில் ததும்பி நிற்கும்.

இப்படித் தண்ணீர் இழப்பின் காரணமாக, தேகத்தின் எடை குறைந்து விடும். இந்த இழப்பு தற்காலிகமானது தான். இதுவே பரிபூரணமாய் நிலைத்து விடுவதல்ல.

இப்படியாக, பயிற்சிக்கு வருகிற மக்களை, பளபளப்புக் கவர்ச்சியைக் காட்டி, இழுத்துப் போய் எந்திரங்களிடம் விட்டு விட்டுத் தந்திரமாகப் பிழைத்துக் கொள்கின்றவர்கள் எல்லா நாடுகளிலும், எல்லா இடங்களிலும் இருக்கத்தான் இருக்கின்றனர்.

பணச் செலவு அதிகம். ஆனால் எதிர் பார்க்கின்ற பயனோ குறைவுதான்.

மருந்தும் மாத்திரையும், உடல் எடையைக் குறைக்க உதவாது. ஆனால், உழைப்பிலே உடலை ஈடுபடுத்துகிற போதுதான், அதிலே உண்மையான பயன்கள் ஏற்படும்.

இதற்காக, வீட்டிலே, இருக்கிற இடத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, சில எளிய பயிற்சிகளைச் செய்கிறபோது, சிரமமில்லாது, தேகத்தின் எடையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, அதே சமயத்தில் உறுதியாகக் குறைத்து விடலாம்.

''உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்'' என்ற எனது நூலைப் படியுங்கள். உங்கள் ஆவலுக்கு தேவையானவற்றைத் தெளிவு படுத்தும்.

''உபயோக முள்ள உடல் நலக்குறிப்புக்கள்'' என்ற எனது இன்னொரு புத்தகத்தையும் நீங்கள் படிக்கிற போது, உங்களுக்கு உதவுகிற எளிய உடற்பயிற்சிகளும், நல்ல வழி காட்டிகளாய் அமையும்.

உடல் என்பது உழைக்கப் பிறந்த ஒரு சாதனமாகும். உடலுக்கு வேண்டியது உறுப்புக்களுக்கான இயக்கம்தான். உழைப்புதான் உறுப்புக்களை உறுதி படுத்துகின்றன. அதிகமான இரத்த ஓட்டத்தைத் தந்து உற்சாகம் ஊட்டுகிறது. அதிகமாகச் சுவாசிக்கச் செய்து உறுப்புக்களைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. உண்ணுகிற உணவை ரசித்துப் புசிக்க வழி வகை செய்கிறது.

அதனால்தான் உழைப்பு என்பது வருமானத்துக் காகச் செய்யும்போது அது **'வேலை'** ஆகிறது. வயிற்றுப் பிழைப்புச் சாகச் செய்யும்பொழுது அது ஒரு **'தொழில்'** ஆகிறது. ஒரு சீரான இயக்கமாகிய உடல் உழைப்புத்தான், **'உடற் பயிற்சி'** ஆகிறது.

உட்கார்ந்தபடி மூச்சை ஆழ்ந்து சுவாசித்து, சிறிது நேரம். அடக்கி வைத்துப் பிறகு மெதுவாக வெளியே விடுகிற செயல் உடற் பயிற்சி என்றாலும், அதற்குப் **'பிராணாயாமம்'** என்று பெயர்.

ஒரு இடத்தில் கால்களை மடக்கி உட்காருவது, முன்புறம், பின்புறம் பக்கவாட்டில் என்று வளைந்து, குனிந்து நிமிர்வது, அதுபோல நின்று கொண்டும், படுத்துக் கொண்டும் உடலை, மடக்கியும், நிமிர்த்தியும் செய்கின்ற உழைப்பும் உடற் பயிற்சிதான். அதற்கு **'யோகாசனம்'** என்றுபெயர்.

காலையிலும், மாலையிலும் கைகளை வீசி, நிமிர்ந்து நடக்கின்ற நடையும், ஒரு உடற்பயிற்சிதான். மெதுவாக நடக்கலாம். முடிந்தால் வேகமாக ஓடலாம். இவை எல்லாம் எளிய உடற் பயிற்சிகளின் ஒரு பகுதிதான்.

இது வரை முன்பகுதியில் விளக்கப்பட்ட படங்கள் உங்களுக்கு ஏற்றதாக இருந்தால், அவற்றை எல்லாம் முறையாகச் செய்யுங்கள். உங்கள் சோம்பலை நீக்குங்கள். உங்கள் உடல் குறைகளைப் போக்குங்கள். குறைவற்ற செல்வமாகிய, நோயற்ற உடலுடன், நிறைவாழ்வு வாழுங்கள் என்று நெஞ்சார வாழ்த்துகிறேன்.

‘விளையாட்டுத்துறை தந்தை’ என்றும் ‘பல்கலைப் பேரறிஞர்’ என்றும் பாராட்டப்பட்ட டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் விளையாட்டுத்துறை, தமிழிலக்கியத்தின் வளர்ச்சிக்காக தன் வாழ்நாள் முழுமையும் செலவிட்டார்.

விளையாட்டு, உடற்கல்வி, கவிதை, சிறுகதைகள், நாவல், சுய முன்னேற்ற நூல்கள் என 150-க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுத் துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும், விளையாட்டுகளில் விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வகையில் ‘விளையாட்டுக் களஞ்சியம்’ மாத இதழைத் தொடங்கி 25 ஆண்டுகள் நடத்திய பெருமைக்குரியவர்.

விளையாட்டு இசைப்பாடல்கள், உடற்பயிற்சிக்கான இசை ஒலிநாடா, ‘ஓட்டப்பந்தயம்’ என்னும் திரைப்படத்தின் வாயிலாக விளையாட்டுக்களின் மேன்மையை பொதுமக்களிடம் கொண்டு சேர்த்த பெருமை இவருக்கு உண்டு.

சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தில் முதன்முதலாக விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (பிஎச்.டி.) பட்டம் பெற்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.