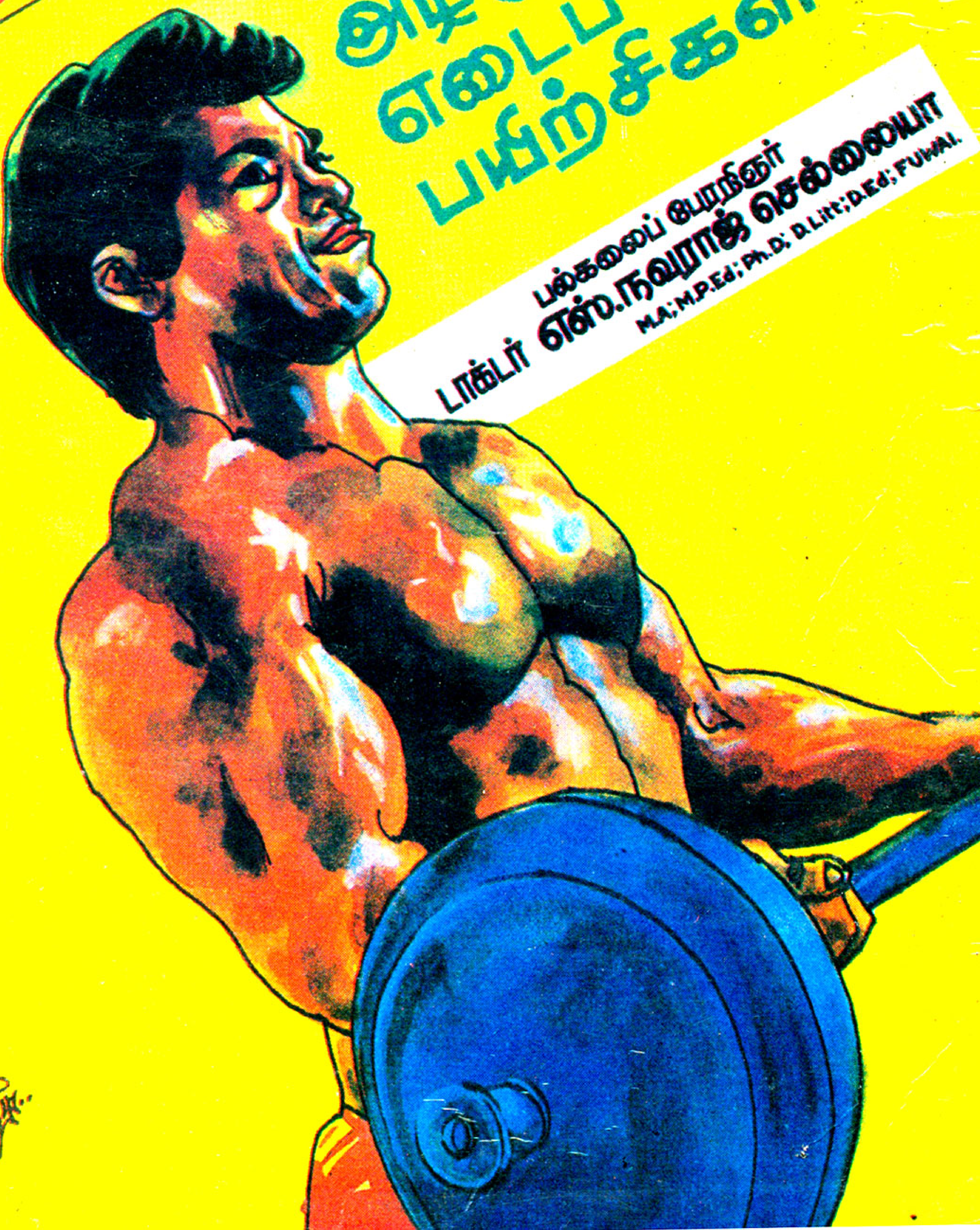
WEIGHT TRAINING

உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A; M.P.Ed; Ph.D; D.Litt; D.Ed; FUWAI.



உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்

தேசிய விருது பெற்ற
பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M. A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

முன்னாள் பேராசிரியர். ஆய்வுத்துறைத் தலைவர்
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி.
சென்னை - 35

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்,

லில்லி பவனம்,
8 போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி 4342232 4341109

முதல் பதிப்பு : 1996

இரண்டாம் பதிப்பு ஏப்ரல் : 1999

உரிமை : பதிப்பகத்திற்கு

விலை ரூ. 18-00

10.5 கி.கி வெள்ளைத்தாளில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது

கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ், 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி : 4332696

முன்னுரை

உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள் என்று இந்த நூலுக்குப் பெயர் சூட்டியிருக்கிறேன். உடலுக்கு சுகம் தருகிற பயிற்சிகள் என்றே எழுதியிருக்கலாம். ஏனென்றால், அழகு என்றாலே சுகம் என்றுதான் அர்த்தம்.

சுகம் எப்போது கிடைக்கும்?

உடல் என்றாலே பொன் என்றும் பொருள் என்றும் தான் அர்த்தம். சுகம் எங்கே கிடைக்கும்? பொன்னைப் போற்றுவது போல, பொருளைப் பத்திரமாகப் பாதுகாத்துக் காப்பதுபோல, உடலைப் போற்றும் போதும் பாதுகாக்கும் போதும் சுகம் கிடைக்கிறது. அழகு கொழிக்கிறது.

பயிற்சி செய்தால்தான் அழகு வருமா? சுகம் தருமா? பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பவர்கள் எல்லாம் அழகோடும் சுகத்தோடும் வாழ்கிறார்களே?

இப்படி நினைத்துத்தான் பலர் ஏமாந்து போகின்றனர்.

பயிற்சி செய்யாதவர்கள் உடல்நலம் பையப்பைய குறைந்து கொண்டே வருகிறது. ஒரு காலக் கட்டத்தில் உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகிறபோது, அவர்களால் உடனே குணமாகிட முடிவதில்லை. குணம் ஏற்பட்டாலும், பூரண குணம் பெற, பழைய நிலையை அடைய பல ஆண்டுகள் ஆகின்றன.

உடற்பயிற்சி செய்கிறவர்களுக்கோ, குறைகிற உடல் சக்தியை உடனே நிரப்பிக் கொள்ள முடியும்.

நலிவு ஏற்பட்டாலும் உடனே நிவர்த்தி செய்திட முடியும். எந்தக் காரியம் செய்தாலும், இதயம் ஒன்றி முழு மூச்சாய் பணியாற்றிட முடியும். பராமரிக்க முடியும்.

அத்துடன் நிமிர்ந்த உடல், நேர் கொண்ட பார்வை, எதையும் ஏற்றுக் கொள்கிற மனோபக்குவம், வாழ்வை சந்திக்கும் வலிமை செயல்களிலே திறமை என்று பலப்பல

பயன்களைப் பெற்றுப் பிரகாசிக்க முடியும். எடைப் பயிற்சிகள் என்றதும், எடைகளைத் தூக்கிச் சுமந்து இன்னல் படவேண்டுமா என்று அஞ்ச வேண்டாம்.

வெறுங்கைப் பயிற்சிகளில் பயன்வர நாட்களாகும். கொஞ்சம் எடைகளைக் கொண்டு பயிற்சி செய்தால், விரைவில் பயன் கிடைக்கும். பலன் கிடைக்கும்.

மிக எளிமையான முறையில் வலிமையும் பொலிவும் தருகிற பயிற்சிகளை படத்துடன் தந்திருக்கிறேன். சந்தோஷமாக பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள்.

உங்களைச் சுற்றியுள்ள ச்ங்கடங்களும், சகிக்க முடியாமல் சஞ்சரிக்கும் சபலங்களும் சலனங்களும், உங்களை விட்டு ஓடியே விடும். மீண்டும் வராது. வரவே வராது.

ஆமாம்! உடலுக்கு அழகும் பொலிவும் உண்டாகி வர வர உள்ளத்தில் உடல்காக்கும் ஆர்வம் அதிகமாகும். அதனால் ஒழுங்கான பழக்க வழக்கங்கள் அமையும். மற்றவர்களை உலகில் சிறந்த மனிதராக, மதிக்கச் செய்துவிடும் சிறப்பால்உண்மையாகவே உடற்பயிற்சியை நம்பிச் செய்பவர்கள் சிறப்புப் பெற்று விடுகின்றார்கள்.

எத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்ந்தோம் என்பதில் சிறப்பில்லை. எத்தனை ஆண்டுகள் செழிப்பாக வாழ்ந்தோம். சிறப்பாக வாழ்ந்தோம் என்று வாழ்வதுதான் மனிதர்க்கு அழகு.

இந்த மாபெரும் பணிக்காக இதுவரை நான் 150 க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதியிருக்கிறேன். என் இனிய இலட்சிய நூல்களை ஆதரித்து வரும் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றி.

இந்த நூலை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்திருக்கின்ற திரு. ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ், திரு. ஆ. கோமதி நாயகம் அவர்களுக்கு என் அன்பு நன்றியும் பாராட்டும்.

லில்லி பவனம் — அன்புடன்

சென்னை - 17 — **டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா.**

பயன்களைப் பெற்றுப் பிரகாசிக்க முடியும். எடைப் பயிற்சிகள் என்றதும், எடைகளைத் தூக்கிச் சுமந்து இன்னல் படவேண்டுமா என்று அஞ்ச வேண்டாம்.

வெறுங்கைப் பயிற்சிகளில் பயன்வர நாட்களாகும். கொஞ்சம் எடைகளைக் கொண்டு பயிற்சி செய்தால், விரைவில் பயன் கிடைக்கும். பலன் கிடைக்கும்.

மிக எளிமையான முறையில் வலிமையும் பொலிவும் தருகிற பயிற்சிகளை படத்துடன் தந்திருக்கிறேன். சந்தோஷமாக பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள்.

உங்களைச் சுற்றியுள்ள ச்ங்கடங்களும், சகிக்க முடியாமல் சஞ்சரிக்கும் சபலங்களும் சலனங்களும், உங்களை விட்டு ஓடியே விடும். மீண்டும் வராது. வரவே வராது.

ஆமாம்! உடலுக்கு அழகும் பொலிவும் உண்டாகி வர வர உள்ளத்தில் உடல்காக்கும் ஆர்வம் அதிகமாகும். அதனால் ஒழுங்கான பழக்க வழக்கங்கள் அமையும். மற்றவர்களை உலகில் சிறந்த மனிதராக, மதிக்கச் செய்துவிடும் சிறப்பால்உண்மையாகவே உடற்பயிற்சியை நம்பிச் செய்பவர்கள் சிறப்புப் பெற்று விடுகின்றார்கள்.

எத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்ந்தோம் என்பதில் சிறப்பில்லை. எத்தனை ஆண்டுகள் செழிப்பாக வாழ்ந்தோம். சிறப்பாக வாழ்ந்தோம் என்று வாழ்வதுதான் மனிதர்க்கு அழகு.

இந்த மாபெரும் பணிக்காக இதுவரை நான் 150 க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதியிருக்கிறேன். என் இனிய இலட்சிய நூல்களை ஆதரித்து வரும் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றி.

இந்த நூலை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்திருக்கின்ற திரு. ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ், திரு. ஆ. கோமதி நாயகம் அவர்களுக்கு என் அன்பு நன்றியும் பாராட்டும்.

லில்லி பவனம் அன்புடன்

சென்னை - 17 **டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா.**

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

1.	நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	12-00
2.	பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்	15-00
3.	நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	12-00
4.	நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	12-00
5.	நீங்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்	12-00
6.	நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	25-00
7.	தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	12-00
8.	உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்	15-00
9.	உபயோகமுள்ள உடலநலக் குறிப்புகள்	12-00
10.	உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	15-00
11.	பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	15-00
12.	இந்தியநாட்டுத்தேகப் பயிற்சிகள்	12-00
13.	நமக்கு நாமே உதவி (self Imporvement)	12-00
14.	கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	12-00
15.	கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	12-00
16.	கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
17.	சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
18.	அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	12-00
19.	நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	15-00
20.	பேரின்பம் தரும் பிரணாயாமம்	20-00
21.	குண்டான உடம்பை குறைப்பது எப்படி?	15-00
22.	அவமானமா? அஞ்சாதே!	20-00
23.	விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	12-00
24.	விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்	25-00
25.	விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	45-00
26.	விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி	25-00
27.	விளையாட்டுத்துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	20-00
28.	விளையாட்டு ஆத்திசூடி	12-00
29.	விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்	10-00
30.	விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	8-00
31.	விளையாட்டுக்களுக்குப் பெர் வந்தது எப்படி?	10-00

32.	விளையாட்டு விருந்து	10-00
33.	விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	15-00
	விளையாட்டு அமுதம்	10-00
	விளையாட்டு உலகம்	10-00
36.	விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	8-00
37.	விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை	10-00
38.	விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்	10-00
39.	விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	10-00
40.	ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	15-00
41.	ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	25-00
42.	மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி	35-00
43.	தமிழ்நாட்டு சடுகுடுபாடல்களும் சடுகுடுஆட்டமும்	30-00
44.	மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி	35-00
45.	குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	35-00
46.	பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	12-00
47.	தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	10-00
46.	1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	10-00
47.	பாதுகாப்புக் கல்வி	10-00
48.	கைப்பந்தாட்டம்	10-00
49.	கால் பந்தாட்டம்	10-00
50.	கூடைப்பந்தாட்டம்	10-00
51.	வளைகோல் பந்தாட்டம்	10-00
52.	சிந்தனைப் பந்தாட்ம்	10-00
53.	பூப்பந்தாட்டம்	15-00
54.	மென்பந்தாட்டம்	15-00
55.	சடுகுடு ஆட்டம்	20-00
56.	கோ கோஆட்டம்	15-00
57.	உடற்கல்வி என்றால் என்ன?	35-00
58.	உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்	35-00
59.	உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி	45-00
60.	சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	15-00
61.	அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்	45-00

62.	வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	35-00
63.	வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	15-00
64.	வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	10-00
65.	வாழ்க்கைப் பந்தயம்	15-00
66.	இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	10-00
67.	கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுகள்	12-00
68.	அனுபவக் களஞ்சியம்	10-00
69.	நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	15-00
70.	பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	15-00
71.	எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்	12-00
72.	வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (நாவல்)	10-00
73.	சிந்தனைச் சுற்றுலா (சிறுகதைகள்)	8-00
74.	பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்	5-00
75.	தெய்வமலர் (சிறுவர் கதைகள்)	8-00
76.	நல்ல கதைகள் 1, 2, 3 (ஒவ்வொன்றும்)	5-00
77.	நல்ல நல்ல கதைப் பாடலகள்	5-00
78.	நல்ல பாடல்கள்	5-00
79.	செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)	10-00
80.	கடவுள் கைவிட மாட்டார்	10-00
81.	சுவையான கதைகள்	8-00
82.	மாணவர்க்கேற்ற சுவையான நாடகங்கள்	15-00
83.	நல்ல நாடகங்கள்	8-00
84.	நவனின் நாடகங்கள்	8-00
85.	நவரச நாடகங்கள்	15-00
86.	சுவையான நாடகங்கள்	8-00
87.	வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)	10-00
88.	Quotation on Sports and Games	10-00
89.	General Knowledge in Sports and Games	20-00
90.	How to Break ties in Sports and Games	5-00

உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
(Weight Training)

வாழ்க்கையின் மேன்மையை வளம் பெற வைக்கின்ற வழிமுறைகளை, இரண்டு விதமாகச் செய்வது மக்கள் இயல்பு. ஒன்று நல்ல தனம். மற்றொன்று கள்ளத்தனம்.

கள்ளத்தனமான செயல்கள் செய்வது எளிது. நல்லவிதமான செயல்கள் புரிவது கஷ்டம். இப்போது ஒரு புதுக் குழப்பம் வந்திருக்குமே!

நல்ல செயல் என்றால் என்ன? கள்ளச் செயல் என்றால் என்ன? விளக்க முடியாத கேள்வி.

நல்ல காரியங்களை நன்மை என்பர். கள்ளக் காரியங்களை தீமை என்பர். பொதுவான விளக்கம்.

இந்த நன்மை, தீமை என்ற இரண்டு சொற்களுக்கு மக்கள் எல்லோரும் விதவிதமான அர்த்தங்களை விவரித்து உரைப்பார்கள். ஆனால் நாம் இங்கே பெறுகிற விளக்கம் தருகிற சுருக்கம் இதுதான்.

உடல் வளர்ச்சிக்கும் எழுச்சிக்கும் உதவுகின்ற காரியங்கள் எல்லாமே நல்ல காரியங்கள்.

உடலைக் கெடுக்கின்ற உருக்குலைக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாமே கள்ள காரியங்கள். தீய காரியங்கள்.

புகைப்பது, குடிப்பது போன்ற காரியங்கள் மட்டுமா தீய காரியங்கள்? அதிகமாக உண்பது, அளவுக்கு அதிகமாக உடலுறவில் ஈடுபடுவது, இரவு நேரங்களில் தூங்காமல் கண் விழித்துக் கிடப்பது போன்ற காரியங்கள் கூட தீய வழக்கங்கள் தான்.

எதிலும் ஒரு அளவு வேண்டும். அடக்கம் வேண்டும். எந்தச் செயலிலும் ஒரு நிதானம் வேண்டும். நியாயமும் வேண்டும்.

அளவு மீறுகிறபோது அடக்கம் மாறுகிறது. நிதானம் குறைகிறது. நியாயம் மறைகிறது. நேர் மாறானவையே நடக்கிறது. நிலை குலைவும் ஏற்படுகிறது.

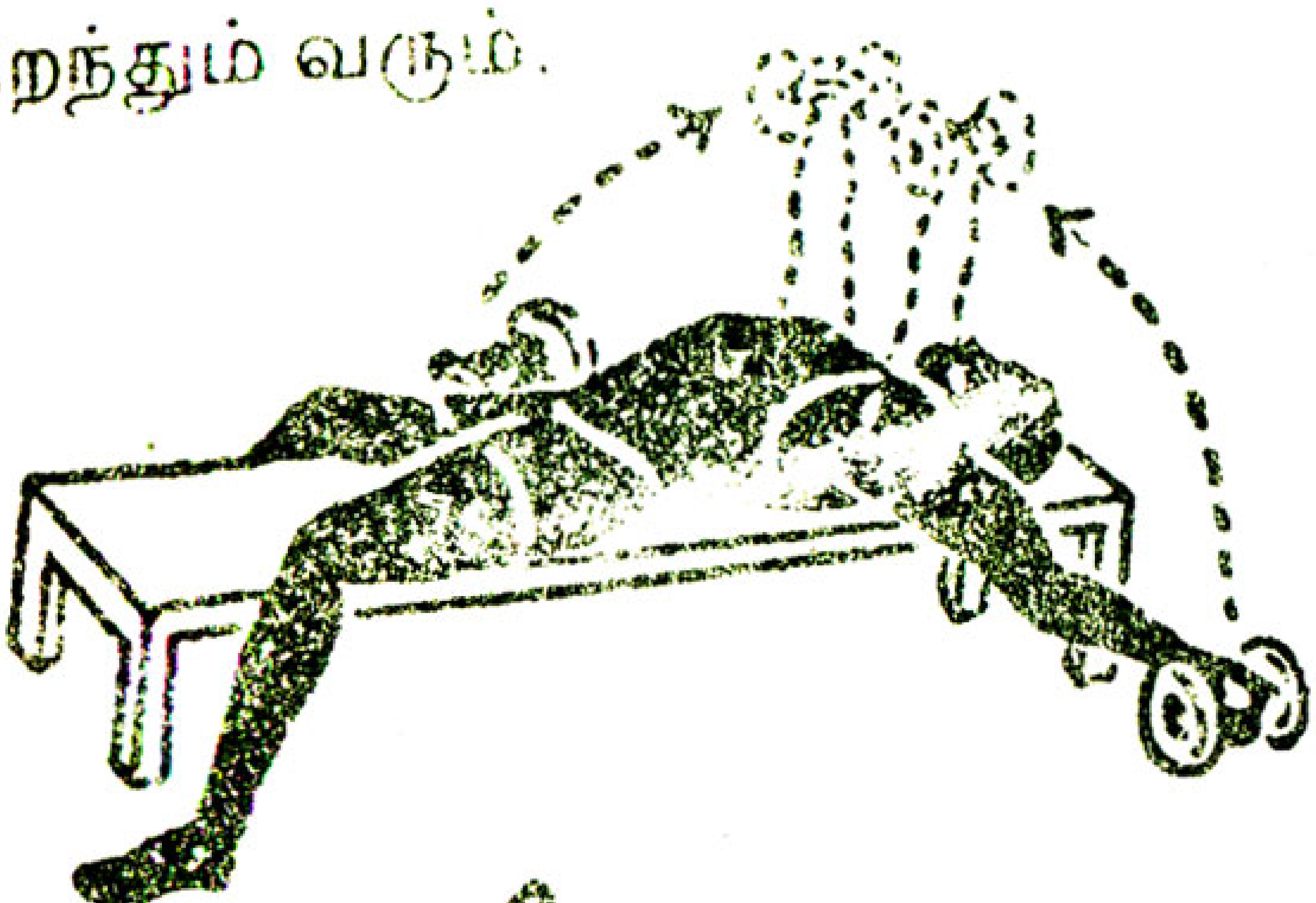
ஆக, தேகத்திற்குத் தேவையானது சரமாரியான உபசாரங்கள் என்பதை விட, சராசரியான உபகாரங்களே வேண்டும்.

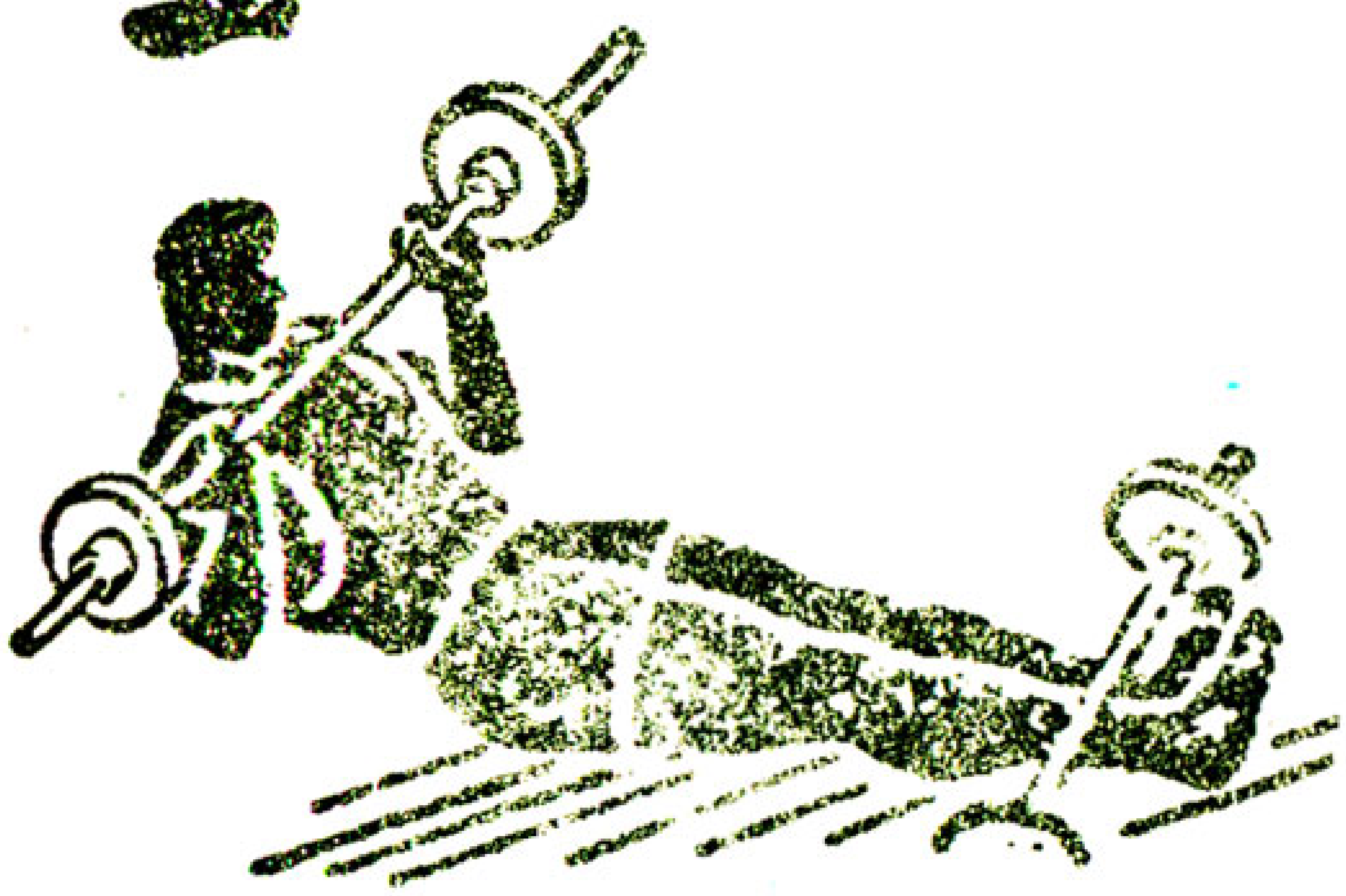
சத்துள்ள உணவு, தேவையான உறக்கம், தூய ஆடை, இயற்கையோடு ஒத்துப் போகிற பழக்க வழக்கங்கள், இவற்றுடன் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சிகள் தாம் ஒருவருக்கு வலிமையான உடலைக் கொடுக்கின்றன.

அழகான உடலை அளிக்கின்றன.

அப்படி என்றால், அழகு என்றால் என்ன பொருள்? அழகுக்கு அர்த்தம் புரிந்து விட்டால், அறிவுக்கு ஆண்மை வந்துவிடும். நடத்தும் 'காரியம் எல்லாம்

நன்மையாகவே தொடங்கி விடும். தொடர்ந்து வரும். சிறந்தும் வரும்.





2. அழகு என்றால் என்ன?

நமது நோக்கம் உடலுக்கு அழகு சேர்ப்பது.

நமது ஏக்கம் அழகை உடலுக்குள் கோர்ப்பது.

உடலழகு பெறுவதும் வருவதும் எப்படி? அதாவது எடைப் பயிற்சிகள் மூலமாக எப்படி பெறுவது? என்பதுதான் நமது நினைப்பும் முனைப்பும்.

அழகு என்ற வார்த்தைக்குரிய உண்மையான அர்த்தத்தை தெரிந்து கொண்டால், ஆரம்பமே சுவையாக இருக்கும். சுகமாக சிரிக்கும்.

அழகு என்றால் என்ன? கவர்ச்சி என்றால் என்ன?

இந்த இரண்டு சொற்களுமே காளையர்களையும் கன்னியர்களையும் கவர்ந்து கொண்டும், குழப்பிக் கொண்டும் இருக்கின்றன.

கவர்ச்சி என்றால் மனதைக் கவருவது! ஆனால், இக்காலக் கவர்ச்சி எனும் சொல் மனதை ஈர்த்து விடுவது. அதனோடு இரண்டறக் கலந்து விடுமாறு செய்வது என்ற ஒரு மாய உணர்வை, ஒருவிதமான மயக்க நினைவை ஏற்படுத்தி விட்டிருக்கிறது.

கலைந்து போகிற கவருதலுக்கு கவர்ச்சி என்ற பெயர். வானவீதியில் மேகங்கள் வலம் வருவது கவர்ச்சி.

அதேநேரத்தில், அற்புதமாகத் தெரிந்து, அநேகமாக அங்கேயே தொடர்ந்து இருந்து, ஆனந்தப்படுத்துகிற காட்சிக்குத்தான் அழகு என்று பெயர்.

நாம் இங்கே உடலழகு என்று கூறுகிறோமே, அதெப்படி இருக்கும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

அழகு என்பது ஓர் அற்புதமான சொல்.

நீலக் கடலுக்குள் நிறைந்து கிடக்கிற, நித்திலக் குவியல்போல, பூத்துக் குலுங்கும் பொன்னிறப் பூக்கள் போல, காய்த்துக் கிடக்கும் நவரசக் கனிகள் போல, அழகு என்னும் சொல்லுக்கு அதிசயமான பொருட்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

அழகுக்கு அர்த்தம் தெரிந்து விட்டால், நமது உடலுக்கு அழகு என்பதன் அவசியம் ஏன் என்பது புரிந்து விடும்.

அழகு என்பதற்குரிய அர்த்தங்கள். இதோ!

சுகம், சிறப்பு, எழில், வண்மை, காந்தி, செழுமை, தகைமை, பொன், மதன், மாண்பு, முருகு, வடிவு, வளம், வனப்பு, பொலிவு, ஒழுங்கு, இளமை.

இத்தனை அர்த்தங்களா - அழகுக்கு இருக்கின்றன? என்று அறிகிறபோது, அழகின் அவசியம் புரிகிறது.

இதன் உட்பொருளை உணர்கிறபொழுதே உள்ளம் அழகுக்காக மன்றாடுகிற வேகத்துடன் புறப்பட்டு விடுகிறது. உரப்பட்டு விடுகிறது.

அழகைப் பற்றி புரிந்து கொள்ள, கொஞ்சம் நேரம் எடுத்துக் கொள்வோம். தெளிவாகத் தெரிந்து விட்டால், இனி எடுக்கப்போகும் பயிற்சிகளில்

செழுமையும் முழுமையும நிறைவே கிடைக்கும் அல்லவா? அதற்காககத்தான்.

ஒரு மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவைகள் மூன்றே மூன்றுதான் என்று எல்லா மக்களும் குரல் கொடுப்பார்கள்.

அவை உணவு, உடை, உறையுள்.

இந்த மூன்றும் கிடைத்து விட்டால், பெறுகிற சந்தோஷம் என்பது, பிறவி எடுத்த பயனைப் பெற்று விட்டோம் என்ற பெருமிதம் தான்.

அவையே நிறைய வேண்டும் என்று அலைகிற போதுதான், ஆசை பேராசை அடைகிறது. பெருமை பொறாமையாகிப் போகிறது. நெஞ்சம் நஞ்சுக்குளமாகி விடுகிறது. சக்தியும் சகதியாக மாறுகிறது.

வாழ்க்கையே தவளைக்குளம் போல, கவலைகள் குதித்துக் காட்டுக் கூச்சல் போடும் இரைச்சல் மண்டபமாக மாறிப் போவது மக்களுக்குப் புரிந்தாலும், மண்டை புத்தி மாண்டு போய் கிடப்பதால், அதனை அவர்கள் சிறிதளவும் உணர்ந்து கொள்வதில்லை. அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு அழகு தேவையேயில்லை.

அழகு என்றால் ஆசைப்பட்டு, ஆசைப்பட்டு, விரும்பிப் பார்க்கும், திரும்பித் திரும்பிப் பார்க்க வைக்கும் படி செய்கிற சிறந்த அம்சமாகும்.

அப்படிப்பட்ட அழகுக்கு விளக்கத்தைப் பாருங்கள். ஒரு பொருள் அழகாக இருக்கிறதென்றால் அதன் வடிவம், அமைப்பு, சிறப்பு, எல்லாம் நேராக இருக்கும். ஜோராக இருக்கும், சீராக இருக்கும்.

ஜோர் என்றால் வலிமை என்று பொருள்.

அதுபோலவே ஒரு மனிதன் அழகாகத் தோற்றமளிக்கிறான் என்றால், அவன் முகத்திலே பொலிவு இருக்கும். அகத்திலே தெளிவு இருக்கும்.

உடலிலே இளமை இருக்கும். உறுப்புகளிலே வலிமை இருக்கும்.

உடல் முழுவதும் செழுமை இருக்கும். முழுமை இருக்கும். வளம் கொழிக்கும்.

இவை எல்லாம் எப்படி ஒரு உடலுக்குக் கிடைக்கும் என்றால், ஒழுங்கின் வழியாகத்தான் என்ற உண்மையைத்தான் இளைஞர்கள் கட்டாயமாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நோயில்லாத உடலில்தான் நூறுவகை அழகிருக்கும் என்று ஒரு கவிஞர் அழகாகப் பாடியிருக்கிறார். நோய் என்றால் துன்பம் என்று பொருள். வலி என்று அர்த்தம். வேதனை, விசாரம் இப்படியெல்லாம் கூறலாம்.

நோய் அகன்ற உடலுக்குத்தான் சுகம் கிடைக்கும். சுகம் தேடாத மனிதர்கள், சுகத்தை விரும்பாத மனிதர்கள் இந்த உலகில் யார் இருக்கின்றார்கள்?

நோய் என்பதற்கு ஆங்கிலத்தில் Disease என்பர்.

அதைப் பிரித்துப் பார்க்கிறபோது Dis + Ease என்று வருகிறது.

Disease என்றால் Un comfort என்று அர்த்தம். Comfort என்பதுதான் சுகம் என்பதாகும்.

சுகம் என்பது மனதாலும் உடலாலும் பெறக்கூடிய ஒரு மனோரம்யமான சூழ்நிலை. அப்படிப்பட்ட

சுகத்தைத்தான் உடற்பயிற்சிகள் அளித்து உயிர்வாழ உதவுகின்றன.

உணவும் உடையும் உறையுளும் கிடைத்து விட்டால், வேறு சுகம் வேண்டாம் என்று விளம்பியவர்கள், விரும்பியவர்கள் எல்லாம், உணவை வெறுத்தார்கள். உண்டாகும் நோயின் காரணமாக உடையையும் ஒதுக்கினார்கள். அழகு போனதன் காரணமாக உறையுளாகிய வீட்டையும் துறந்து, மருத்துவமனைக்குப் போய் படுத்துக் கொண்டார்கள். வேதனையின் காரணமாக.

ஒரு மனிதனுக்கு உணவை மனம் போல் சுவைக்க, உடை போட்டு ஆடம்பரமாக அழகு பார்க்க, வீட்டுக்குள் இருந்து வேண்டிய இன்பங்களை அனுபவிக்க அடிப்படையாக, தமது உடல் அவசியம் என்பதையே எல்லோரும் மறந்து போய் விட்டார்கள்.

இந்த உடலானது தானே வளர்ந்து கொள்ளும். தானே வளர்வதை நிறுத்திக் கொள்ளும். தானே கடமைகளை செய்து கொள்ளும். தனக்கு வரும் நோய்களையும் தானே தீர்த்துக் கொள்ளும் என்று தடித்தனமான ஒரு நினைப்புடன்தான் மக்கள் வாழ்கின்றனர்.

உடலை உறுதி செய்வோம். உண்மையுடன் சிந்திப்போம். தினந்தோறும் தூய்மை செய்து காப்போம் என்ற நினைவு ஒரு சிறிதும் அவர்களுக்குக் கிடையாது.

வாய் நாறும் என்பதற்காக பல் துலக்குவதும்; துர்நாற்றம் வீசுமே என்பதற்காகக் குளிப்பதும்;

கஷ்டப்படுத்துகிறபோதுதான் மல ஜலம் கழிப்பதும்; இப்படி அந்தந்த நேரத்திலிருந்து விடுபடுகிற நோக்கத்தில்தான் உடலுக்கான காரியங்களில் ஈடுபடுகின்றனர். பாடுபடுகின்றனர்.

குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடும் இடத்திலே என்பார்கள். அதோடு மனித உடலையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உடலைக் கொண்டாடுங்கள்.

உடலானது மகிழ்ச்சியுடன் தன்னைக் கொண்டாடிக் காப்பவர்களுக்குத்தான், உன்னதமான உலக இன்பங்களையெல்லாம் வாரி வழங்குகிற அமுதசுரபியாக, அட்சய பாத்திரமாக விளங்குகிறது. நல்ல உடலுக்குத்தான் எந்த ஆடையும் பொருந்தும். குச்சியாகவோ குண்டாகவோ இருந்தால் எப்படி இருக்கும்?

நல்ல உடலுக்குத்தான் உணவின் குணமும் மணமும் சுவையும் ரசனையும் தெரியும். நோய்ப்பட்ட வாயின் நோக்காடுதான் உங்களுக்குத் தெரியுமே!

உடல் நலமில்லாதவர்க்கு வீடும் நரகம் தான். வீடு என்றால் சொர்க்கம் என்று அர்த்தம். சொர்க்கமாக இருக்க வேண்டிய வீடு, நோய் வாய்ப்படும்போது கொடிய நரகமாகும். சிறை போல காராகிருகமாகும்.

- கவர்ச்சியாகத் தோற்றமளிக்க
- கம்பீரமாக வாழ்ந்து காட்ட
- காண்பவர்கள் மதிக்கும் தோரணை பெற
- வாழ்நாள் எல்லாம் வளமாக வாழ
- உற்சாகமாக உழைத்து உயர்வு பெற

[illegible] போலவும் [illegible]

[illegible] உதவுகிறது.

அழகிலே பல நிலைகள் உண்டு.

அழகை, சீரழகு, கூரழகு, நேரழகு, பேரழகு, வீரழகு என்றெல்லாம் வாய் சுவைக்க விளக்கமளிப்பார்கள்.

அழகு பற்றிய விளக்கம் உங்களுக்குத் தெரியும்.

1. சீரழகு என்றால், சித்திரம் போல வடிவான அழகு. சித்திரத்தில் வரைகிறபோது, உடல் அமைப்பை எல்லாம் செப்பனிட்டு, திட்டம் தீட்டி அளவாக இருப்பதுபோல அமைப்பார்கள்.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் அழகு தரும் வடிவமைப்பு ரகசியத்தை இங்கே கூறுகிறேன்.

ஆண்கள் என்றால் வயிற்றுப் பகுதிக்கும் மார்புப் பகுதிக்கும் குறைந்தது 6 அங்குலம் வித்தியாசம் வேண்டும். அதற்கு மேல் இருந்தால் உடலமைப்பு இன்னும் அழகாக இருக்கும். இதைத்தான் V shape என்பார்கள்.

பெண்கள் என்றால் வயிற்றுக்கும் மார்புக்கும் உள்ள அளவு வித்தியாசம் குறைந்தது 10 அங்குலமாவது இருக்க வேண்டும்.

பெண்கள் அழகுப் போட்டியின்போது 35-25-35 என்பார்கள். அது வேறொன்றுமில்லை. குறிப்பு இதுதான்.

மார்புப் பகுதி 35 அங்குலம். இடைப்பகுதி 25 அங்குலம். பின்பகுதி (Buttocks) 35 அங்குலம்.

இப்படிப்பட்ட சீரமைப்பு சிங்கார அமைப்பாகவே விளங்கும் துலங்கும்.

2. **கூரழகு** என்றால் சிறப்பு மிகுந்த அழகு. விருப்பம் கொள்ள வைக்கின்ற அழகு. கூர்மையான அழகு

3. **நேரழகு** என்றால் தோரணை (Posture) நின்றாலும், நடந்தாலும், அமர்ந்தாலும், அசைந்தாலும், எப்படி இருந்தாலும் பார்ப்பதற்கு அழகாகத் தோன்றும் உடலமைப்பு. அற்புத வடிவமைப்பு.

ஆமாம். நேரழகு என்றால் உண்மையான அழகு. யாரும் உடன்பாடு கொள்ளுகின்ற அழகு.

4. பேரழகு என்றால் உங்களுக்குத் தெரியாததா! பெருமை சேர்க்கும் அழகு.

மேலே கூறிய அழகினையும், ஆற்றலையும், அறிவாண்மையையும், அற்புதத் திறமைகளையும் ஆன்ற பெருமைகளையும் பெற விரும்புபவர்களுக்குப் பெரிதும் துணை நிற்பது பயிற்சிகளே!

ஆமாம்! எல்லாமே உடலை இயக்கும் பயிற்சிகளும் உடற்பயிற்சிகளும்தான்.

பயிற்சிகள் என்றால் என்ன?

உடற் பயிற்சிகள் என்றால் என்ன?

நமக்கு வேண்டிய எடைப் பயிற்சிகள் என்றால் என்ன? வினாவுக்கு விடை காண்போம் வாருங்கள்

3. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?

உடலைப் பதப்படுத்த, இதப்படுத்த, சுகப்படுத்தத்தான் உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்.

உடலுக்குப் பயிற்சி என்றால் என்ன?

உடலை இயக்குவது. உடலுறுப்புக்களை சிறப்பாக ஒருங்கிணைத்து செயல்பட வைப்பது.

இதுநாள் வரையில், எல்லோருக்கும் இருக்கும் கருத்து ஒன்றே ஒன்றுதான். அதுவும் இப்படித்தான்.

உடலை இயக்குவது மட்டும்தான் உடற்பயிற்சி என்றால், நாங்கள் தினந்தோறும் நடக்கிறோமே! வீட்டு வேலைகள் செய்கிறோமே! அலுவலகங்களில் கூட சுறுசுறுப்பாக அங்குமிங்கும் அலைந்து பணியாற்று கிறோமே! இவை போதாதா? இதற்கு மேல் வேறென்ன வேண்டும்?

இவ்வாறு பேசுவோர், கல்வி அறிவில்லாதவர் என்றுதானே நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? ம்ஹூம்.

நிறையப் படித்த மேதைகள் கூட இப்படித்தான் தவறாக எண்ணி வாழ்கிறார்கள்.

மற்றவர்களிடமும் இப்படியே பேசிப் பேசி தவறான வழி காட்டுகிறார்கள்.

மற்றவர்களிடமும் இப்படியே பேசி வழி தவறாகத் தூண்டிவிடுகிறார்கள்.

அவர்கள் செய்யும் அடிப்படையான தவறு இதில் என்னவென்றால், உடலின் இயக்கம் எல்லாம் எப்போது, உடற்பயிற்சி ஆகின்றது என்கிற உண்மையை உணராதிருப்பதுதான்.

நாம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நம்மை அறியாமலே நமது கைகள், பேசும் பொருளுக்கு ஏற்ப மேலும் கீழும் பக்கவாட்டிலும் அசைகின்றன.

உடலானது முன்னும் பின்னும் போய் வருகிறது. சற்று மேலே எழும்புகிறது. இறங்கி வருகிறது. அனிச்சை செயல்களாகத்தான் எல்லாம் நடக்கிறது.

இப்படி, நம்மையறியாமல், நமது உடலில் இயக்கம் ஏற்படுகிறதே, அதற்குப் பெயர் **இயக்கம்** (Movement). இந்த இயக்கத்தைத்தான் எல்லோரும் செய்கின்றார் களே! இதற்குப் பெயர் உடற்பயிற்சி அல்ல. இயற்கையாய் நடக்கும் அனிச்சைச் செயல்கள்.

அப்படியா! என்று ஆச்சரியத்தில் குரலெழுப்பிவிட்டு; ''நாங்கள் செய்கிற காரியங்களைப் பாருங்கள். தண்ணீர் இழுக்கிறோம். எடைகளைத் தூக்குகிறோம். வீட்டு வேலைகள் எல்லாம் விடாமல் செய்கிறோம். இதெல்லாம் உங்களுக்கு உடற் பயிற்சியாகத் தெரியவில்லையா என்கிறார்கள்'' சற்று விவரமானவர்கள் இவர்கள்.

நீங்கள் செய்கிற காரியங்கள் எல்லாம், உடலைப் பயன்படுத்திப் பண்ணுகிற செயல்கள் இவை எல்லாம் உடலுக்குப் பயன் தருகின்ற பயிற்சியல்ல. வேலைகள்.

நீங்கள் உங்கள் உடலைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, உங்களுக்கு வேண்டிய பல காரியங்களை முடித்துக் கொள்கின்றீர்கள். அவ்வளவுதான்.

உடலுக்குச் சக்தியைத் தராமல், சேர்க்காமல், இருக்கிற உடலின் சக்தியை எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். பறித்துக் கொள்கிறீர்கள் என்றுதான் அதற்கு அர்த்தம்.

அப்படிச் செய்கிற இயக்கத்துக்கு வேலை (Work) என்று பெயர். இயல்பான இயக்கத்திற்கு ஒரு நோக்கம் இருக்கிறது.

வேலை என்றால் என்ன என்பதற்குரிய விளக்கம்தான் இது.

நமக்குள் ஏற்படுகின்ற இயற்கையான இயக்கங்களை ஒரு பயன்கருதி, யோசித்து ஒருமனப்பட்டு முனைப்பாகச் செய்கிறபோது, அந்த இயக்கம் வேலை என்ற பெயரைப் பெற்றுக் கொள்கிறது.

ஒரு பயன் என்பது கூலியாக இருக்கலாம். பண வரவாக இருக்கலாம். பதவிக்காக, புகழுக்காக, பெருமை சேர்க்கும் பணியாகக்கூட இருக்கலாம்.

ஆகவே, வேலை செய்வது என்பது விரும்பத் தகுந்த முடிவுகளுக்காக, உடலினை விரட்டி, வேலை வாங்குவது, கசக்கிப் பிழிந்து காரியமாற்றுவது. ஆகவே, வேலையைப் உடற்பயிற்சி என்பது பொருந்தாது. அப்படியே செய்து கொண்டிருந்தாலும் உடலுக்குப் பெரிய பயன்களைத் தராது.

அப்படி என்றால், உடற்பயிற்சி என்பதற்குரிய விளக்கம்தான் என்ன? இலக்கணம்தான் என்ன?

நமது உடலில் நிகழ்கிற இயற்கையான இயக்கங்களை உடலுக்குள் சிறந்த பயனை எதிர்பார்த்து இயக்குகிற போது, அழகாகச் சுவாசித்து வெளியிடுகிற காரியத்தையும் இணையாகச் சேர்த்து செய்கிற போதுதான் அது உடற்பயிற்சி ஆகிறது.

அந்த ஒரு பயன் என்பது, உடலுக்கு ஏற்படும் உடலுக்குள் உண்டாகுகிற உயர்வான வளங்கள்தான். சக்திதான். நலங்கள்தான்.

உடலைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டு உடலியக்கம் செய்கிற ஒவ்வொரு முறையும், ஆழ்ந்த மூச்சிழுத்துக் கொண்டு செய்து, பிறகு பரிபூரணமாக காற்றை வெளியே விடுவதை பக்குவமாகவும் பாங்காகவும் செய்வதுதான் உடற்பயிற்சி செய்கிற முறையாகும்.

மூச்சிழுத்துக் கொண்டு உடலை இயக்குவது ஏன் என்று ஒரு சந்தேகம் இப்போது எழுந்திருக்குமே! நியாயம் தான்.

"நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, நமது உடலில் எந்தப் பகுதியை இயக்குகின்றோமோ, அந்த இடத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகப் பாய்கிறது" என்பதுதான் ரகசியமாகும்.

இரத்தம் உறுப்புகளில் அதிகமாகப் பாய்வதற்கும், உடற்பயிற்சியால் பயன்கிடைக்கிறது என்பதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

நமது உடலின் அடிப்படை அமைப்பை, புரிந்து கொள்கிறபோதுதான், புத்திக்கும் புலன்களுக்கும் புளகாங்கிதம் கிடைக்கிறது.

நமது அடிப்படை உடலின் அமைப்பு செல் (Cell)

இந்த செல்லின் உண்மையான வேலை என்னவென்றால் ஒரு செல் இரண்டு செல்களாகப் பிரிவது. இரண்டு நான்காக, நான்கு எட்டாக, எட்டு பதினாறாக, பதினாறு முப்பத்தி இரண்டாக இப்படி பிரிந்து வளர்ந்துதான், உடலை உருவாக்குகிறது.

பல்லாயிரக்கணக்கான செல்கள் சேர்ந்து உருவாகிற அமைப்புக்கு ***திசுக்கள்*** (Tissues) என்று பெயர்.

பலவிதமான திசுக்கள் சேர்ந்து உருவாக்குகிற அமைப்புக்கு ***உறுப்பு*** (Organ) என்று பெயர்.

பல உறுப்புகள் ஒன்று சேர்ந்து, ஒருங்கிணைந்து, ஒன்றுக்கொன்று ஆதாரமாக, அணிகலமாக அமைந்து, அபூர்வமாகப் பணியாற்றுகின்ற அமைப்புக்கு ***மண்டலம்*** (System) என்று பெயர்.

இதுபோல, ஒன்பது மண்டலங்கள் நமது உடம்பிலே உள்ளன. அவை தசை மண்டலம், எலும்பு மண்டலம், சுவாச மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், ஜீரண மண்டலம், சுரப்பிகள் மண்டலம் கழிவகற்றும் மண்டலம், பிறப்பு தொடர்பான மண்டலம் எனப் பலவகையில் பிரிந்து, உடலை பதப்படுத்தி, பலப்படுத்தும் பணிகளில் பரிபூரணமாக உழைக்கின்றன. உறுதிப்பாட்டையும் உயர்த்திக் காக்கின்றன.

நாம் நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, உடலுறுப்புக்களை நன்றாக இயக்கிச் செய்கின்ற உடற்பயிற்சியின்போது, காற்று அதிகமான காற்றை இழுக்க, காற்றிலிருந்து பிராண வாயுவைப் பெற,

பிரிக்கப்பட்டு பிராணவாயுவாக இரத்தத்துடன் சேர, இரத்தமானது, தான் ஓடும் வேகத்துடன் இன்னும் அதிகமான வேகம் பெற்று, உடல் எங்கும் உள்ள செல்களை நோக்கி வேகமாக ஓடுகின்றது.

இரத்தம் வேகமாக ஓடுவதால் என்ன லாபம்?

செல்கள் எல்லாம், வானம் பார்த்த பூமி, மழைக்கு ஏங்குவது போல, காற்றும் உணவும் கலந்திருக்கும் இரத்தத்தின் வரவை நோக்கி எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஏற்கனவே உழைப்பில் ஈடுபட்டிருக்கும் செல்களில் பிராணவாயு எரிந்து, கரியமல வாயுவானது கலந்து, களைப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன.

அப்படிப்பட்ட செல்களை நோக்கித்தான் இரத்த ஓட்டம் போய் புகுந்து நிரப்புகின்றன.

செல்களுக்குப் புதிய தூய இரத்தத்தைக் கொடுத்து விட்டு, அவற்றில் தேங்கியிருக்கின்ற கரியமல வாயு, லேக்டிக் அமிலம் போன்ற கழிவுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டு, இரத்தம் அழுக்காகித் திரும்பி இதயத்தை நோக்கிச் செல்கிறது.

இப்படிச் செல்களுக்குக் காற்றுப் பரிமாற்றத்தையும் உணவூட்டத்தையும் கொடுக்கின்ற பணியானது, தங்கு தடையின்றி தாராளமாகவும் ஏராளமாகவும் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதற்குத்தான் உடற்பயிற்சி உதவுகிறது.

மூச்சு இழுத்துக் கொண்டு உடலுறுப்புக்களை இயக்குகிறபோது, எந்த உறுப்பு அதிகமாக

இயங்குகிறதோ அந்தப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகச் செல்கிறது.

களை எடுத்த நஞ்சை நிலம், பயிர்களை செழிப்புடன் வளர்ப்பது போல, அண்டிய கழிவுப் பொருட்கள் அகற்றப்பட்டதும் செல்கள் களிப்படைகின்றன. செழிப்பு அடைகின்றன. மலர்ச்சி அடைகின்றன.. வளர்ச்சி பெறுகின்றன.

இதுதான் உடற்பயிற்சியின் உண்மையான ரகசியம்.

உடற்பயிற்சியை எப்படிச் செய்வது என்பதையும், எதனால் செய்வது என்பதையும் நாம் முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. வெறுங்கைப் பயிற்சிகள்

அதாவது ஆசனம், தண்டால், பஸ்கிப் பயிற்சிகள். பள்ளிகளில் கற்றுத் தருகிற உடல் பயிற்சி முறைகள். இவை கையில் எந்தப் பொருளும் இல்லாமல் செய்யும் முறைகள்.

2. எடைப் பயிற்சிகள்

வெறுமனே கைகளை வீசிச் செய்வதற்குப் பதிலாக, கனமான ஒரு பொருளைக் கைகளில் வைத்துக் கொண்டு செய்வது.

வெறுங்கையால் 20 முறை செய்வதற்குப் பதிலாக எடையை வைத்துக் கொண்டு 10முறை பயிற்சி செய்தால் போதும். நிறைய பலன் கிடைக்கும். அப்படிப்பட்ட எடைப் பயிற்சிகள் பற்றித்தான் இந்த நூலில் விளக்கமாக அறிந்து கொள்ளப் போகிறோம்.

4. எடைப்பயிற்சியும் எடைத் தூக்குதலும்

(Weight Training and Weight Lifting)

எடைப் பயிற்சியா?

''வேண்டாம் தம்பி தங்கைகளே!

அவை விபரீதமான விளைவுகளை உண்டாக்கும். அது வேண்டாத வேலை; வீணான முயற்சி. விலக்கத்தக்கப் பயிற்சி'' என்று வாய் கிழியப் பேசி, வதந்திகளைப் பரப்பிக் கொண்டிருக்கும் வாய் சவடால் ஆட்கள் நிறைய பேர்கள் உள்ள பூமி நம்முடையதுதான்.

எடைப் பயிற்சி என்றால் என்ன? என்று புரிந்து கொள்ளாமலேயே, ஏறுக்குமாறாக எகத்தாளமாகப் பேசி, எதையும் செய்ய விடாமல் குறுக்கே விழுகின்ற கேடுகெட்ட கிடாக்கள், கோயில் மாடுகள் அதிகம்.

அவர்கள் சரமாரியாகச் சாட்டுகின்ற குற்றச்சாட்டுக் களைப் படியுங்கள்.

1. எடையைத் தூக்கித் தூக்கி நீங்கள் குள்ளமாகப் போய் விடுவீர்கள். உங்களால் உயரமாக வளர முடியாது.

2. உடம்பு தசைகள் தசைக் குன்றாகத் தெரியும்.

3. அசைந்து அசைந்து மெதுவாக நடக்கும்படி உங்களை ஆக்கிவிடும். உடல் அசைவும் நடையும் அசிங்கமாகத் தெரியும்.

4. வேலை செய்வதிலும் வேகம் இருக்காது.

5. அந்தப் பயிற்சி இருதயத்தைத் தாக்கும். இதய நோயை வரவழைக்கும்.

இப்படியெல்லாம் ஏன் அவர்கள் பேசுகின்றார்கள் என்றால், உண்மை புரியாததுதான். அதுதரும் நன்மையும் தெரியாதது தான்.

யானையைப் பார்த்த குருடர்கள் கதை தெரியுமல்லவா உங்களுக்கு. அவர்கள் பார்வை குறைந்த அப்பாவிகள். இவர்களோ அறிவு குறைந்த அகம்பாவம் பிடித்த பாவிகள்.

எடைப் பயிற்சியை ஏன் செய்ய வேண்டும்? என்ற கேள்வி ஒன்று எழுகின்றதல்லவா? உண்மை தான்.

அகில உலகமே செய்து பயன்பெற்று, பலத்தோடும் பராக்கிரமத்தோடும் வாழ்கிற வழிகாட்டும் எடைப் பயிற்சிக்கான விளக்கம் இதோ!

எடைப் பயிற்சி என்பது, ஒழுங்காக வகுக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுடன், குறைந்த எடைகளை வைத்துக் கொண்டு செய்கிற பண்பாடான பயிற்சி முறைகளாகும்.

1. எடைப் பயிற்சியின் நோக்கம்

1. நல்ல உடல்தரத்தையும் திறத்தையும் பெறுவது (Physical Fitness)

2. குறிப்பிட்ட தசைகளுக்கு வடிவமும் அழகும் சேர்ப்பதுடன், அவற்றின் வலிமையை வளர்த்துப் பெருக்கி விடுவது. (Increase Strength)

3. உடலழகுப் போட்டிக்காக கட்டான உடலைப் பெறுவது. கவர்ச்சியான தோற்றத்தை அமைத்து மெருகூட்டுவது. (Beautiful Appearance).

இதற்கான விதிகள் சீராக வகுக்கப்பட்டவை ஒழுங்காககத் திட்டமிடப்பட்டவை; உடலுக்கு ஊறுநேராத வண்ணம் உருவாக்கப்பட்டவை என்று குற்றம்சாட்டிகளுக்குத் தெரியாது. **எடைப் பயிற்சி களில் உள்ள வரை முறைகளைப் பாருங்கள்.**

(அ) என்ன மாதிரியான பயிற்சி முறைகள் (Type)

(ஆ) எத்தனைமுறை ஒரு பயிற்சியைச் செய்வது, (Number) செய்து தொடர்வது.

(இ) எவ்வளவு எடையை வைத்துச் செய்வது (Weight)

(ஈ) எந்த நேரத்தில் எவ்வளவு நேரம் செய்வது (Time)

(உ) வயது, பால், உடல் எடை, அனுபவம் (Age-Sex) Weight and Expeerience)

(ஊ) இப்படியெல்லாம் பார்க்க வேண்டும். கவனமாகச் செய்ய வேண்டும் என்பதால்தான் நல்ல பழக்கப்பட்ட பயிற்சியாளர் ஒருவரின் மேற்பார்வை யில்தான், பயிற்சிகளைக் கற்க வேண்டும். கற்றுத் தெளிந்து தொடர வேண்டும் என்கிற ஒரு கட்டாயமான விதியும் உண்டு. (Experienced Coach)

இவ்வளவு திட்டவட்டமான வரைமுறைகளுடன், விதிநெறிகளுடன் உள்ள எடைப் பயிற்சியை, எடைத் தூக்குதல் என்ற நிகழ்ச்சியுடன் ஒப்பிட்டுக் கொண்டு உண்மை புரியாமல் உளறிக் கொண்டு அலைகிறது ஒரு கூட்டம். உருப்படாத கூட்டம்.

அதனால் எடைத் தூக்குதல் (Weight Lifting) என்றால் என்ன என்பதையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

எடை தூக்குதல் என்பது ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாகும். உடலுக்கு அழகு, அமைப்பு, வடிவம் என்பது பற்றி யெல்லாம் பயிற்சி செய்பவர்கள் கவலைப்படுவதில்லை. ஒருவர் எவ்வளவு எடையைத் தலைக்கு மேலே உயரமாகத் தூக்குகிறார் என்கிற போட்டித் தன்மையே முக்கியமாக இதில் கவனிக்கப்படும்.

ஒலிம்பிக் போட்டியிலே இடம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிற வலிமையான ஒரு போட்டிதான் எடை தூக்கும் போட்டியாகும்.

எடை தூக்குபவர்களின் உடல் எடையை எடுத்து, அவர்களை எடை அளவின் படி 9 பிரிவுகளாகப் பிரித்து, எடை தூக்கச் செய்து, வெற்றியாளரைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள்.

அவர்கள் எடைத தூக்கும் முறைகள் இரண்டே இரண்டுதான்.

1. ஒரு மரத்தாலான மேடையில் நின்று, இரண்டு கைகளாலும் எடை ஏந்தியின் (Barbell) இரு புறமும் சேர்க்கப்பட்டுள்ள இரும்பு எடைத் தட்டுகளைத் தூக்குவது (Two hand snatach).

2. எடை ஏந்தியை ஒரு துள்ளல் மூலம் தலைக்கு மேலே தூக்கிக் காட்டி நிற்றல் (Clean and Jerk).

ஒவ்வொருவருக்கும் 3 வாய்ப்புக்கள் உண்டு. அதில் யார் அதிக எடைகளைத் தூக்கிக் காட்டுகின்றாரோ, அவரே அந்தப் பிரிவுப் போட்டியில் வென்றவராவார்.

இனி எடைப் பயிற்சிக்கும் எடைத் தூக்கலுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை பட்டியலிட்டுப் பார்ப்போம்.

எடைப் பயிற்சி	**எடைத் தூக்கல்:**
1. இது ஒரு பயிற்சித் திட்டம்.	1. இது ஒரு ஒலிம்பிக் போட்டிக்குரிய பயிற்சித் திட்டம்
2. தேவையான அளவு எடைகளை மட்டம் ஏந்திச் செய்கிற பயிற்சி	2. எவ்வளவு அதிகமாக எடைகளைத் தூக்க முடியும் என்ற முயற்சிக்கும் இலட்சியம்
3. எடைகளைப் பலமுறை ஏற்றி இறக்கி, உயர்த்தி, தாழ்த்தி, திரும்பத் திரும்பச் செய்வது.	3. இது தலைக்கு மேலே ஒரே முறை ஏற்றி இறக்கி வைத்து விடுவது. வேறு வாய்ப்பு இல்லை
4. உடல் இயக்கத்திற்கு கட்டுப்பாடு இல்லை. குறிப்பிட்ட விதிகள் இல்லை. ஆனால் எப்படி சீராகச் செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டாயம் உண்டு. கட்டளையும் உண்டு.	4. இப்படித்தான் தூக்க வேண்டும் என்ற விதிகள் உண்டு. மீறினால் வெற்றி வாய்ப்பு பறிபோய்விடும். இரண்டே இரண்டு தூக்கும் முறைகள்தான் உண்டு.

5. காலநேரம், வயது, உடலமைப்புக்கு ஏற்றவாறு பயிற்சி முறைகள், பயிலுமவிதிகள் உண்டு. இப்படித்தான் என்ற வரைமுறை உண்டு.

5. எடையைத் தூக்குவதுதான் முனைப்பு. அதற்கு எப்படிப்பட்ட உழைப்பையும் மேற்கொள்ளலாம்.

இனி எடைப் பயிற்சியால் என்ன லாபம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, எப்படி செய்வது என்ற இயக்கப் பகுதிக்குச் செல்வோம்.

4. எடைப் பயிற்சியால் ஏற்படும் பயன்கள்:

1. விரைவில் உடலுக்கு அழகு வந்து விடுகிறது. அழகு என்பது, அங்கங்களில் தசைத் திரட்சியும் எலும்புகளில் திண்மையும் வலிமையும், இரத்த ஓட்டத்தில் வேகமும், சுவாசத்தில் சுறுசுறுப்பும், சிறப்பான செரிமான சக்தியும் கிடைப்பதாகும்.

2. தசைகள் இறுகி, உறுதி பெறுவதால், அவற்றின் விசைச் சக்தியின் வேகம், வலிமை மேலும் அதிகரிக்கிறது.

3. ஒவ்வொரு தசையின் முடிவிலும் பொருத்தப் பட்டிருக்கும் நரம்புகளும் துடிப்புடன் பணியாற்றும் பெரு வல்லமை பெறுகின்றன. அதனால் பயிற்சியாளர் சுறுசுறுப்பு அடைந்து விடுகிறார்.

4. எலும்புகளில் அடர்த்தியும், திண்மையும், வலிமையும் அதிகரிப்பதால், எலும்புகளின் வலிமை [illegible] தேகமானது நிமிர்ந்த தோரணையைப் பெறுகிறது. (Posture).

5. எலும்புகள் இணைகின்ற பகுதியான மூட்டுக்களில் (Joints) உள்ள எலும்புச் சோற்றில் (Marrow) இருந்துதான் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள், வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

வலிமையான எலும்புச் சோற்றிலிருந்து பிறக்கின்ற இரத்த அணுக்கள், பிறப்பிலே வலிமை பெற்று விடுவதால், செயலிலே செழுமை பெற்று சீரிய காரியங்களை எல்லாம் செய்து முடிக்கின்றன.

6. உடம்பின் தற்காப்புப் படைகளாக விளங்குகின்ற வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் வீரிய சக்தியினால், உடலுக்குள்ளே நோயெதிர்ப்புச் சக்தி மிகுதி ஆகிறது. வலுவேறுகிறது.

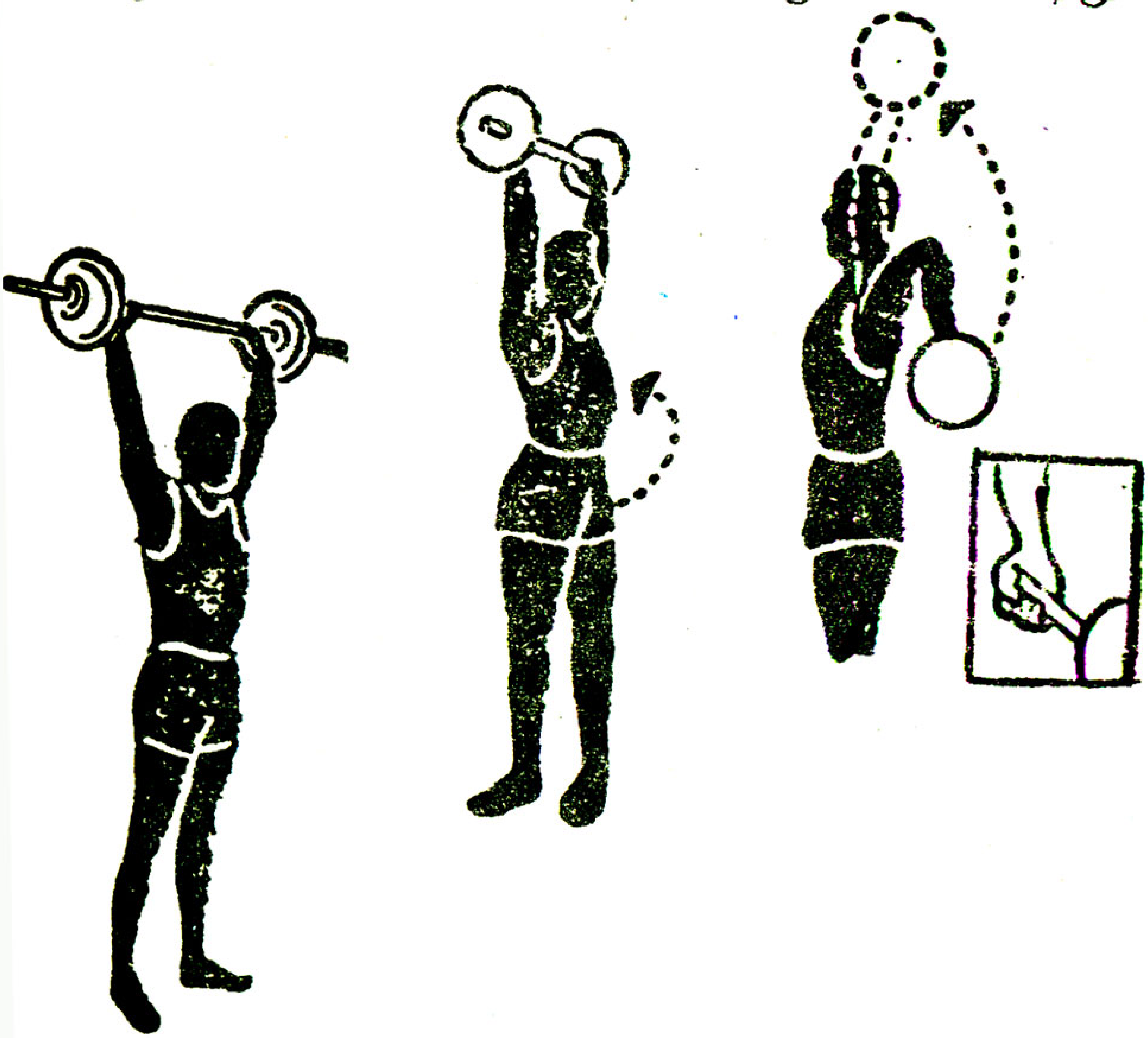
7. உடலெங்கும் இரத்த ஓட்டம் தங்கு தடையின்றி சென்று பாய்வதால், செல்கள் செழிப்படைய, அதனால் தேகமெங்கும் தெளிவும் பொலிவும் திரண்டு வருகின்றன.

8. சுவாசத்தில் ஆழ்ந்து இழுக்கும் தன்மை அதிகமாவதால், உள்ளுறுப்புக்கள் எல்லாம் நிறைய பிராணவாயுவைப் பெற்று பிரகாசமாகப் பணியாற்று கின்றன.

9. உடற்பயிற்சி செய்பவருக்கு உடலில் உறுதியும், நடையில் பெருமிதமும், சிந்தனையில் நம்பிக்கையும், தினம் தினம் வளர்பிறையாகிக் கொண்டே வருகிறது. தன்னாலும் சிறப்பாக வாழ முடியும். தகுதியுள்ள வராகத் திகழ முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையையும் வளர்த்து விடுகிறது.

10. இறுதியாக ஒன்று. உடலில் வளர்ச்சியும் மலர்ச்சியும் எழுச்சியும் ஏற்பட ஏற்பட, தன் உடலின் மேலே ஒருவிதப் பற்றும் பாசமும் ஏற்பட்டு, ஒழுங்காக உடலைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்ற பண்பான நினைவும் பிறக்கிறது. சிறக்கிறது.

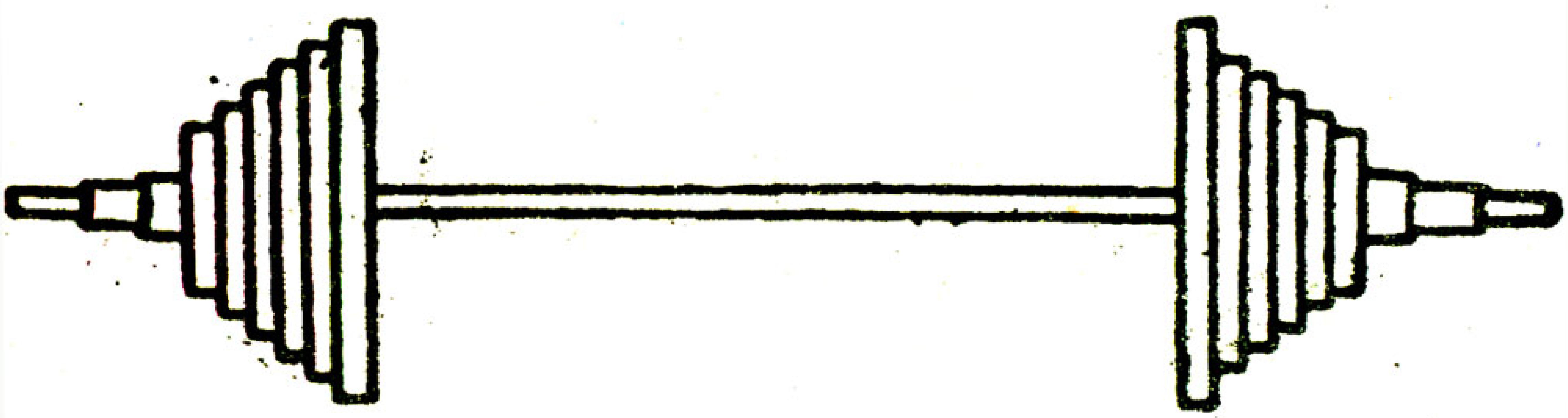
நல்ல பழக்கங்களில் நடைபோட வேண்டும் என்ற நயமான எண்ணங்கள் வந்து, வளர்ந்து வளமாக வாழ்விக்க வகை செய்து கொண்டே, வருவதால் வாழ்க்கையில் வாகை பெறவும் செய்து வாழ்விக்கிறது.



5. எடைப் பயிற்சிக்கான சாதனங்கள்
(Equipments)

1. நீண்ட இரும்புக் கழி (தண்டு) (Bar)

நீண்ட இரும்புத் தண்டின் நீளம், பொதுவாக 5 அடி முதல் 6 அடி நீளம் வரை இருக்கும்.



அகில உலக எடைத் தூக்கும் போட்டிகளுக்கான இரும்புத் தண்டின் நீளம் 7 அடி இருக்க வேண்டும்.

இரும்புத் தண்டின் விட்டமானது 9 அங்குலத்திலிருந்து 1 அடி வரை இருக்கலாம். பொதுவாக, 5 அல்லது 6 அடி நீளமுள்ள இரும்புத் தண்டின் எடையானது 15 முதல் 25 பவுண்டு இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, இரும்புத் தண்டானது எஃகினால் ஆனதாக இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் அதிக எடைகளை இருபக்கமும் கோர்த்துச் சேர்க்கிறபோது,

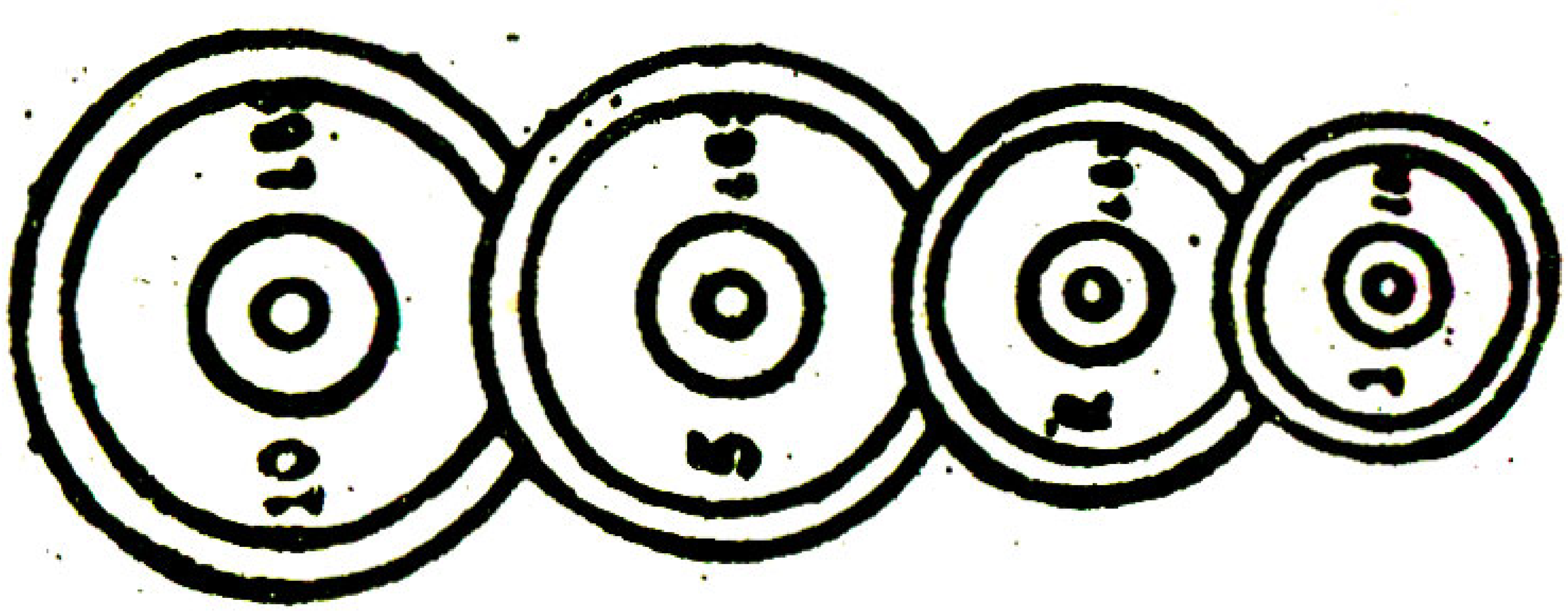
அந்த இரும்புக் கழி வளையாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியமான குறிப்பாகும்.

எடைகளை இறுக்கமாகப் பிடித்திருக்க இருபுறமும் காலர்கள் வேண்டும். நிறுத்து வளையம் (Collar) என்றும் இதைச் சொல்வார்கள்.

இவ்வளவையும் சேர்த்து மொத்தமாக இதற்கு ஒரு பெயர் உண்டு.

அதுதான் எடை ஏந்தி (Bar Bell) என்பதாகும்.

2. எடைத் தட்டுக்கள் (Weights or Iron Discs)

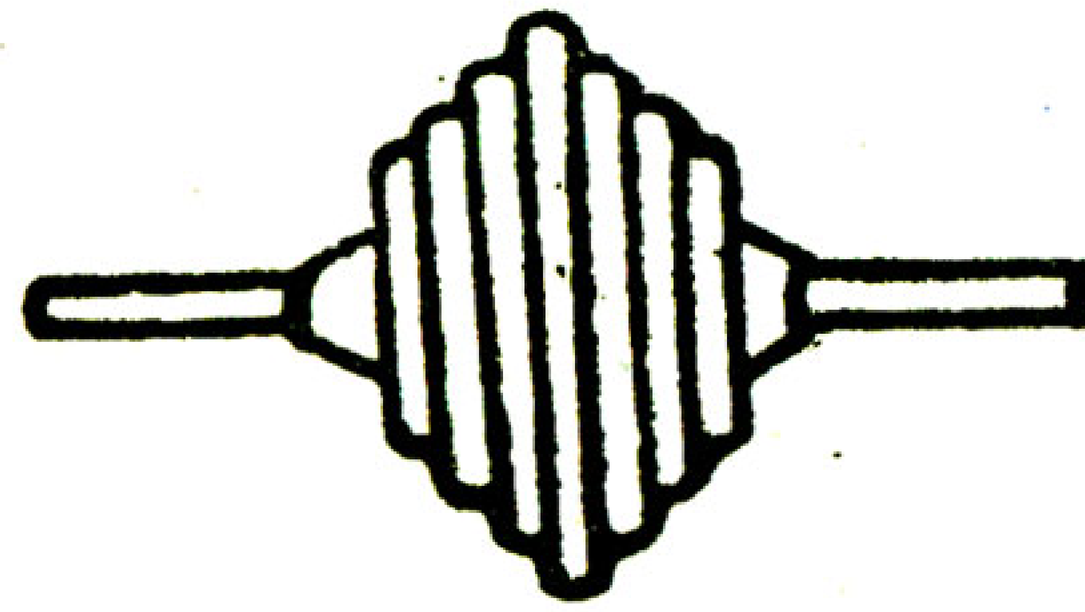


நீண்ட இரும்புத் தண்டான எடை ஏந்தியின் இருபக்கத்திலும் எடைகளை சேர்க்கத்தான், எடைத் தட்டுக்கள் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

எடை ஏந்திக் கம்பிக்குள்ளாக எடைத் தட்டுக்கள் செல்லுமாறு நடுவிலே துவாரம் போடப்பட்டிருக்கும். ஒரு தட்டின் எடையானது ஒரு பவுண்டு முதல் 50 பவுண்டு வரை உண்டு. 2.5 முதல் 5, 10, 15, 20, 25 [illegible] வமைப்புள்ள எடைத் தட்டுகள் இருப்பது [illegible] மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

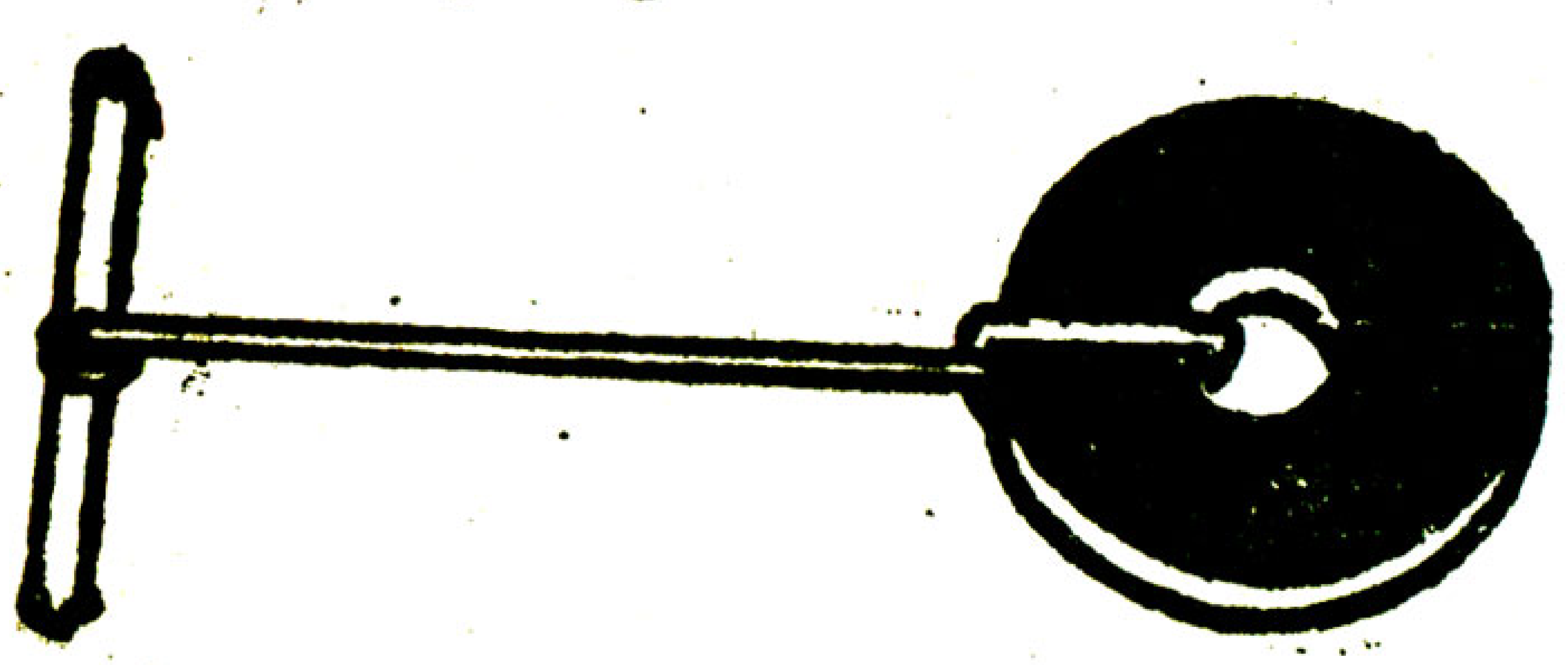
3. கை இயக்குப் பயிற்சிக் கருவி (Swing Bell)

படத்தில் உள்ளது போல, எடைகள் நடுவில் சேர்க்கப்பட்டு இருபுறத்திலும் கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு பயிற்சி செய்யப் பயன்படும் கருவி .



அதுபோலவே, இரும்புத் துண்டின் இருபுறமும் எடைகள் சேர்க்கப்பட்டிருக்க, நடு பாகத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு பயிற்சி செய்யப் பயன்படும் கருவி. இதற்கு சிறு எடை ஏந்தி (Dum Bell) என்று கூறுவார்கள். (படம் பார்க்க)

1. மணிக்கட்டு உருளை (Wrist Roller)



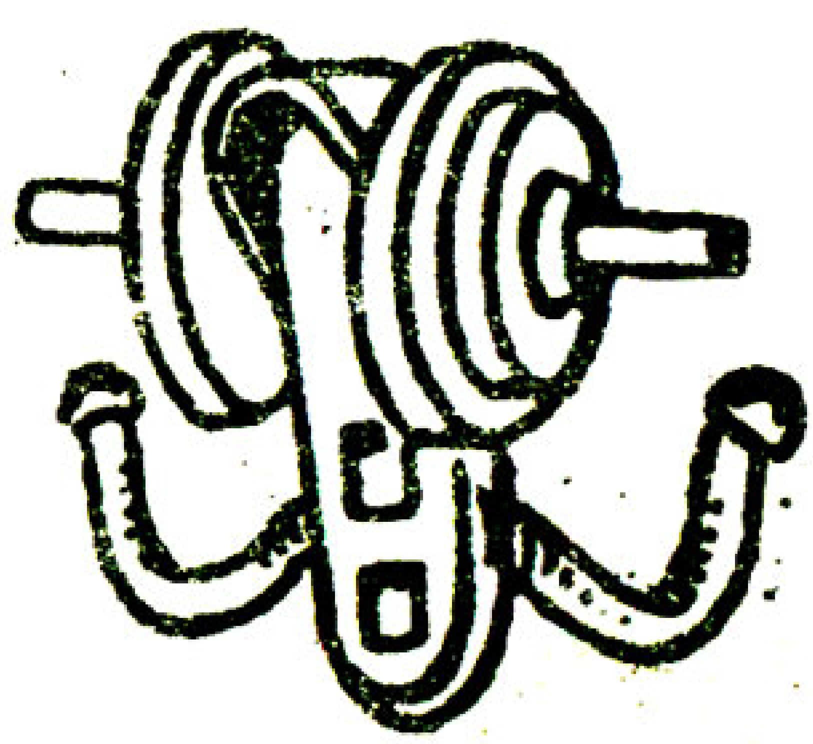
ஏறத்தாழ 20 அங்குலம் நீளமுள்ள இரும்புத் துண்டு. அதன் மையத்தில் சிறு துளை. அதன் வழியாக ஒரு கயிறு நுழைக்கப்பட்டு, கயிற்றின் நுனியில் எடைத் தட்டு ஒன்று கட்டப்பட்டிருக்கும். (படம் பார்க்க)

கீழே தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் எடைத் தட்டை...மேலே கொண்டு வருகிற முயற்சியில், கைபி

பிடித்திருக்கும் கம்பித் துண்டை மணிக்கட்டுப் பகுதியின் மட்டும் இயங்குவதுபோல முன்புறமாகச் சுழற்ற, எடை கை வரைக்கும் வந்து விடும்.

பிறகு மெதுவாக கீழே இறக்கி விட்டு, மீண்டும் சுற்றுகிற முறைக்கு இச் சாதனம் உதவுகிறது. பயிற்சியில் ஏற்படுகிற அனுபவம், கைகளின் வலிமைக்கு ஏற்ப எடைத்தட்டுகளை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

5. இரும்புக் காலணிகள்: (Iron Boots)



3 முதல் 5 பவுண்டு வரை எடையுள்ள இரும்புக் காலணிகள் அவற்றில் உள்ள வார்களைக் கொண்டு பாதங்களை நுழைத்துக் கட்டிக் கொண்டு செய்யும் பயிற்சிக்கான சாதனம். அதிக எடை தேவை என்றாலும், இத்துடன் இணைத்துக் கொள்ளலாம்.

6. எடைப் பயிற்சி பெஞ்சுகள் (Weight Training Benches)

$1\frac{1}{2}$ அடி உயரம். 3/4 அடி முதல் 1 அடி அகலம்; 6 அடி முதல் 7 அடி வரை நீளம் உள்ள ஒரு பெஞ்சு. இதில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு எடை ஏந்தியை ஏந்தி, மேலே உயர்த்தி, இறக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்குப் பயன்படும் சாதனம்.

7. சாய்வுப் பலகை (Inclined Bench)

பெரு வயிற்றைக் குறைப்பதற்கும், அடி வயிற்றை வலிமைப்படுத்துவதற்கும் பயன்படுகிற சாதனம்.

மேலே விவரிக்கப்பட்ட பயிற்சி சாதனங்கள் எல்லாம், ஒரு பயிற்சியாளர் தன் வீட்டில் தன் சொந்தப் பணத்தில் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளக் கூடியவை யாகும். வசதி யற்றவர்கள் கூட, இரண்டு மூன்று தவணைகளில் விலைக்கு வாங்கிவிட முடியும்.

இன்னும் பல பயிற்சி சாதனங்கள் உள்ளன. அவற்றை இங்கே நான் விளக்க விலலை. காரணம் அவைகள் விலைகள் அதிகம் உள்ளவை.

நீங்கள் விரும்பினால், நன்கு எடைப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, பயிற்சி அரங்குகளுக்குச் (Gymnasium) சென்று அங்கு வாங்கி வைக்கப் பட்டிருக்கும் உயர்தர சாதனங்களில் பயிற்சிகள் செய்து பயன்பெறலாம்.

எவ்வாறு பயிற்சிகள் செய்வது என்று தெரிந்து கொள்ளும் ஆவல் இப்போது உங்களுக்கு வந்து விட்டது.

இதுவரை தந்த விளக்கம் போதும் என்று நினைக்கின்றேன்.

உங்களுக்கு ஆர்வம் வந்து விட்டதென்றால் அதிலுள்ள ஒருசில முறைகள் குறைகள் என்னவென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதும் அவசியம்.

அவசர அவசரமாகச் செய்யும் வேலைகள் அபாயத்திற்கு ஆதரவானவையாகும். இனி தரப்

போகின்ற எச்சரிக்கைகள், உங்களைப் பயப்படுத்த அல்ல. வழிப்படுத்த. சுகப்படுத்த. பயன்களை மிகுதியாகப் பெற்று மகிழ என்பதால் கொஞ்சம் கவனமாகப் படிக்கவும். கட்டாயமாகப் பின்பற்றவும்.

6. சில எச்சரிக்கைக் குறிப்புக்கள் (Suggestions)

1. எடைப் பயிற்சிகள் பற்றி எளிதாக நினைத்து விடக்கூடாது. எடையைத் தூக்குகிறபொழுதே மூச்சுப் பயிற்சியும் இணைந்து ஒரு சேர செய்யப்பட வேண்டும் என்பதால், பயிற்சி அளிப்பவர் ஒருவரின் மேற்பார்வையில்தான் முதலில் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். நன்கு கற்றுத் தேர்கிறவரை ஒருவரின் (Coach) மேற்பார்வை (Supervision) கட்டாயம் வேண்டும்.

2. பயிற்சிக்குரிய பொருத்தமான ஆடைகள் அணிய வேண்டும். வேட்டியை மடித்துக் கட்டிக் கொண்டோ, முழுக்கால் சட்டை அணிந்து கொண்டோ பயிற்சி செய்யக்கூடாது. செய்தால் சரியான பலன் கிடைக்காது.

அரைக்கால் சட்டை, பனியன் அணிந்து கொண்டு செய்வதுதான் நல்லது. அப்படிப்பட்ட உடைகள்தான் பயிற்சி செய்கிற நல்ல மனோ நிலையை, விருப்பமான சூழ்நிலையையும் உண்டாக்கும்.

3. பயிற்சி செய்ய உதவும் சாதனங்கள் பழுதுபட்டதாக இருக்கக்கூடாது. புதிதாக இருந்தாலும், தூசு தும்பு இல்லாமலும், பலநாள் பழக்கப்படாததால் துருப்பிடித்து இல்லாமலும் இருப்பதுபோல பார்த்து,

அதன் பிறகே தொடங்க வேண்டும். தரமான சாதனங்களே பயிற்சிகளுக்கு ஏற்றனவாகும்.

4. உதவிக்கு ஒருவர் இல்லாமல், தனிமையில் பயிற்சிகளைத் தொடர்வது நல்லதல்ல. ஆரம்பப் பயிற்சியாளர்கள் இந்த விதியைக் கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

5. புழுதியான தரையில் பயிற்சி செய்யக்கூடாது. பாய்கள் இருந்தால், விரித்து, அதன்மேல் நின்று செய்யலாம்.

6. ஆரம்ப வேகத்தில் நிறைய எடைகளை வைத்துக் கொண்டு பயிற்சி செய்யக்கூடாது. எவ்வளவு தூக்க முடியுமோ முதலில் அது போதும். மீறி செய்தால் உடல் வலி ஏற்படும்.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல, சக்தி அதிகமாக வர வர, அதிக எடைகளைக் கொண்டு, பயிற்சியைத் தொடரலாம். அப்பொழுது விரைவில் பயன்கள் கிடைக்கும்

7. வயது, எடை, பயிற்சி, அனுபவம், செய்கிற தொழில், வாழ்க்கை வசதி நிலை இவைகளும் பயிற்சிக்கான எடைகளை நிர்ணயிக்கும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

8. ஒரு பயிற்சிக்கு இத்தனை முறை தூக்குதல் என்ற வரம்பு வைத்துக் கொண்டபின், அதை மீறக்கூடாது: ஒருமுறை 10 தடவை என்றும், அதுபோல் மூன்று சுற்றும் செய்தல் வேண்டும் என்று திட்டமிட்டிருந்தால், அப்படிச் செய்வதுதான், உடலுக்கு அழகை விரைவில் வரவழைக்கும்.

9. ஒரு சுற்றுக்கும் மறு சுற்றுக்கும் இடையில், போதிய இடைவேளை நேரம் விட வேண்டும். அதாவது சற்று ஓய்வு நேரம் தர வேண்டும்.

10. ஒரு குறிப்பிட்ட எடைகளை வைத்துக் கொண்டு, பயிற்சியை ஆரம்பித்தால், குறைந்தது 6 வாரத்திற்காவது அந்த எடைகளில்தான் செய்ய வேண்டும். வேண்டுமானால் ஒருமுறை ஓரளவு எடைகளை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதிக எடை கூடாது. அவசரப்படவே கூடாது.

11. ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் பயிற்சியைத் தொடர்வது நல்லது. ஒருநாள் ஓய்வு விடுகிறபோது உடல் தசைகள் செம்மையாகி வளர வாய்ப்புகள் அமைகின்றன.

ஒரு நாளைக்குப் பயிற்சி என்றால் குறைந்தது ஒரு மணிநேர அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். வாரத்திற்கு 3 நாள் என்றாலும் உடல்நலம் இருப்பதைப் பொறுத்து தொடர்ந்து கொள்ளலாம்.

12. வெறும் வயிற்றில்தான் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். வயிறு புடைக்கச் சாப்பிட்டுவிட்டு செய்வது, வேதனைகளை நாமே விலைக்கு வாங்குவது போலாகும்.

13. மூச்சுப் பயிற்சி: எப்பொழுது மூச்சிழுப்பது - எப்பொழுது மூச்சு விடுவது போன்ற முறைகளைக் கட்டாயம் அறிந்து கொண்டு அதன்படி செய்தால்தான் பயிற்சிகள் விரைவில் பயனளிக்கும்.

14. உடலுக்கு அழகு வேண்டும் என்று உளமார விரும்பிய பிறகு, ஒழுக்க முறைகள் கட்டாயம் வேண்டும்.

7. பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள்

(Warming - up Exercises)

எடுப்பான எண்ணங்களுடன், மிடுக்காக முன்னே வந்து, எடைகளைத் தூக்க வந்திருக்கும் ஆர்வலர்களே!

உங்கள் முயற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக, ஓர் அறவுரை அறிவுரை, நலவுரை என்று கூடக் கூறலாம்.

இயற்கைக் கடன்களை முடித்தல்; நேரத்திற்கு உணவருந்துதல்; நல்ல நினைவுகள்; இரவு அதிக நேரம் கண் விழிக்காமல் குறைந்தது 8 மணி நேரம் உறங்குதல்; தொடர்ந்து பயிற்சிகளைச் செய்தல்; நம்பிக்கையுடன் செய்தல். இவைகள் நலம் தரும் ஒழுக்க நெறிகளாகும்.

இனி பயிற்சிகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எடுத்த எடுப்பில் எடைகளைத் தூக்க முயற்சிக்கிற போது, விறைப்பாக இருக்கிற உமது உறுப்புக்கள், முறைப்பாக இருக்கின்ற மூட்டுக்கள், சரியாக ஒத்துழைக்காது. நீங்கள் வலிந்து தூக்குகிறபோது, தசைகளில் பிடிப்பு ஏற்படும். மூட்டுக்களில் வலி ஏற்படும். உறுப்புக்களின் சரியான ஒருங்கிணைப்பு கிடைக்காததால், ஒத்துழைப்பும் கிடைக்காது.

இடுப்பிலே வலி (Catch) தசைகளில் பிடிப்பு, எலும்புகளில் வலி, எல்லாமே வந்துவிடும்.

குளிக்கப்போய் சேற்றைப் பூசிக் கொண்டது போல, உடலுக்கு அழகு தேடப் போய், உடலுக்கு வேதனையை விளைவித்துக் கொள்ளக் கூடாதல்லவா!

ஆகவே, நீங்கள் ஒரு காரியம் செய்தாக வேண்டும். அதுதான் உடலைப் பதப்படுத்தும் காரியம்.

உடலைப் பதப்படுத்துதல் என்பது, உடலழகுப் பயிற்சிகளாகும். அதாவது, செய்யப் போகிற எடைப் பயிற்சிகளுக்கு ஏற்ப, உடலைத் தளர்த்தி, வெப்பப்படுத்தி, உறுப்புக்களைப் பதமான நிலையில் தயார்படுத்துகிற செயலாகும்.

உடலைப் பதப்படுத்துவது எதற்காக?

1. உடலின் சக்தியை அதிகம் வீணாக்காமல், வேண்டிய அளவுக்குப் பயன்படுத்தி, மிகுதியான பயனை அடைவது.

2. செய்யப் போகிற பயிற்சிகளுக்காக உடலைத் தயார் செய்வது (Physical readiness)

3. என்ன செய்யப் போகிறோம், எவ்வளவு முடியும் என்கிற திட்டங்களை முழுவதுமாக முடித்து விடுகின்ற மனப் பக்குவத்தை, செயல்படும் உணர்வைத் தயார் செய்வது (Mental readiness)

உடலுறுப்புக்களைத் தமது விருப்பதிற்கு ஏற்றவாறு, செம்மாக வேலை வாங்கத்தான் இந்தப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

குளிக்கப்போய் சேற்றைப் பூசிக் கொண்டது போல, உடலுக்கு அழகு தேடப் போய், உடலுக்கு வேதனையை விளைவித்துக் கொள்ளக் கூடாதல்லவா!

ஆகவே, நீங்கள் ஒரு காரியம் செய்தாக வேண்டும். அதுதான் உடலைப் பதப்படுத்தும் காரியம்.

உடலைப் பதப்படுத்துதல் என்பது, உடலழகுப் பயிற்சிகளாகும். அதாவது, செய்யப் போகிற எடைப் பயிற்சிகளுக்கு ஏற்ப, உடலைத் தளர்த்தி, வெப்பப்படுத்தி, உறுப்புக்களைப் பதமான நிலையில் தயார்படுத்துகிற செயலாகும்.

உடலைப் பதப்படுத்துவது எதற்காக?

1. உடலின் சக்தியை அதிகம் வீணாக்காமல், வேண்டிய அளவுக்குப் பயன்படுத்தி, மிகுதியான பயனை அடைவது.

2. செய்யப் போகிற பயிற்சிகளுக்காக உடலைத் தயார் செய்வது (Physical readiness)

3. என்ன செய்யப் போகிறோம், எவ்வளவு முடியும் என்கிற திட்டங்களை முழுவதுமாக முடித்து விடுகின்ற மனப் பக்குவத்தை, செயல்படும் உணர்வைத் தயார் செய்வது (Mental readiness)

உடலுறுப்புக்களைத் தமது விருப்பதிற்கு ஏற்றவாறு, வேலை வாங்கத்தான் இந்தப் பதப்படுத்தும் ... உதவுகின்றன.

பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள்

1. நின்ற இடத்திலிருந்தே ஓடுதல் (On the spot running) (ஒரு நிமிடம்)

2. குதித்துக் கால்களை அகற்றி நின்று, தலைக்கு மேலே கைகளைக் கொண்டு போய் தட்டி, மீண்டும் குதித்துக் கால்களைச் சேர்த்து, கைகளைப் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வருதல். (Jumping Jag) (ஒரு நிமிடம்)

3. இந்த முறையிலே 4 எண்ணிக்கையில் செய்தல். 8 எண்ணிக்கையில் செய்தல் (4 Counts and 8 Counts Jumping Jag) (ஒரு நிமிடம்)

4. விறைப்பாக நின்று, கைகளை மேலே உயர்த்தவும். அங்கிருந்து குனிந்து வந்து முழங்கால் களை மடக்காமல், பாதங்களைத் தொடுதல். பிறகு நிமிர்ந்து நிற்றல். (20 முறை)

5. கைகளை நெஞ்சுக்கு நேராக முன்புறம் நீட்டி வைத்து, அப்படியே அரைக் குந்தலாக முழங்கால்களை மடக்கி வைத்து அமர்தல் (Half squat) (20 முறை)

6. அப்படியே கீழே (தரையில் படாமல்) உட்காருதல். (Full Squat) (20 முறை)

7. கால்களை முடிந்தவரை அகற்றி நின்று பக்கவாட்டில் கைகளை முழுதாக நீட்டி, பிறகு குனிந்து, வலது கையால் இடது கால் கட்டை விரலைத் தொடுதல். பிறகு இடது கையால் வலது கால் கட்டை விரலைத் தொடுதல். இப்படி மாற்றி மாற்றிச் செய்தல் (Alternative Toe touch).

இப்படிச் செய்வதால் உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் பதமடைந்து, உழைப்புக்குத் தயாராகி விடுகின்றது.

இதன் பின்னர், எடைப் பயிற்சியைச் செய்தால் எளிதாகவும், இனிதாகவும், சுமுகமாகவும், சுகமாகவும இருக்கும்.

8. எடை ஏந்திப் பயிற்சிகள்

எடை ஏந்தியின் எடை 20 பவுண்டு அல்லது 25. இருபுறமும் 5 அல்லது 10 பவுண்டு எடைத் தட்டுகளை மாட்டி, அவை வெளியே வந்து விடாமல் இருப்பதற்காக, இறுக்கமாகவும் இரும்புக் காலர்களை இணைத்து விட வேண்டும்.

அப்போது எடை ஏந்தியின் எடை 30 அல்லது 40 பவுண்டு.

பயிற்சி 1. தலைக்கு மேல் ஏற்றி இறக்குதல்

(Front Press)

ஆரம்ப நிலை: 1. தரையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் எடை ஏந்தியின் முன்னே வந்து நின்று கால்கள் இரண்டையும் தனது தோள்கள் அகலப் பகுதிக்கு இணையான தூரம் இருப்பது போல (Shoulder level) அகற்றி நிற்கவும்.

2. எடை ஏந்தியைச் சரியாகத் தூக்குகிற இடம் எது என்பதைக் கண்டு பிடிக்கவும். சமநிலை (Balance) முக்கியமாகக்

மேலே தூக்கி நிறுத்தி, பின் இறக்குகிறபோது, மூச்சை விடவும்.

இதுபோல் 10 தடவை (10 Times) செய்யவும். இதற்கு ஒரு சுற்று என்று பெயர். இதைப்போல் 3 சுற்றுக்கள். ஒரு சுற்றுக்கும் மறு சுற்றுக்கும் இடையில் ஒரு நிமிடம் ஓய்வு தரவும்.

பயிற்சி 2

தலைக்குப் பின்புறமாக ஏற்றி இறக்குதல்

ஆரம்பநிலை: பயிற்சிக்கு முன் தரையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் எடை ஏந்தியைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து, தலைக்குப் பின்புறமாக 'கழுத்துப் பகுதியில் வைத்திருக்கவும். எடை ஏந்திப் பிடிமுறை முதல் பயிற்சிக்கு உரியதுபோல்தான்.

1. நன்றாக மூச்சு இழுத்துக் கொண்டு தலைக்கு மேலாக, எடை ஏந்தியை உயர்த்தவும்.

2. பிறகு இறக்கிக் கொண்டு வந்து, கழுத்துப் பகுதியில் படாமல் வைத்து, மூச்சை விட்டு விட்டு பிறகு புதிதாக நன்கு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு மேலே உயர்த்தவும். இப்படியாக 10 தடவை. 3 சுற்றுக்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு தரவும்.

கவனிக்கப்பட வேண்டும். எடைத் தட்டுள்ள பகுதியிலிருந்து உங்கள் கையால் ஒரு சாண் உள் அளவாக இருபுறமும் அளந்து கொண்டு.அந்த அளவில் எடை ஏந்தியைப் பிடித்துத் தூக்கலாம்.

படத்தைப் பாருங்கள். தோள்களின் அளவு தூரம் இடைவெளி விட்டுப் பிடிக்கலாம். கால்கள் வைத்திருக்கும் இடத்திற்கு நேராக கைப்பிடிப்பு இருப்பதையும் கவனியுங்கள்.

உள்ளங்கைப் பகுதி மேற்புறத்திலிருந்து கீழ்ப் புறமாக வந்து எடை ஏந்திக் கம்பியைப் பற்றி யிருப்பதை போல் பிடிக்கவும். இதுதான் எடை ஏந்தியைத் தூக்குவதற்கு முன்பாகப் பற்றிப் பிடித்திருக்கும் முறை.

3. ***குறிப்பு:*** இனி எல்லாப் பயிற்சிகளுக்கும் இந்தப் பிடி முறையையே பின்பற்றவும். பிடியின் தூரம் மாறுகிறபோது அந்தந்தப் பயிற்சியின் விளக்கப் பகுதியில் குறிப்பிட்டிருப்பதை அறிந்து மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

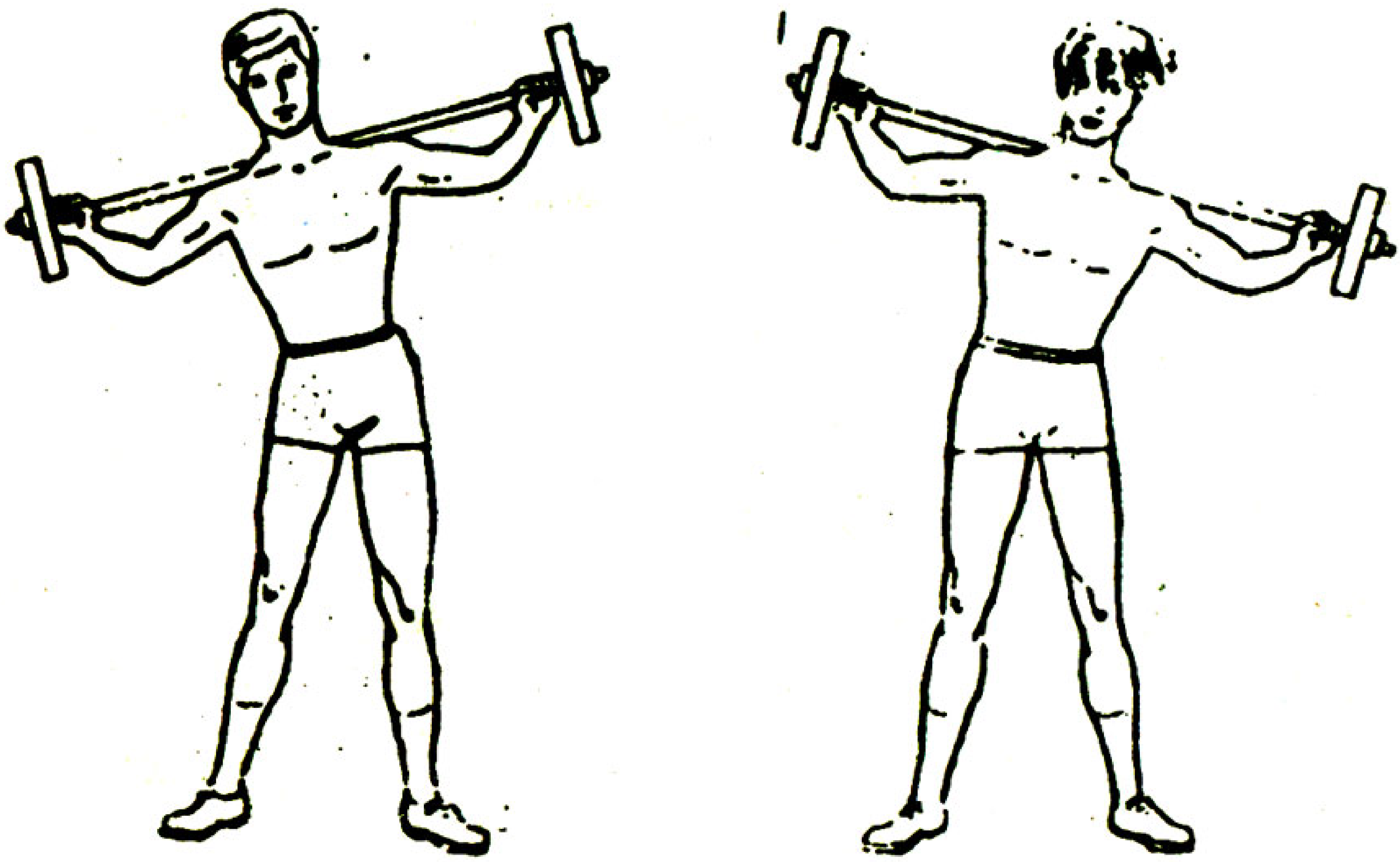
1. முழங்கால்கள் மடிந்து முன்புறம் வர கீழே குனிந்து, எடை ஏந்தியைப் ,பிடித்துத் தூக்கி வந்து, நெஞ்சுக்கு முன்புறமாக வைக்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, எடை ஏந்தியைத் தலைக்கு மேற்புறமாகத் தூக்கிச் சென்று நிறுத்தவும்.

பிறகு நெஞ்சுக்கு முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து மூச்சை விட்டுவிட்டு, பிறகு மூச்சிழுத்து எடையை

பயிற்சி 3

பக்கவாட்டில் வளைதல்: (Side Bends)



ஆரம்பநிலை: இரண்டாவது பயிற்சிக்கு முன், தலைக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து கழுத்துப் பரப்பில் எடை ஏந்தியை வைத்தது போல் வைக்கவும். ஆனால், கைப் பிடிப்பானது (Grip) எடைத்தட்டு களுக்கு அருகில் பிடித்து இருப்பது போல் வைத்திருக்கவும்.

நோக்கம்: அடி வயிற்று இடுப்புத் தசைகளை வலிமைப்படுத்த உதவுகிறது.

1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு வலப்புறமாக எவ்வளவு தூரம் வளைய முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் வளையவும்.

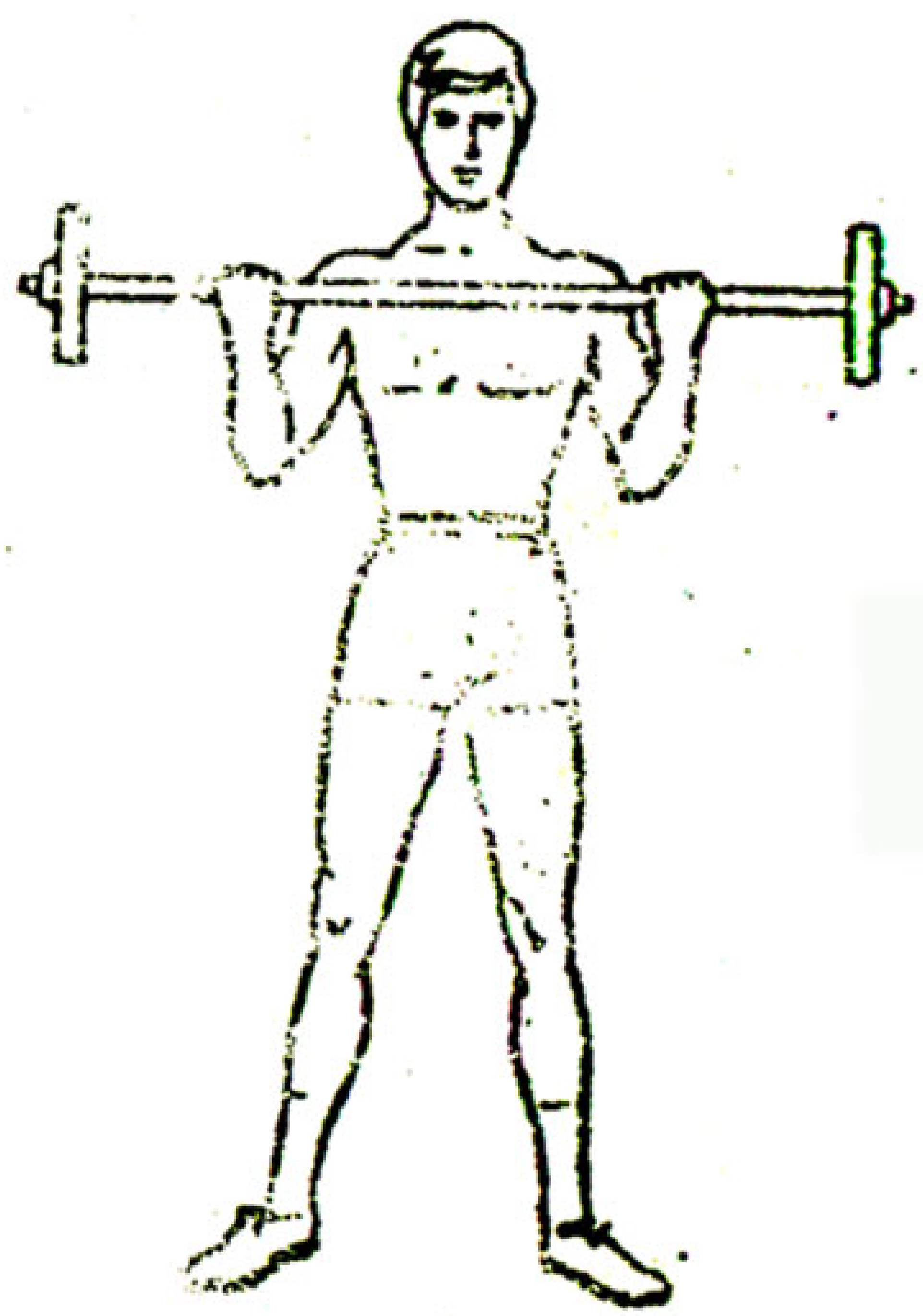
2. பிறகு முதல் நிலைக்கு வரவும். வந்த பிறகு மூச்சை விட்டு விடவும்.

3. பிறகு, நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு இடதுபுறமாக எவ்வளவு தூரம் வளைய முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு வளையவும்.

ஒரு பக்கம் மாற்றி ஒரு பக்கமாக 20 தடவைகள். 3 சுற்றுக்கள். சுற்றுகளுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 4

வளைத்துத் தூக்குதல் (Curl)



நோக்கம்: கைத் தசைகளை வலுப்படுத்த, முன்கைத் தசைகள், இரு தலை முதகலைத் தசைகள் வடிவெடுப்பும் வன்மையும் பெற உதவுகிற பயிற்சி.

ஆரம்பநிலை:

நிமிர்ந்து நில். உள்ளங்கைகள் வெளிப்புறம் பார்த்திருப்பது போல எடைக் கம்பியைப் பிடித்திருப்பது போல எடைக் கம்பியைப் பிடித்திருக்க, முழு நீள அளவு இருப்பது போல் பிடித்துக் கால்களை அகற்றி நிற்கவும்.

2. பிறகு முன்னிருந்த நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். 10 தடவைகள். 3 சுற்றுக்கள் இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

சில குறிப்புகள்:

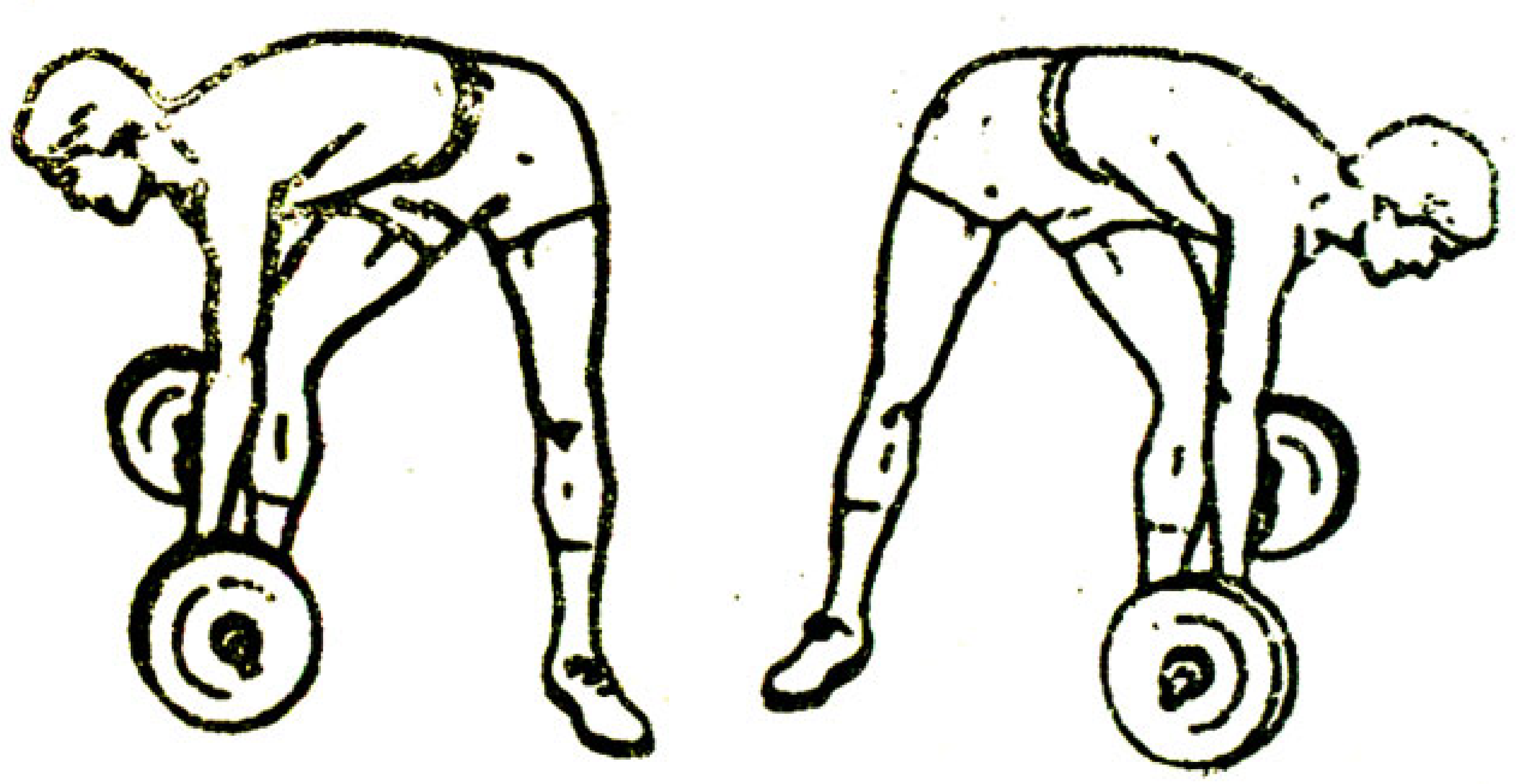
1. ஒரு சுற்றுக்கு 10 தடவை என்று செய்வதை முடிந்தால் 20தடவை அல்லது 30 தடவை என்று அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

2. எடை ஏந்தியில் 30 பவுண்டு இருப்பதை 40 ஆகவும் உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

3. உள்ளங்கை உட்புறமாகப் பிடித்திருப்பத போல் பிடித்திருந்தும் செய்யலாம்.

பயிற்சி 5

இடுப்பு வளைக்கும் பயிற்சி (Waist Bends)



நோக்கம்: முதுகுத் தசைகள், பின்புறத் தசைகள் மற்றும் இடுப்புத் தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

ஆரம்பநிலை: கால்களை அகற்றி வைத்து விறைப்பாக நிமிர்ந்து நில்.

உடம்பைப் பார்த்திருப்பது போல உள்ளங் கைகளால் எடை ஏந்தியைப் பிடித்திருக்க, கையின் முழு நீள அளவுக்குத் தொங்கவிட்டிருப்பது போல நில்.

1. நின்ற நிலையில் நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு குனிந்து வலப்புற பாதத்திற்கு வெளிப்புறமாக எடை ஏந்தியை வைக்க வேண்டும்.

2. சிறிது நேரம் கழித்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். வந்த பிறகு மூச்சை விடவும்.

ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் 10 தடவை என்று மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும். 3 சுற்றுக்கள்.

சில மாற்றங்கள்:

1. நல்ல பழக்கமும் பயிற்சியும் ஏற்பட்ட பிறகு 10 தடவை என்பது 20 அல்லது 30 தடவை என்று கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

2. அதுபோலவே, எடைகள் குறைவாக இருக்கின்றன என்று உணர்கிறபோது எடைகளையும் அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி 6

ஏற்றி உயர்த்தி இறக்குதல் (Press)

நோக்கம்: வயிற்றுத் தசைகள், தோள் பகுதித் தசைகள், முதுகுத் தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

ஆரம்பநிலை: முதல் பயிற்சிக்கு நிற்பது போல, எடை ஏந்தியைப் பிடித்திருப்பது போல நிற்கவும்.

1. கீழே வைத்திருக்கும் எடை ஏந்தியை நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, தூக்கி வந்து, நெஞ்சுக்கு நேராக வைக்கவும்.

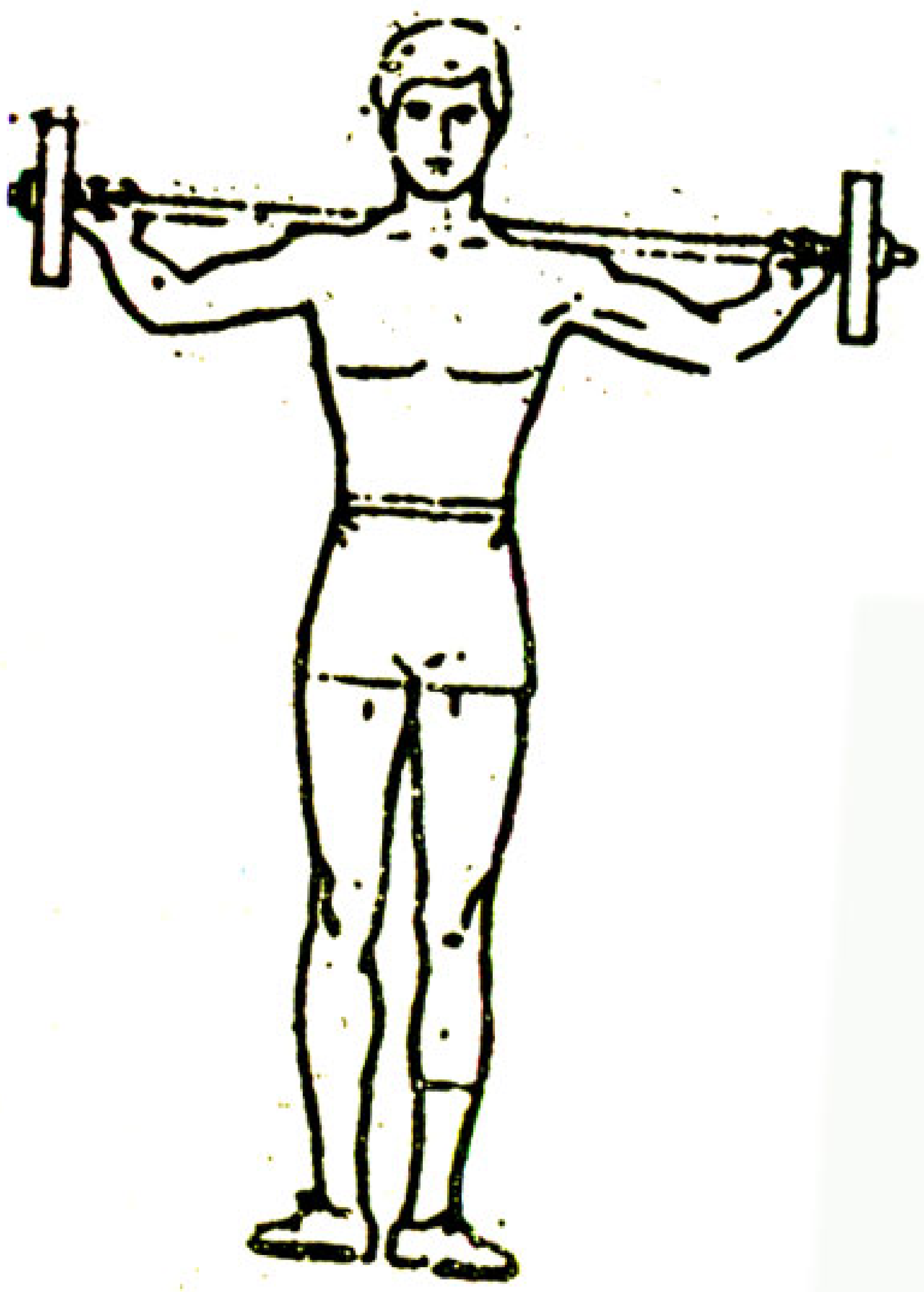
2. நெஞ்சுக்கு நேராக இருக்கும் எடை ஏந்தியை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி, பிறகு நெஞ்சுக்கு முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, அதன் பின்பு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

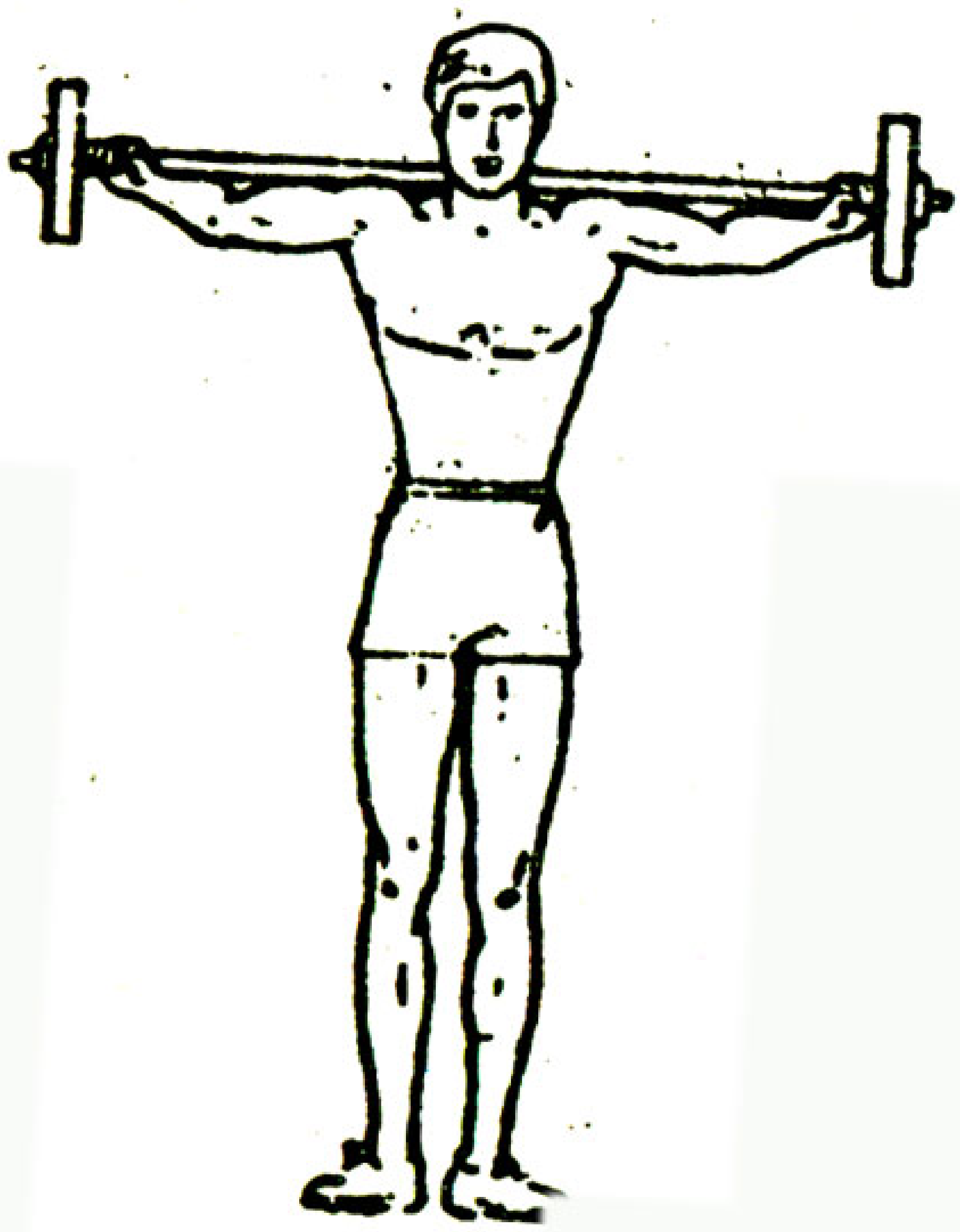
இதுபோல 10 தடவை. 3 சுற்றுக்கள். 1 நிமிடம் ஓய்வு.

எடை போதவில்லை என்றால், முடிந்த அளவு ஏற்றிக் கொள்ளலாம். தடவைகளையும் அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம். நிறுத்தாமல் வேகமாகச் செய்வதும் நல்லது. ஆனால் நிதானம் தேவை.

பயிற்சி 7

தோள் அசைத்து உயர்த்தும் பயிற்சி (Shrug)





நோக்கம்: முதுகுப்புறத் தசைகளை, உயிற்றுத் தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

ஆரம்ப நிலை: குதிகால்கள் சேர்ந்திருப்பது போல வைத்து, விறைப்பாக நிமிர்ந்து நில்.

எடை ஏந்தியை கழுத்து தோள் பகுதிகளில் மேல் இருப்பது போல ஏற்றி வைத்து, எடை ஏந்தியின் இரு பக்கமும் கைகளை முழு நீள அளவு நீட்டியிருப்பது போல பிடித்திருக்கவும்.

1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு தோள்பட்டைப் பகுதிகைள மேலே உயர்த்து

2. அதன் பிறகு ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மூச்சு விடவும்.

இதுபோல் 10 தடவை செய்யவும்.

தேவைப்படுகிறபோது செய்கிற எண்ணிக்கையைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். எடைகளையும் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

3 சுற்றுக்கள். சுற்றுகளுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

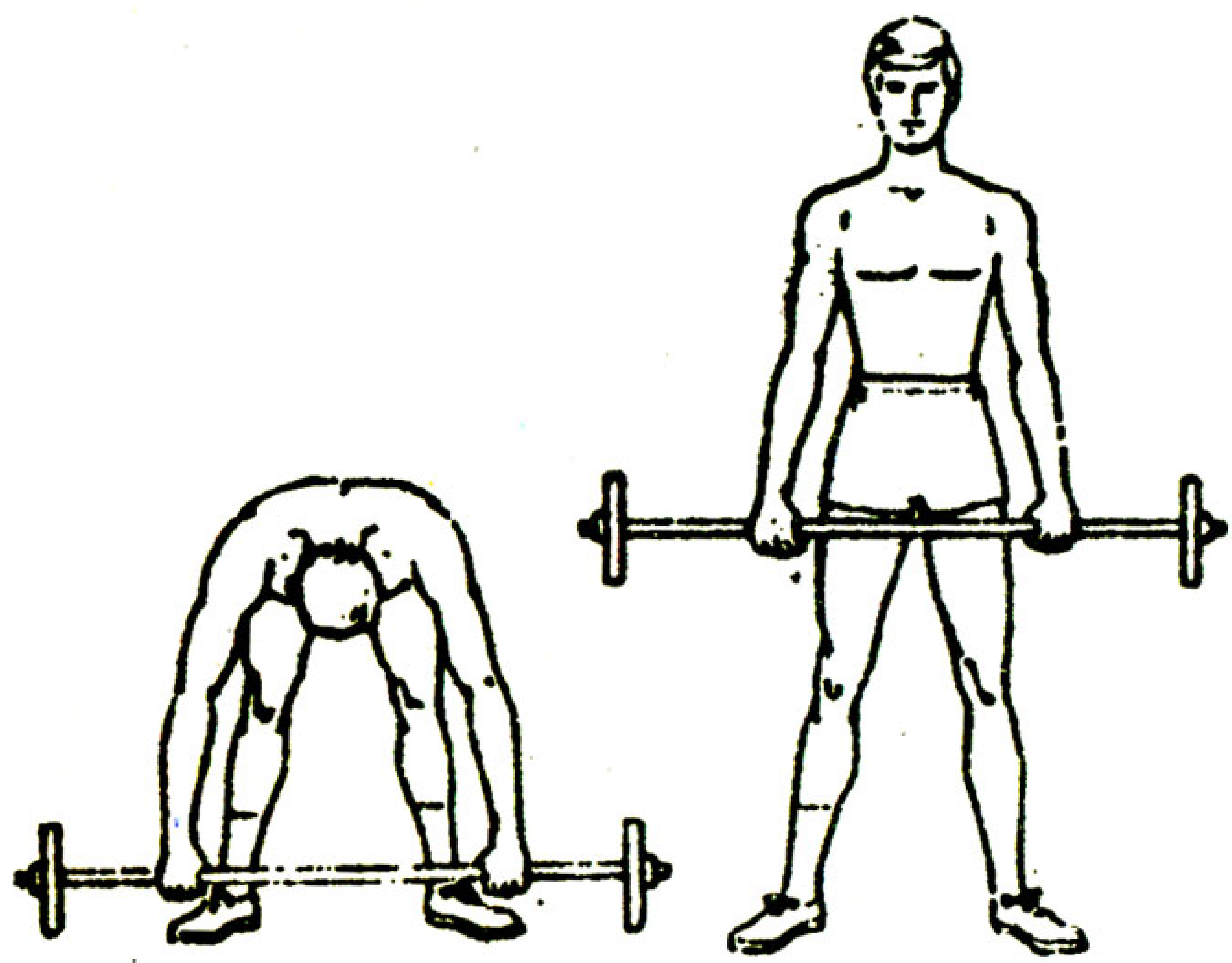
பயிற்சி 8

பளு தூக்குதல் (Dead Lift)

நோக்கம்: முதுகுப்புற இடுப்புத் தசைகளை வலப்படுத்த உதவுகிறது.

ஆரம்ப நிலை: எடை ஏந்தியைத் தரையில் வைத்திருந்து அதன் முன்னே, கால்களை அகற்றி வைத்து நில். கீழே முன்புறமாகக் குனிந்து

உள்ளங்கைப் பகுதி உடலைநோக்கி இருப்பது போல எடைக் கம்பியைப் பிடித்துக் கொள்.



1. கால்களை மடக்காமல், விறைப்பாக இருந்த படியே குனிந்து, எடை ஏந்தியைத் தூக்கிக் கொண்டு நிமிர்ந்து தொடைப் பகுதி வரை கொண்டு வரவும். மார்பை நிமிர்த்தி நிற்கவும். நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டே பயிற்சியைத் தொடங்கவும்.

2. பிறகு எடை ஏந்தியைக் கீழே கொண்டு வந்து தரையின் மீது வைத்து விடாமல், சற்று மேலாகப் பிடித்து மீண்டும் முதல் எண்ணிக்கைக்கு செய்தது போல செய்யவும்.

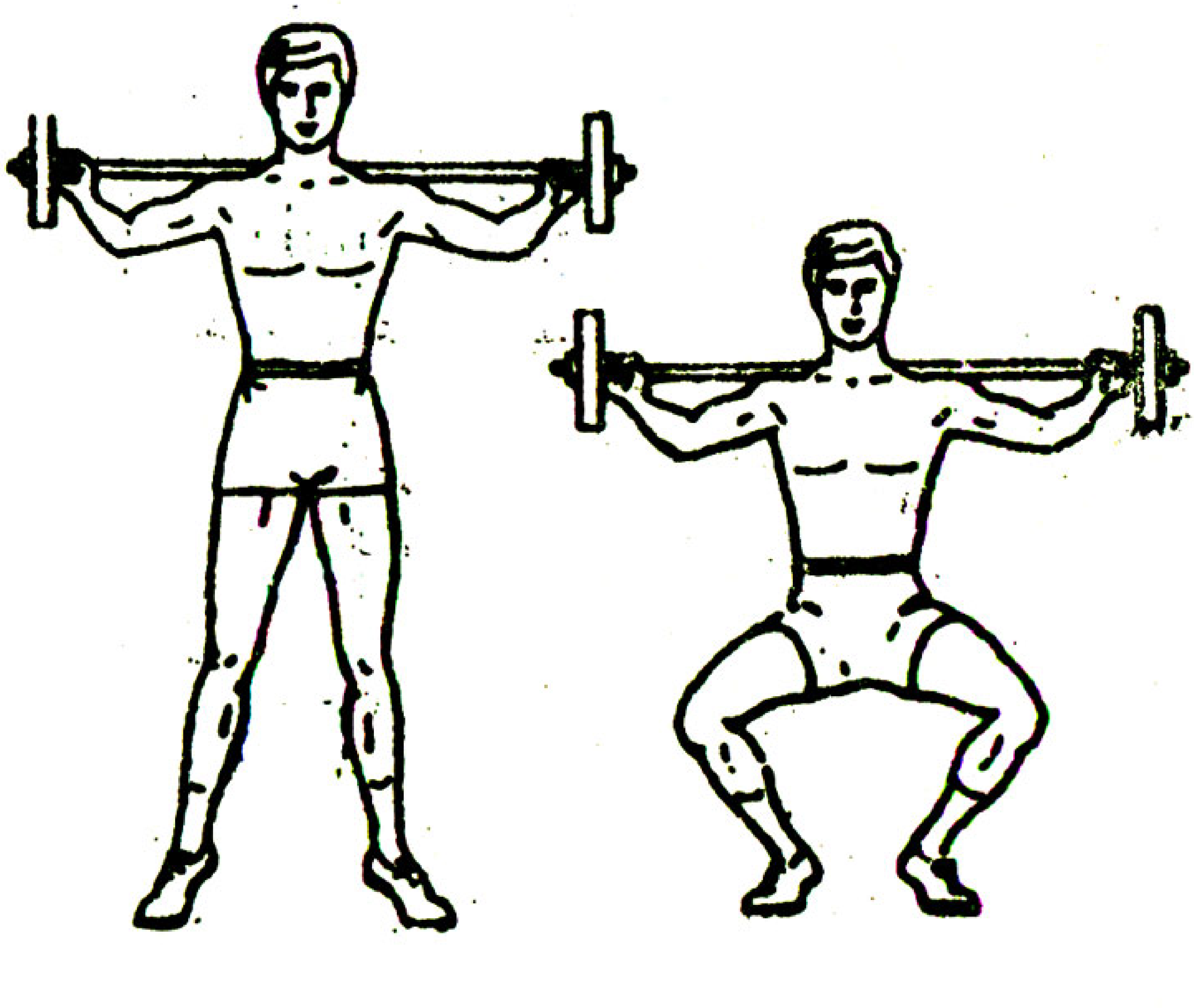
தரையில் வைக்காமல் தரையளவு வரை வந்து வைப்பது போல பாவனை செய்து, மீண்டும் உயர்த்தி, பிறகு இறக்கி என்பது போல 10 தடவைகள் செய்யவும்.

ஒவ்வொரு தடவைக்கும், கீழே வரும்போது மூச்சு விட்டு, பிறகு உயர்த்தும்போது மூச்சிழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விரும்பினால், ஒரே தம்மில் (மூச்சுப் பிடித்துக் கொண்டு) 10 தடவையும் செய்யலாம். வேண்டும்போது அதிக எடைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். 3 சுற்றுக்கள்.

பயிற்சி 9

முழங்கால் வளைத்துச் செய்தல் (Knee Bends)



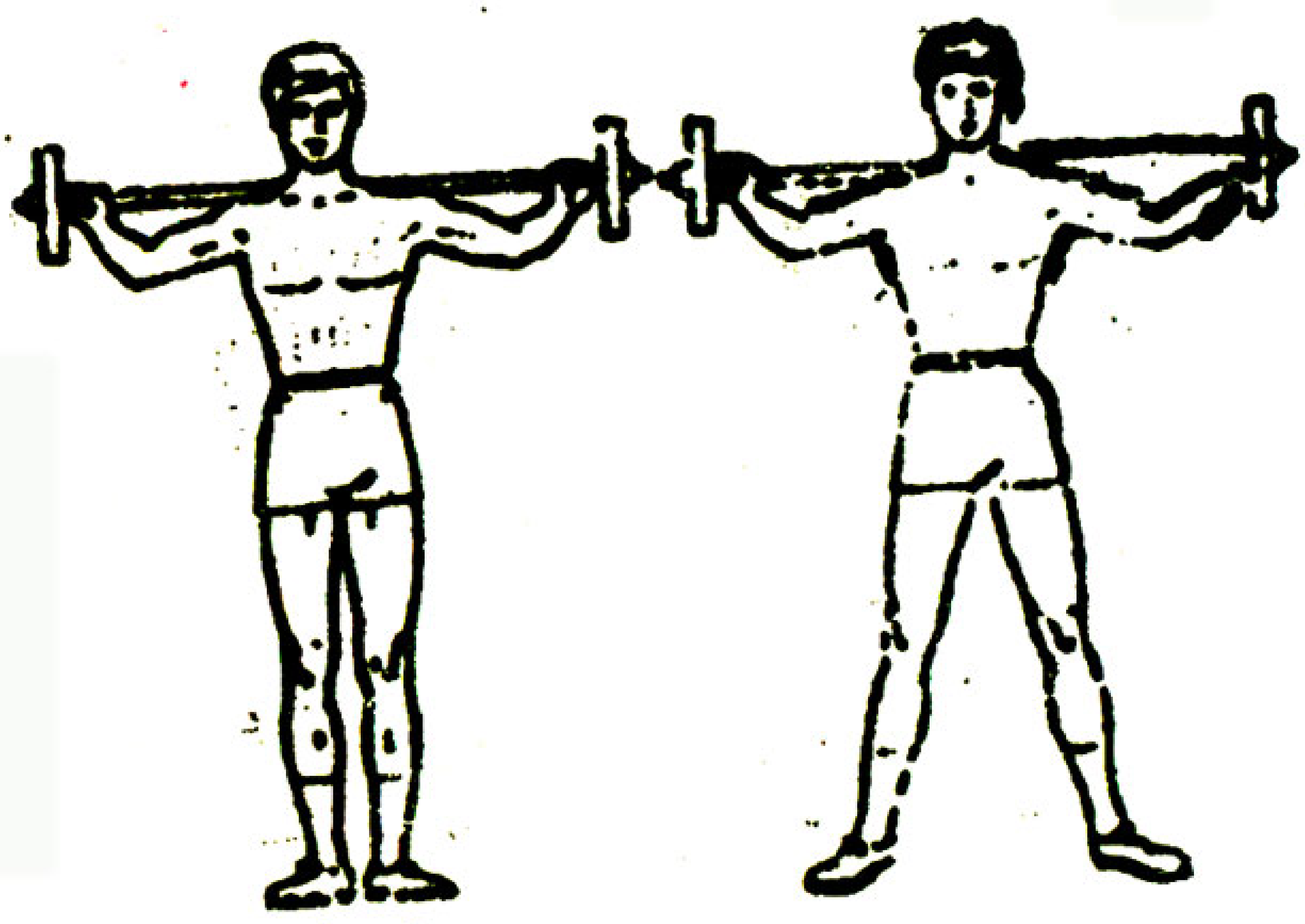
நோக்கம்: கால்களின் தசைகளுக்கு வலிமை ஏற்றல்.

ஆரம்ப நிலை: கால்களை அகற்றி வைத்துக் கொண்டு கழுத்து தோள் பகுதிகளில் எடை ஏந்தியை

ஏற்றி கைகளை எடைத் தட்டுகளின் பக்கத்தில் வைத்து முழு நீள அளவு கைகளை நீட்டிப் பிடித்தபடி நில்.

1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு முன்பாதங்களில் உயர்ந்து நிற்கவும்.

2. பிறகு அப்படியே ஒரு நாற்காலியில் உட்காருவதுபோல, முழங்கால்களை மடித்து அமரவும். (பாவனை).



3. பிறகு எழுந்து நின்று பாதங்களை மீண்டும் தரையில் பதித்து மூச்சு விடவும்.

இப்படியே 10 தடவைகள் செய்யவும். விரும்பினால் செய்யும் தடவைகளை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். வேண்டுமென்றால் இன்னும் எடைகளைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

3 சுற்றுக்கள். சுற்றுக்களுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 10

பக்கவாட்டில் குதித்தல் (Side straddle hop)

நோக்கம்: கால் தசைகளை வலுப்படுத்தி நீண்ட நேரம் உழைக்கும் நெஞ்சுர சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ள.

ஆரம்ப நிலை: குதிகால்கள் சேர்ந்திருப்பது போல வைத்து நிமிர்ந்து நில். எடை ஏந்தியைத் தோள் கழுத்துப் பகுதியில் தூக்கி வைத்து, கைகள் இரண்டையும் இருபுறமும் வைத்தபடி நில்.

1. துள்ளிக் குதித்து பக்கவாட்டில் கால்களை அகலமாக விரித்து நில்.

2. பிறகு இரண்டு கால்களையும் சேர்த்துக் கொள்.

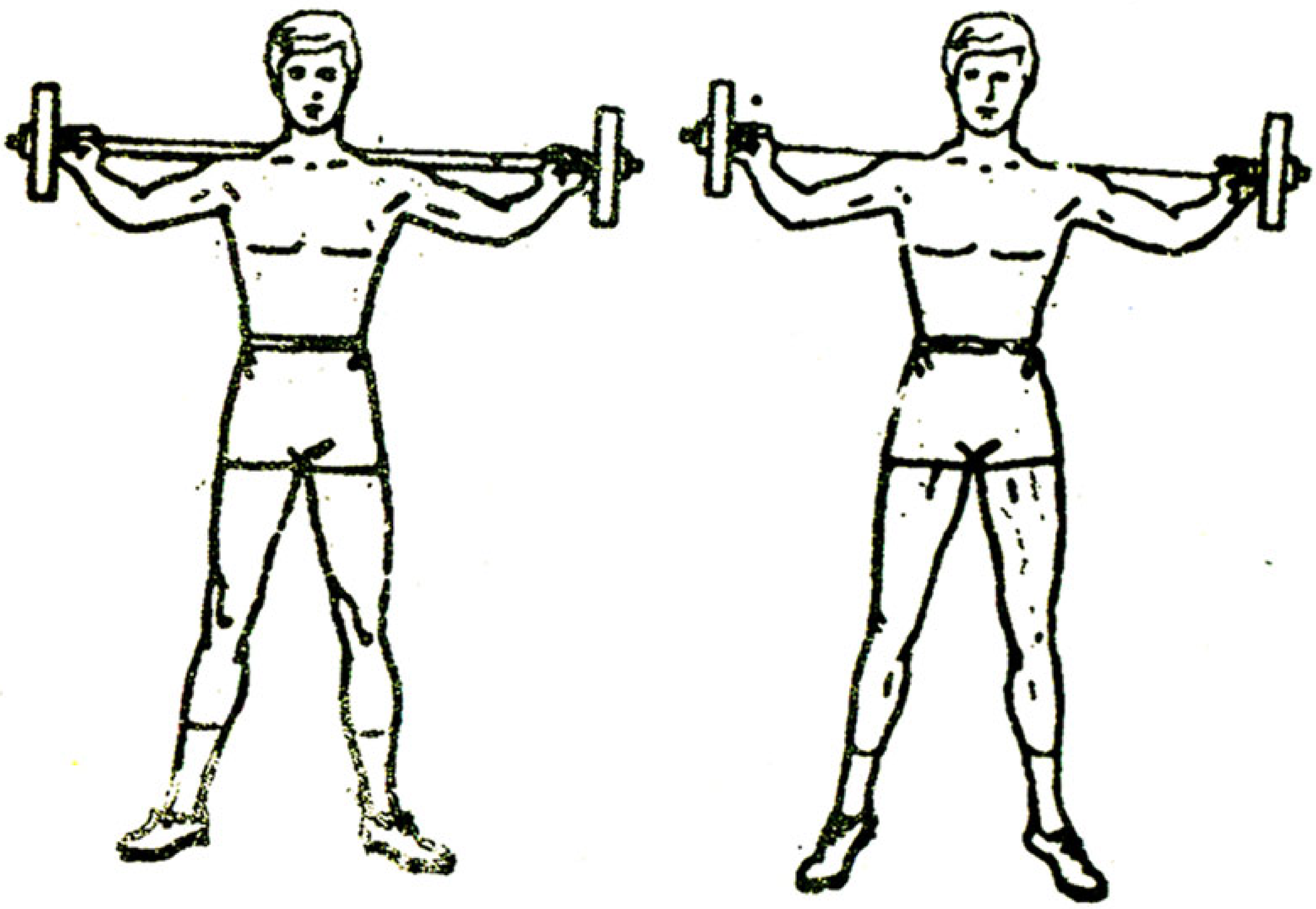
குறிப்பு: குதிப்பதற்கு முன் நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு குதித்து கால்களை சேர்க்கிற போது மூச்சு விடவும்.

நிறுத்தாமல் தொடர்ந்துசெய்கிற போது ஒரே தம்மில் செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தி மூச்சிழுத்து மூச்சை விட்டு விட்டும் செய்யலாம்.

ஆரம்பத்தில் 10 தடவை 3 சுற்றுகள் ஒரு நிமிடம் ஓய்வு. பழகிக் கொண்ட பிறகு, பலம் பெற்ற பிறகு விரும்பினால் வேண்டுமென்றால், இன்னும் எடைகளை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு எண்ணிக்கையையும் ஏற்றிக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி 11

குதிகால் உயர்த்தல் (Heel Raiser)



நோக்கம்: பாதங்கள், கால்கள் தசைகளை வலுப்படுத்த.

ஆரம்ப நிலை: எடை ஏந்தியை கழுத்து தோள் பகுதியில் ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு கால்களை அகற்றி நில். தோள் அளவு.

இயல்பாக நிற்கிற அளவுக்குக் கால்களை விரித்து நில்.

1. முன் பாதங்களில் நில். குதிகால்களை உயர்த்தி உடல் எடை முழுவதும் நுனி பாதங்களில் விழுவது

போல நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, உயரமாக நிற்கவும்.

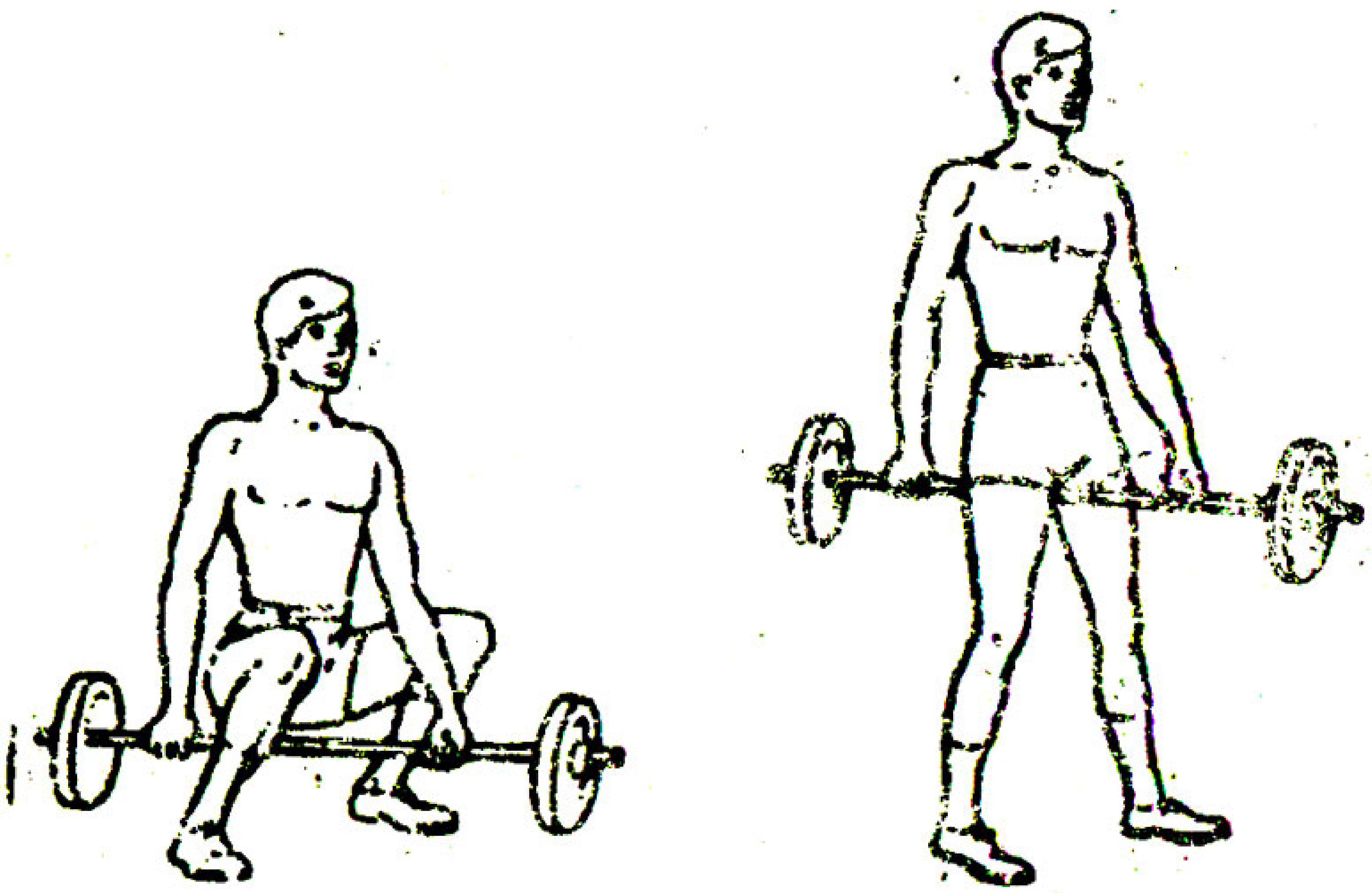
2. பிறகு இயல்பாக நிற்கவும். பிறகு மூச்சை விடவும்.

10 தடவைகள் 3 சுற்றுகள். ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

வேண்டும்போது எடைகளை அதிகமாக ஏற்றி, விரும்புகிறபோது எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

பயிற்சி 12

எடை தூக்கல் (Leg Lift)



நோக்கம்: கால்களின் தசைகளை வலிமைப்படுத்த

ஆரம்ப நிலை: வைக்கப் பட்டிருக்கும் எடை பக்கமாக நின்று கொண்டு, கைகளை [illegible]

உட்புறப்பகுதி உடலைப் பார்ப்பது போலவும் இடது கையின் உட்புறப்பகுதி வெளிப்புறத்தைப் பார்ப்பது போலவும், பிடித்துக் கொண்டு கால்களை அகற்றி வைத்து, எடை ஏந்தியின் மேல் உட்காராமல் அமர்ந்திருப்பது போல இருக்க வேண்டும். எடை ஏந்தியின் எடை 30 பவுண்டு.

1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு எடை எந்தியை கால்களின் இடைப்பகுதி வழியாக மேலே தூக்கிக் கொண்டு வரவும். பிறகு தரையில் வைக்கவும்.

இதுபோல் 10 தடவைகள் செய்யவும்.

ஒரே மூச்சில் செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் குனியும் போது மூச்சிழுத்து, நிமிர்ந்த பிறகு மூச்சை விட்டு என்றும் செய்யலாம்.

3 சுற்றுகள். சுற்றுகளுக்கு இடையே ஒரு நிமிடம் தேவைப்படுகிறபோது எடைகளை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். எண்ணிக்கையின் அளவையும் ஏற்றிக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி 13

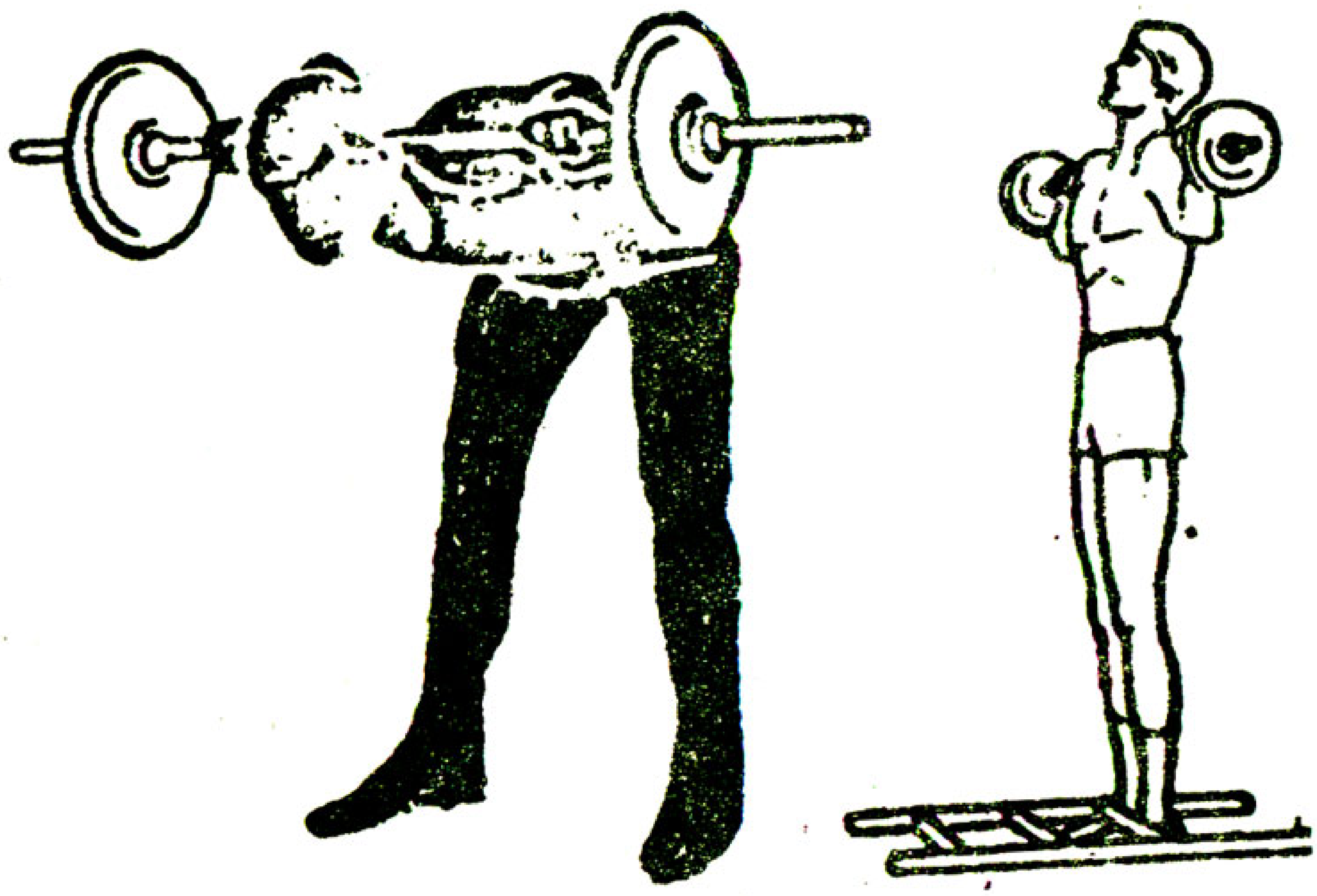
அடிவயிற்றுப் பயிற்சி (Abdominal)

நோக்கம்: அடிவயிற்றத் தசைகளை மென்மேலும் வலிமைப் படுத்த உதவுகிறது.

ஆரம்பநிலை: 1. ஒரு முக்காலியில் அல்லது நாற்காலியில் உட்கார்ந்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

2. நிமிர்ந்து நின்றவாறும் இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

3. எடை ஏந்தியை எடுத்து கழுத்து தோள் பகுதிகளில் வைத்துக் கொண்டு, கைகளை இருபுறமும்



கொண்டு சென்று பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

(படம் பார்க்க. இது நின்று கொண்டிருந்து செய்யும் பயிற்சிப் படம்)

செய்யும் முறை: 1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள எடை ஏந்தியை முடிந்தவரை பின்னால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் கொண்டு செல்லவும். (சமநிலை இழக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்)

2. சிறிது நேரம் கழித்து, முதல் நிலைக்கு வரவும். வந்த பிறகு மூச்சு விடவும்.

திருத்தி நிதானமாக இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யவும்.

10 தடவைகள் 3 சுற்றுகள். சுற்றுகளுக்கு இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

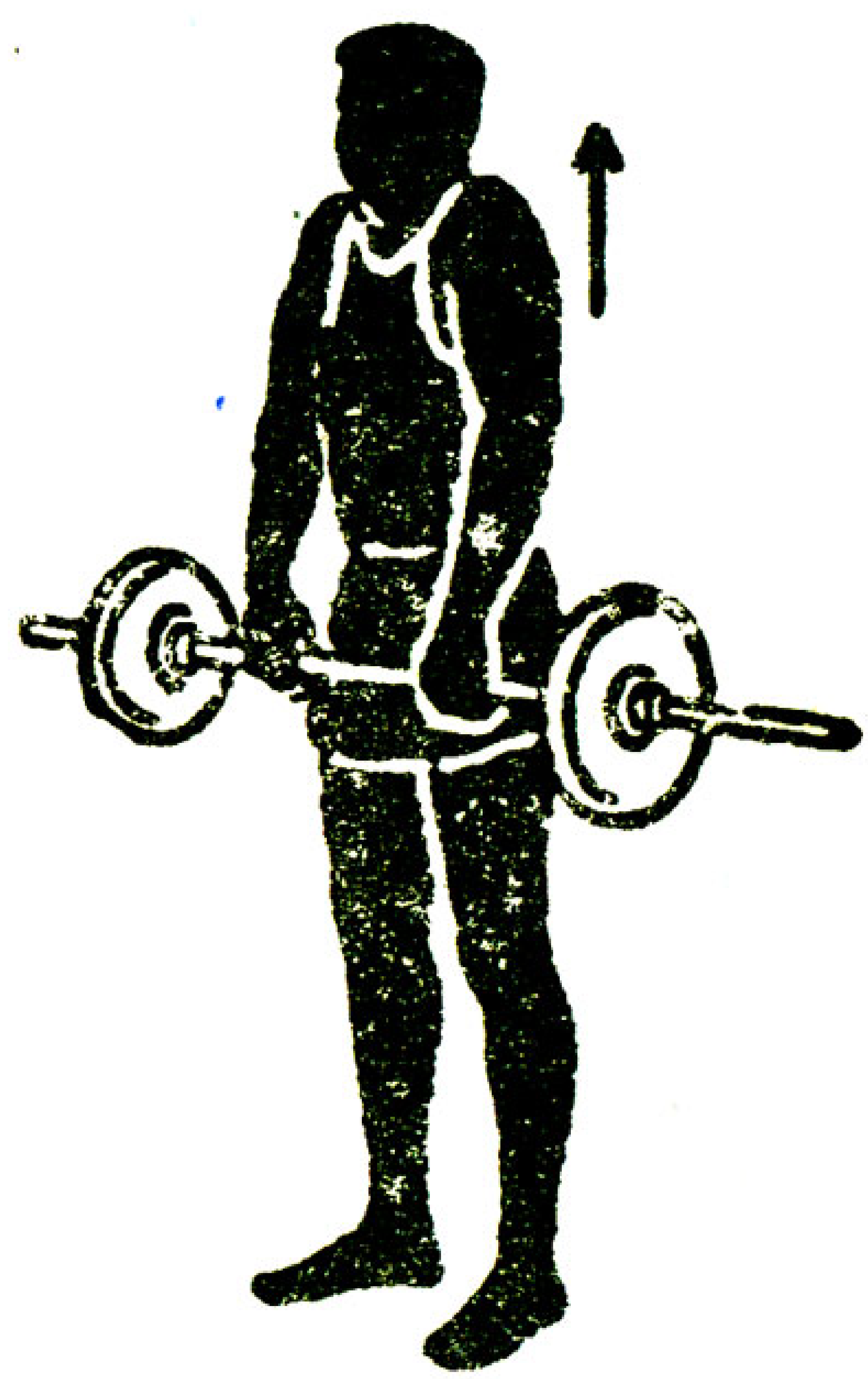
தேவைப்படுகிற போது, முடிந்த அளவு எடைகளையும் எண்ணிக்கை அளவையும் உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி 14

மேலுயர்த்தும் பயிற்சி (Pull ups)

நோக்கம்:

இருதலைத் தசை, முத்தலைத் தசை மற்றும் நெஞ்சுப் பகுதியிலுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த மிகவும் உதவுகிறது.



ஆரம்ப நிலை:

கால்களை இயல்பான நிலையில் அகற்றி வைத்து எடை ஏந்தியை எப்பொழுதும் போல பிடித்துக் கொண்டு தொடை அருகில் வைத்து நிற்கவும.

1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு கீழிருந்து எடை ஏந்தியை மார்புக்கு நேராக உயர்த்தி நிறுத்தவும்.

அப்படி பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது இரண்டு கைகளும், விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். (படம் பார்க்கவும்.)

2. பிறகு மெதுவாக மூச்சை வெளிப்படுத்தியவாறே எடை ஏந்தியைக் கீழ்ப்புறமாக இறக்கிக் கொண்டு வந்து, தொடைக்கருகில் வைத்திருக்கவும்.

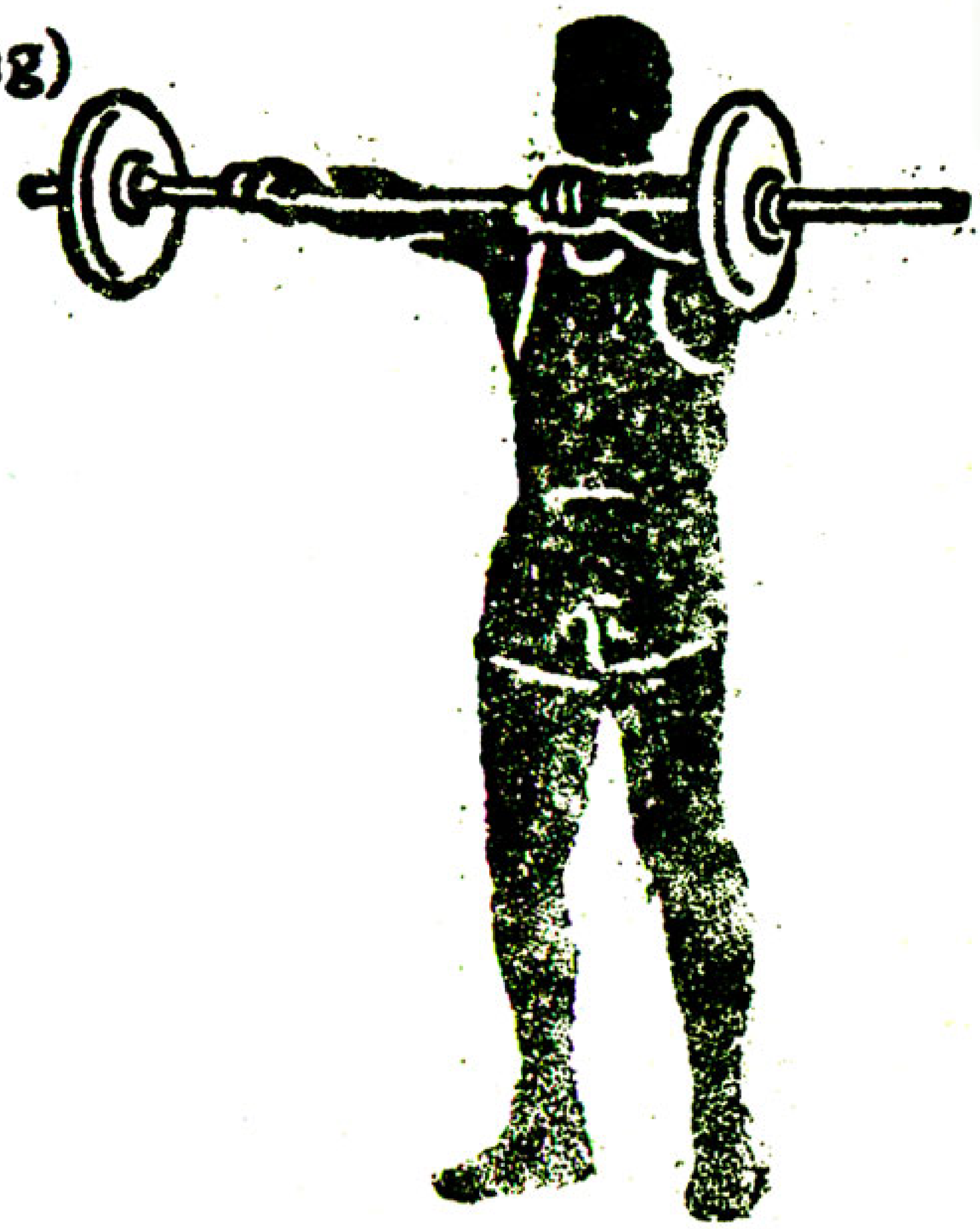
10 தடவை. 3 சுற்றுகள். சுற்றுகளுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு தரவும்.

பயிற்சியின் போது எடையை மார்புக்கு நேராகத் தூக்கிச் செல்லும் சமயத்தில், கால்களை நிலைமாறி நகர்த்தக்கூடாது. உடலை வளைக்காமல் நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

தூக்கும் சக்தி கைகளில் இருந்துதான் கிடைக்க வேண்டுமே தவிர, வயிறு மற்றும் கால் பகுதிகளில் இருந்து கிடைக்கும்படி முயற்சிக்கக்கூடாது.

பயிற்சி 15

துடுப்புப் பயிற்சி (Rowing)



நோக்கம்: தோள், புஜங்கள், முழங்கைப் பகுதித் தசைகள் மற்றும் அடி வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெற.

ஆரம்ப நிலை: படகு செலுத்துகின்றபோது துடுப்பு போடுவது போல இந்தப் பயிற்சி அமைந்திருப்பதால், இந்தப் பெயர் வந்திருக்கிறது.

எடை ஏந்தியை வைத்திருக்கும் இடத்திற்கு வந்து அதன் முன்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

தரைக்கு இணையாக இருப்பது போல உடலை முன்புறமாக வளைத்து நின்று எடை ஏந்தியைத் தூக்கித் தொடைக்கு அருகில் கொண்டு வந்து வைக்கவும்.

இருகைகளும் இறக்கைகள் போல முன்புறமாக விரிந்து இருக்கவும். (படம் பார்க்க)

வளைந்து நிற்கும் நிலையிலிருந்து மேலும் குனிவதோ அப்படியே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிமிர்வதோ கூடாது.

நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு எடை எந்தியைக் கீழிறக்கிக் கொண்டு வந்து, கணுக்கால் பக்கம் நோக்கிச் சென்று கால்களை தொடைப்பகுதிகளை அடிவயிற்றை நெஞ்சு தாழ்வாய் முதலியவற்றைத் தொடுவது போல சுற்றிச் சுழற்றி வரவும்.

(படம் பாருங்கள்.) ஒரு முழுச் சுற்று சுற்றி வருவதுபோல, பயிற்சி அமைய வேண்டும். எக் காரணத்தை முன்னிட்டும் எடை ஏந்தியால் தரையைத் தொடக்கூடாது.

பயிற்சி ஆரம்பிக்கும் பொழுதே, நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டுதான் தொடங்க வேண்டும். ஒரு சுற்றி சுற்று வந்ததும் மூச்சை விட்டு விட்டு, பிறகு மூச்சிழுத்துத் தொடங்க வேண்டும்.

முடிந்தவரை முழங்கால்களை மடக்கக்கூடாது.

10 தடவைகள். 3 சுற்றுக்கள். சுற்றுகளுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு தரவும்.

பயிற்சி 16

மணிக்கட்டு உருளை (Wrist Roller)

நோக்கம்: மணிக்கட்டுப் பகுதி உறுதியாகிறது. முன்கைத் தசைப் பகுதிகள் வலிமை பெறுகின்றன.

ஆரம்ப நிலை: 1 அல்லது 1½ அடி நீளமுள்ள கம்பு அல்லது கம்பி ஒன்றில் கட்டப்பட்டிருக்கும் 2அடி நீளமுள்ள கயிற்றின் மற்றொரு முனையில், 5 அல்லது 10 பவுண்டு எடைத்தட்டு ஒன்றைக் கட்டி விடுகிறபோது பயிற்சிக்கான உருளை தயாராகி விடுகிறது. கம்பின் இருபுறமும் உள்ளங்கைகள் உடம்பைப் பார்த்திருப்பது போல பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும். (படம் பார்க்கவும்)

1. பற்றியிருக்கும்படி தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் எடைத் தட்டை மேலே நோக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். அதாவது, கம்பியை முன்புறமாக சுழற்ற, (Forward Motion) சுற்றி சுற்றிக் கொண்டே வரும். இதுதான் பயிற்சி முறை.

நன்றாக சுருட்டியிருக்கும் கொண்டே சுழற்சி முன்புறச் சுழற்சியுடன் சுற்றவும். கயிறு முழுவதும் சுற்றி எடைத்தட்டு வந்ததும் மெதுவாக விட்டு விட்டு, கயிற்றின் எடையைக் கீழே தொங்க விட்டு விட்டு மீண்டும் முன்போலத்தான் சுற்றவும். 10 முறை செய்யவும்.

அதேபோல் பின்புற சுழற்று முறை (Backward motion) யாகச் சுழற்றவும்.

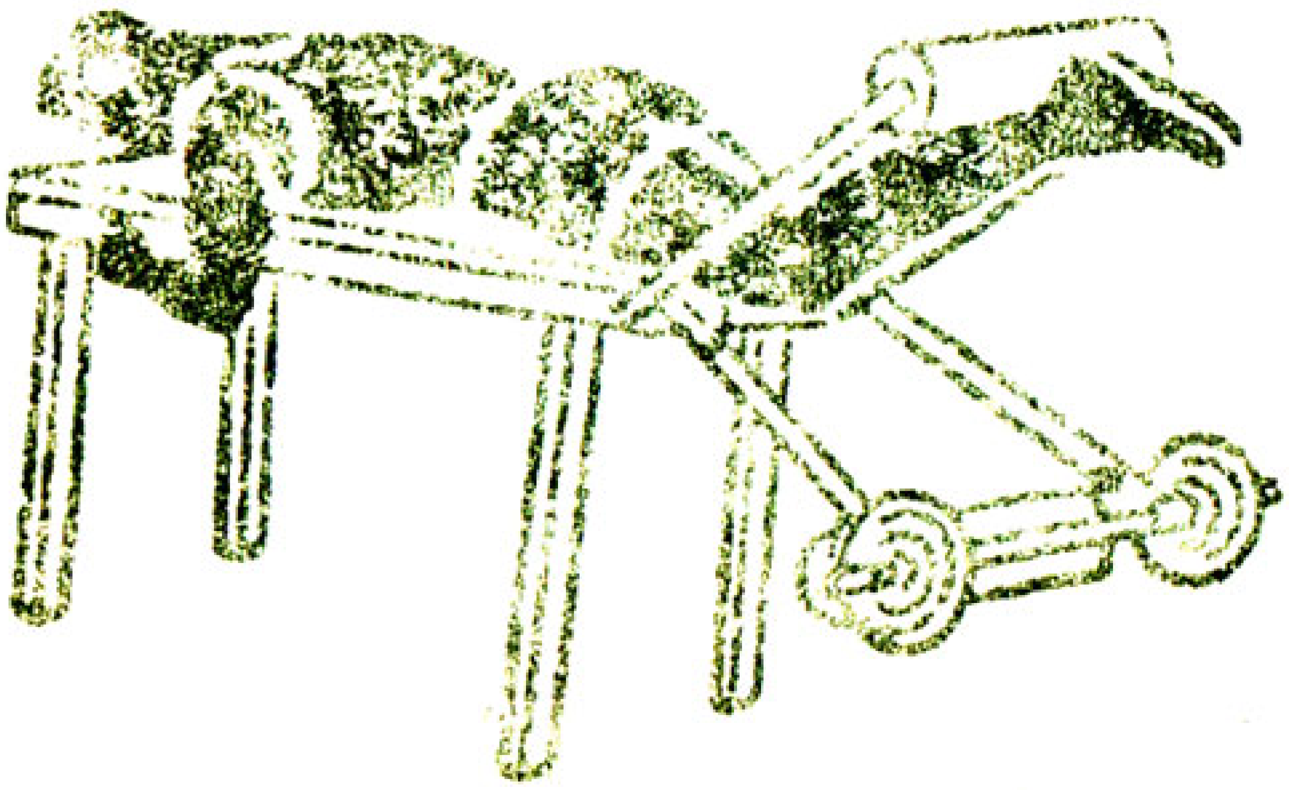
கைகளை நீட்டியபடிதான் செய்ய வேண்டும். கொஞ்ச நேரம் சுற்றிய பிறகு கை வலிக்கும். அதனால் கையை நெஞ்சுக்கு அருகில் கொண்டு வந்து சுற்றிட முயற்சிக்கக்கூடாது. நீட்டியபடிதான் சுழற்றவும்.

இதுபோல 10 தடவை செய்யவும். இதுவரை ஒருவராக இருந்து செய்யக்கூடிய எடைப் பயிற்சி முறைகளை அறிந்து கொண்டோம்.

பயிற்சியில் நல்ல பழக்கமும், பக்குவமும், உடல் பலமும் பெற்றுக் கொண்ட பிறகு, இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமாக எடைகளை கோர்த்துக் கொண்டு செய்யும் பயிற்சி முறைகள் சிலவற்றை, இங்கே தெரிந்து கொள்வோம்.

குறிப்பு: இந்தப் பயிற்சிகளின் போது, இன்னும் ஒருவர் உடனிருந்து உதவி செய்வதற்காக கட்டாயம் வேண்டும். உதவிக்கு ஆள் யாரும் இல்லாமல் இந்தப் பயிற்சிகளை செய்யக்கூடாது என்று எச்சரிக்கிறோம்

அது உங்களுக்கும் பாதுகாப்பு. சொல்கிறவருக்கும் ஒரு மரியாதை.

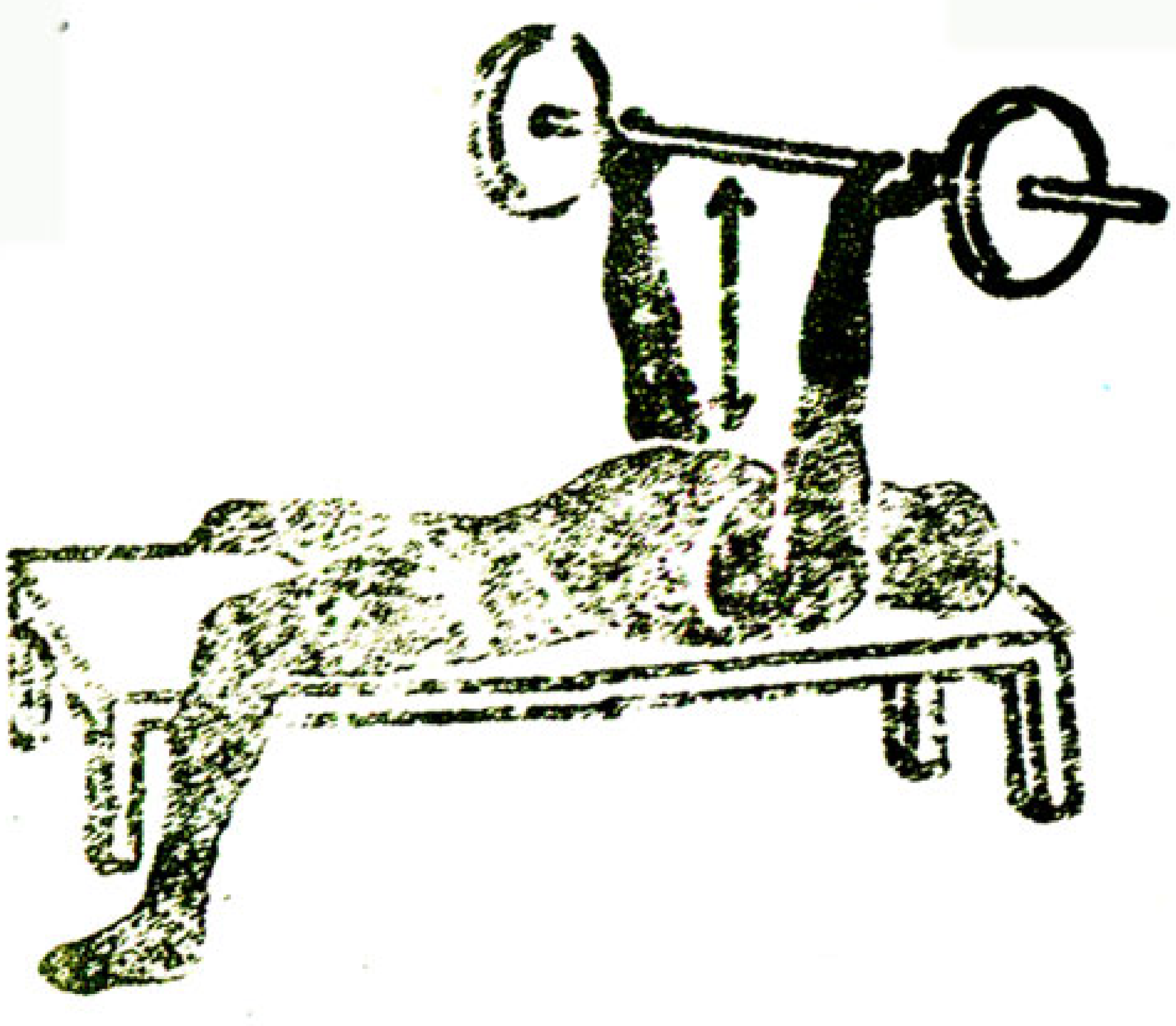


9. பெஞ்சுப் பயிற்சிகள்
(Bench Exercises)
பயிற்சி 1

மேலுயர்த்தும் பயிற்சிகள் (Bench Press)

நோக்கம்:

மார்புத் தசைப் பகுதிகள் முதுகுத் தசைப் பகுதிகள் நன்கு வலிமை பெற உதவுகிறது.



ஆரம்ப நிலை:

பயிற்சிப் பலகையில் இடுப்புப் பின்புறப் பகுதியும் முதுகுப் பகுதியும் படுவது போல மல்லாந்து படுத்து, பாதங்கள் இரண்டும் தரையில் சரியாகப் பதிந்திருப்பதுபோல வைத்து முதலில் படுக்கவும்.

உதவியாளர் எடுத்துத் தருகிற எடை ஏந்தியைப் படத்தில் உள்ளது போல,மார்புக்கு மேலாக இரண்டு கைகளும் எச்சரிக்கையுடன் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

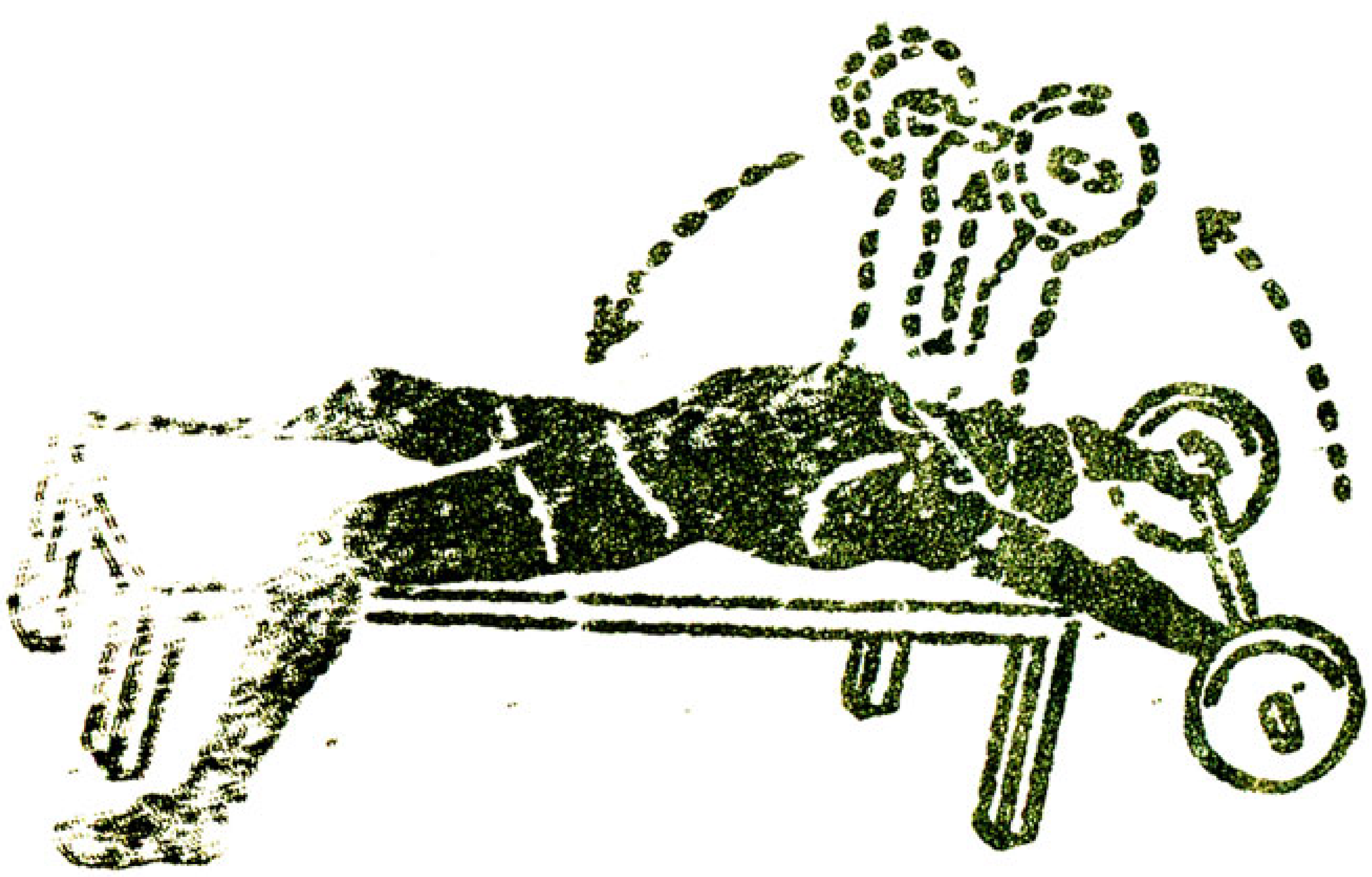
1.நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு எடை ஏந்தியை மார்புக்கு நேராக, எவ்வளவு தூரம் உயர்த்த முடியுமோ அந்த உயரத்துக்கு உயர்த்த வேண்டும்.

2. மெதுவாக ஆரம்ப நிலையில் முன்பு வைத்திருந்த நிலைக்கு, எடை ஏந்தியை இறக்கி வரவும். வந்தபிறகு மெதுவாக மூச்சை விடவும்.

இதுபோல் 10 தடவைகள் 3 சுற்றுக்கள். சுற்றுகளுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு தரவும்.

பயிற்சி 2

தலைக்குப் பின்புறம் தள்ளல் (Bench Pull over)



ஆரம்ப நிலை: முதல் பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை. எடை ஏந்தியை மார்புக்கு மேலாக, படாமல் சற்று உயரமாகப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

செய்முறை: 1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு எடை ஏந்தியை மேலாக உயர்த்திப் பிடித்து மெதுவாக, [illegible] [illegible] பிடித்தபடி, தலைக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு வர வேண்டும்.

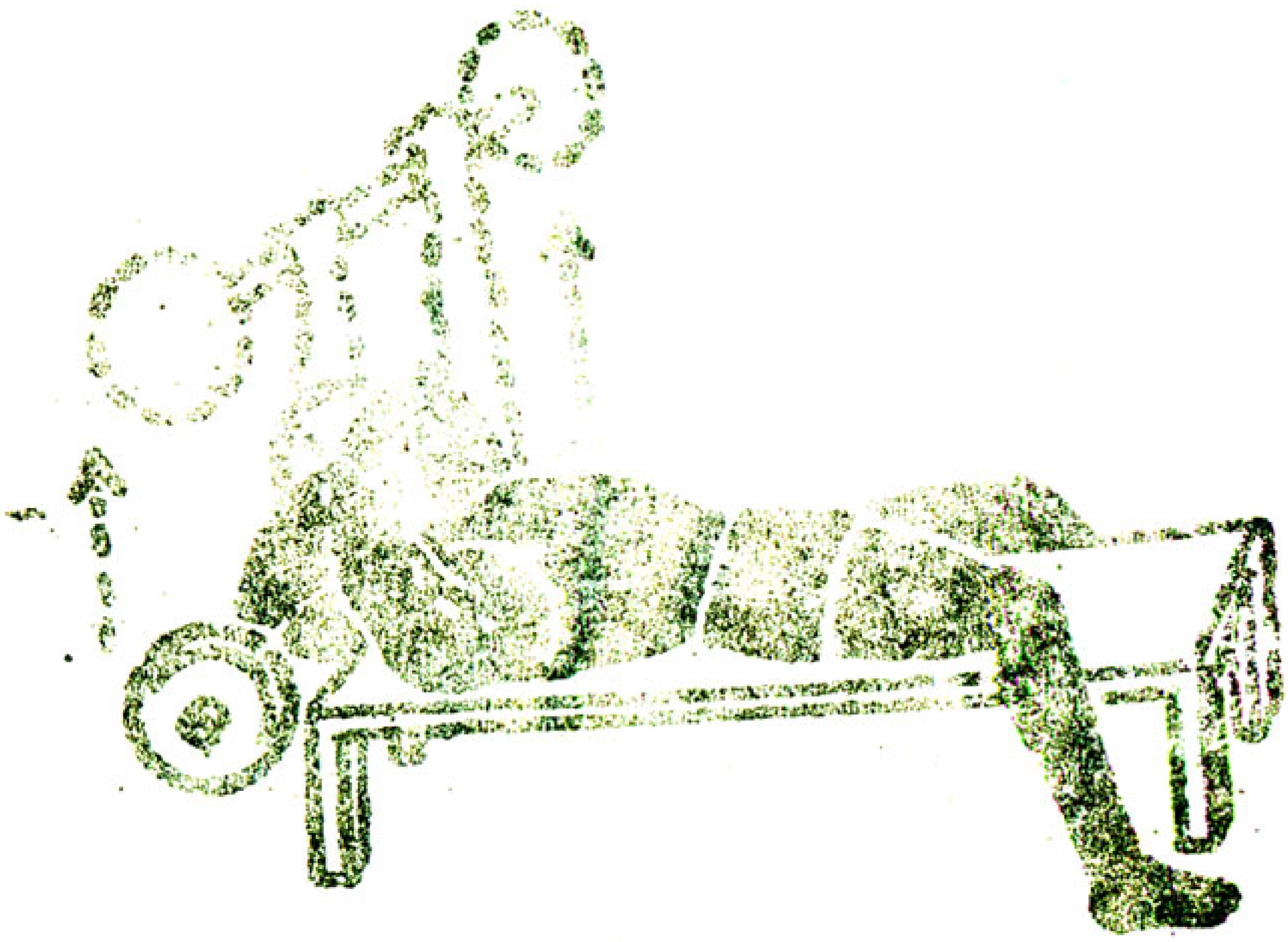
கைகளின் முழு நீள அளவும் நீட்டி விட வேண்டும். எடை ஏந்தி தலைக்குப் பின்புறம் வருகிறபோது, தரையில் பதித்திருக்கும் பாதங்களை அசைக்கவோ தூக்கவோ, இடம் மாற்றி நம் பிடிக்கவோ கூடாது.

2. பிறகு மெதுவாக எடை ஏந்தியை மேலே உயர்த்தி அடுத்து மார்புக்கு நேராகக் கொண்டு வந்த பிறகு, மூச்சு விடவும்.

எடையை எவ்வளவு தூக்க முடியும் என்பதை அறிந்த பிறகு, போதிய எடையை மட்டும் அளவோடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

10 தடவை. 3 சுற்றுக்கள். ஓய்வு நேரம் ஒரு நிமிடம்.

பயிற்சி 3



தலைக்குப் பின்புறம் தள்ளல்

பயிற்சி முறை அதேதான். ஆனால் சிறு மாற்றம். மார்புக்கு மேலே இருக்கும் எடை ஏந்தியை மேலே

உயரமாகத் தூக்கிய பிறகு, அப்படியே பின்புறம் நேராக கையை மடக்காமல் கொண்டு போன முறைக்கு மாறாக, கைகளை மடக்கி, தலைக்குப் பின்புறத்திலே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூச்சு இழுத்தலும், விடுதலும் முன் பயிற்சி போல்தான் இந்தப் பயிற்சியால் தோள்பட்டைப் பகுதிகளும், மார்புக் கூடும், அதைச் சார்ந்த பகுதிகளும் மற்றும் எல்லா நெஞ்சுத் தசைகளும் இருதலை, முத்தலைத் தசைகளும் அதிகம் பலம் பெறுகின்றன.

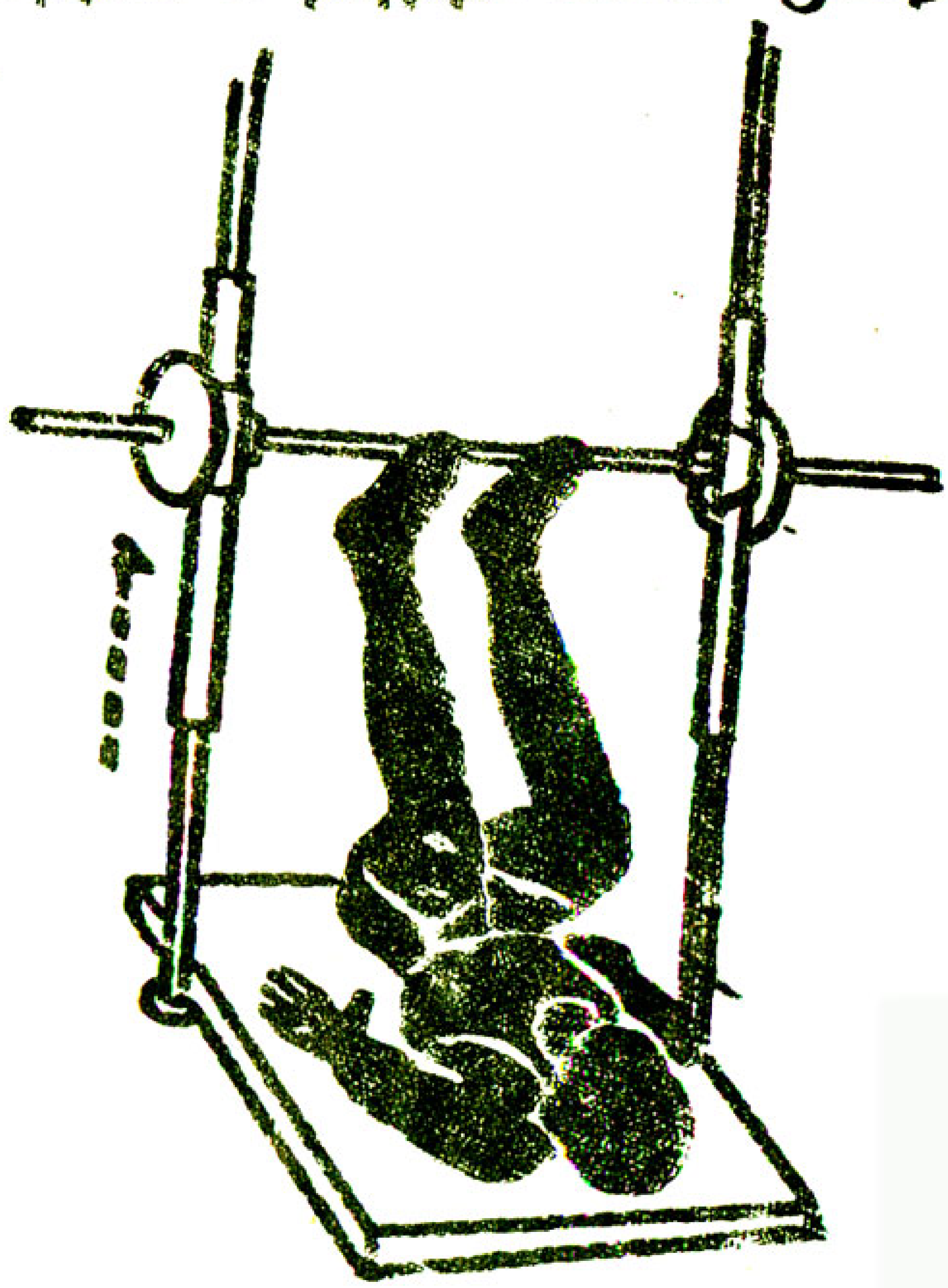
பயிற்சி 4

இதே பயிற்சியை சாய்வுப் பலகையிலும் (Inclined Bench) செய்யலாம். படம் பார்க்கவும்.

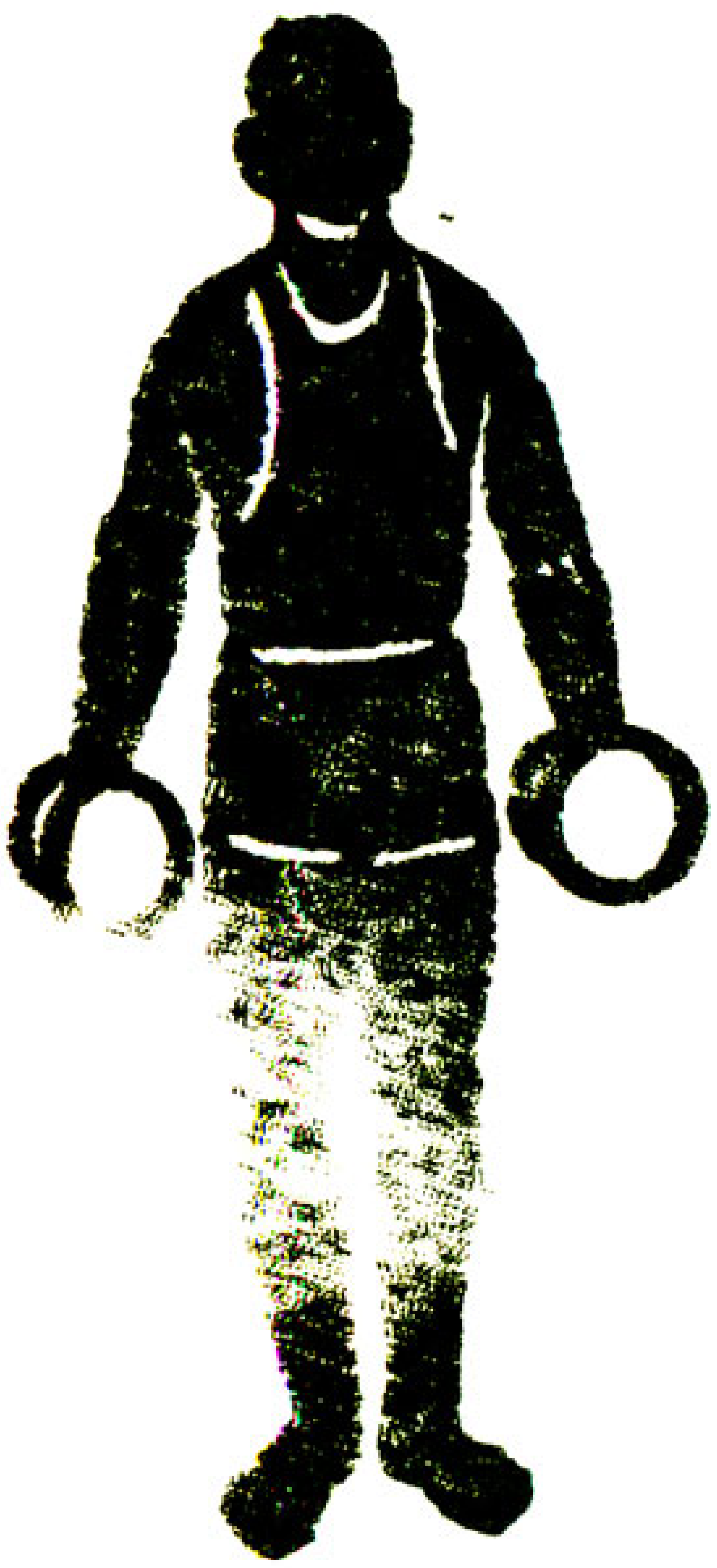
மார்புப் புறத்தில் எடை ஏந்தியை வைத்த பிறகு மார்புக்கு மேலாக உயர்த்தி, அப்படியே பின்புறமாகக் கொண்டு செல்லும் முறை.

சாய்வுப் பலகையில் சாய்ந்து இருக்கும்போது பதட்டப்படாமல் கால்களை உறுதியாக வைத்துக் கொண்டு பயிற்சியைக் கவனமாகச் செய்யவும்.

தூக்க முடிந்த எடைகளைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். பெருக்காக, விம்புக்காக, ஷோ காட்ட வேண்டும் என்பதற்காக தடித்தனமான முயற்சிகளில் ஈடுபடக்கூடாது.



10. எடைக் குண்டு பயிற்சிகள்



எடைக் குண்டுகள் என்பது இரண்டு பக்கமும் இரும்புக் குண்டுபோல வடிவத்தில் இடையில் கைப் பிடிப்பதற்காக நடுவில் சிறு இடமும் தந்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும்.

ஒரு எடைக் குண்டின் எடை 5 பவுண்டிலிருந்து 25 பவுண்டு வரை இருக்கும்.

ஒரு சில இடங்களில் இரும்புத் துண்டில் இருபுறமும் எடைத் தட்டுகளை கோர்த்துக் கொள்வது போலவும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். அது எப்படி இருக்கும் என்று படத்தைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எடைக் குண்டைப் பற்றிப் பிடித்திருக்கும் முறை இது. உடம்பின் பக்கவாட்டில் இருபுறமும் கைகளைத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டிருக்கும் நிலை இது.

பயிற்சி 1

பக்கவாட்டில் உயர்த்துதல் (Sideward raise)

நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, எடைக்குண்டு களைப் பக்கவாட்டில், தோள்களுக்கு சரி நேராக உயர்த்தி, பிறகு தொடைக்கருகில் கொண்டு வர வேண்டும். கொண்டு வந்தவுடன் மூச்சு விடவும். 10 தடவைகள். 3 சுற்றுகள்.

பயிற்சி 2

பக்கவாட்டிலிருந்து தலைக்கு மேல் உயர்த்தல்

[illegible]

1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, தொடைப் பகுதியிலிருந்து நேராக பக்கவாட்டிற்குச் சென்று தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்.

கைகளில் தொய்வில்லாமல் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும்.

2. பிறகு கீழிறக்கிக் கொண்டு வந்து மூச்சு விடவும். 10 தடவை. 3 சுற்றுகள். 1 நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 3

நெஞ்சுக்கு நேராக நீட்டுதல்

ஆரம்ப நிலை: எடைக் குண்டுகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளாமல் தொடைக்கு முன்புறமாக வைத்துக் கொள்ளவும். கால்களை அகற்றி நிற்கவும்.

1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு எடைக் குண்டுகளை நெஞ்சுக்கு நேராக நீட்டி விட வேண்டும். நீட்டப்படும் கைகள் தொய்வில்லாமல் முழுமையாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

2. பிறகு முன்பிருந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்து மூச்சு விடவும். 10 தடவை. 3 சுற்றுக்கள். 1 நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 4

ஆரம்ப நிலை: இந்தப் பயிற்சிக்கு தோள் பகுதிக்கு மேலாக இருப்பது போல எடைக் குண்டுகளை வைத்துக் கொள்ளவும்.

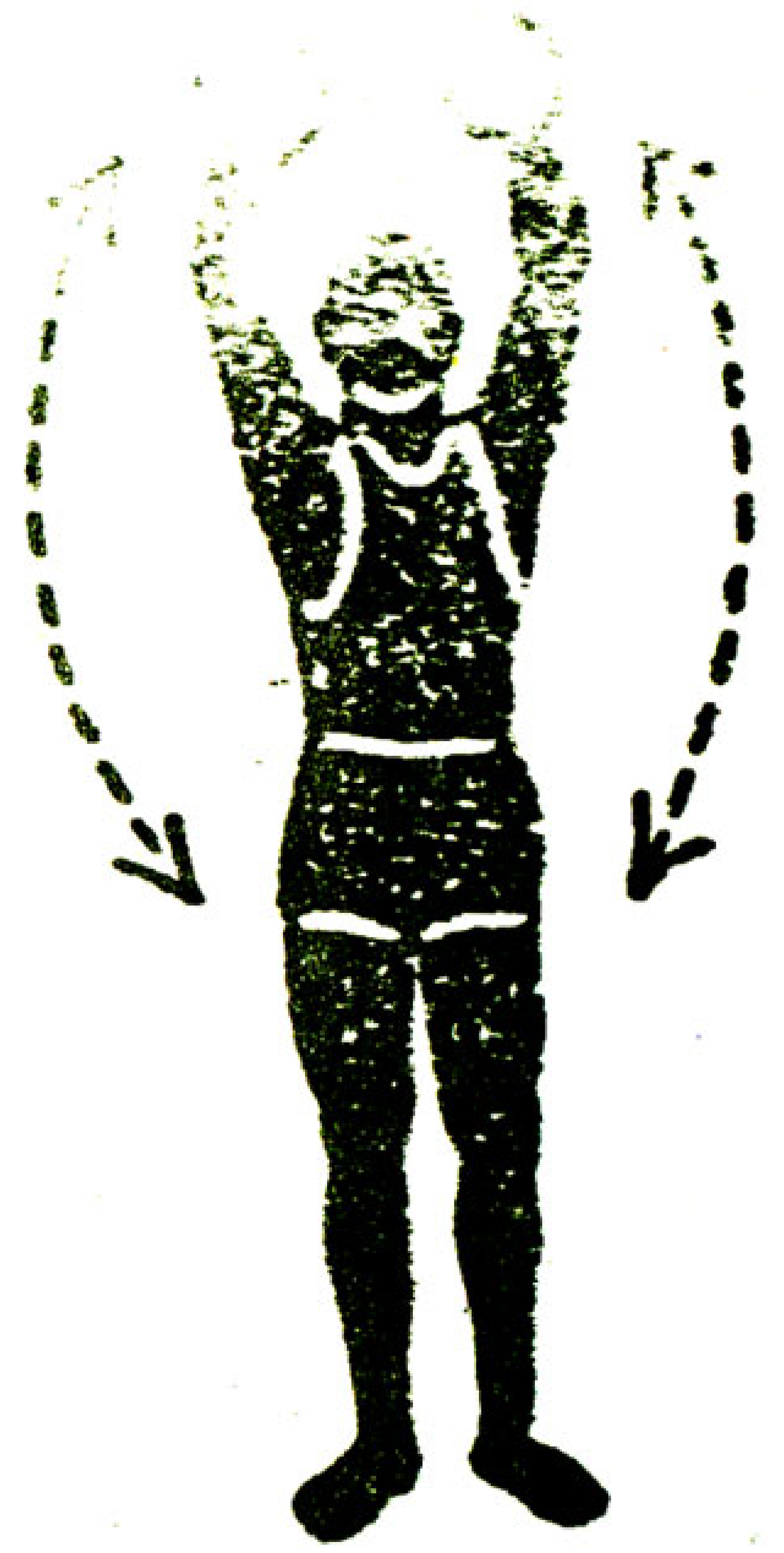
1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, இடது கைக்குண்டு அப்படியே இருக்க வலது கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். பிறகு வலது கையை கீழிறக்கி தோள் பகுதியில் இருத்தி, இடது கையை உயர்த்தி இறக்க வேண்டும். பிறகு மூச்சு விடவும்.

இதற்கு ஒரு தடவை என்று பெயர். இதுபோல் மாற்றி மாற்றி 10 தடவை. 3 சுற்றுக்கள். சுற்றுக்களுக்கு இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 5

கால் முன்னே வைத்துச் செய்யும் பயிற்சி

ஆரம்ப நிலை: எடைக் குண்டுகளைத் தொடைகளுக்கு முன்புறமாக வைத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் குதிகால் சேர்ந்தாற் போல் நிற்கவும்



செய்முறை: [illegible] மூச்சிழுத்துக் கொண்டு [illegible] காலை ஓரடி முன்பாகவும் இடது காலை ஓரடி பின்புறமாகவும் வைத்து, இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்தவும். பின்புறக் கால் மடியாமல் விறைப்பாகவும் முன்புறக் கால்கள் முழங்கால் மடியவும் இருக்க வேண்டும்.

பிறகு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும் .உடனே இடது கால் பின்புறம் செல்ல, வலது கால் முன்புறமாக இருப்பது போல மாற்றிச் செய்யவும். மூச்சிழுக்கும் முறையும் விடும் முறையும் முன்புபோல்தான்.

இப்படி மாற்றி மாற்றி 10 தடவை செய்க. 3 சுற்றுக்கள். இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 6

பக்கம் சாய்தல் (Side Bend)

ஆரம்ப நிலை: இயல்பாக நின்று, இரு கைகளிலும் எடைக் கண்டுகளை வைத்து நிற்கவும். படத்தில் ஒரு கையில் தான் எடைக் குண்டு இருக்கிறது. இரண்டு கைகளிலும் இருந்தால் உடனே மாற்றி மாற்றிச் செய்ய சௌகரியமாக இருக்கும்.

செய்முறை: 1. விரைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு வலப்பக்கமாக வளைக்கவும். இடதுகையை இடுப்புப் பக்கத்தில் இன்னொரு எடைக்குண்டு இருக்கட்டும்.

2. பிறகு நிமிர்ந்து வேறு இடப்பக்கமாக வளையவும். பின்னர் நிமிர்ந்து நின்று மூச்சை விடவும்.

இப்படியாக 10 தடவை. 3 சுற்றுக்கள். இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 7

வளையும் பயிற்சி (Bending exercise)

ஆரம்ப நிலை: கால்களை சற்று அகற்றி நிற்கவும். ஒரு எடைக் குண்டை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொள்ளவும். எடைக் குண்டின் எடை 25 பவுண்டு அல்லது உங்களிடம் இருக்கும் எடையை வைத்துக் கொண்டு செய்யவும்.

செய்முறை: தொடைக்கு முன்புறமாக இரண்டு கைகளாலும் எடைக் குண்டைப் பிடித்துக் கொண்டு நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, தலைக்கு மேலே கொண்டு வரவும்.

அங்கிருந்து இடப்பக்கம் வளைத்து பிறகு தலைக்கு மேலாகக் கொண்டு வந்து, பிறகு தலைக்குப் பின்பக்கமாகக் கொண்டு சென்று பிறகு நேரே கொண்டு வந்து அதற்குப் பிறகு வலப்பக்கமாக வளைந்து பிறகு தலைப்பக்கமாக நேரே உயர்த்தி முன்பிருந்த நிலைக்கு (தொடைப்பக்கம்) கொண்டு வரவும்.

அதுவரையிலும் மூச்சை விடாமல் வைத்திருந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்த பிறகுதான் மூச்சு விடவும்.

இப்படியாக 10 தடவைகள். 3 சுற்றுக்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 8

தலைக்கு மேல் உயர்த்தல் (Snatch)

ஆரம்பநிலை: ஒரு எடைக்குண்டு (25 பவுண்டு) போதுமானது. கால்களை அகலமாக வைத்து அதற்கிடையில் எடைக்குண்டை வைக்கவும்.

செய்முறை: அரைக் குந்தலாகக் குந்தி வலது கையால் எடைக் குண்டை எடுத்து நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு அதே வேகத்தில் நிமிர்ந்து நின்று தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி நிற்கவும்.

இடது கை ஆரம்பத்தில் இடது தொடையில் இருக்க, நிமிர்ந்து நின்ற பின் பக்கவாட்டிற்கு வந்து விடும்.

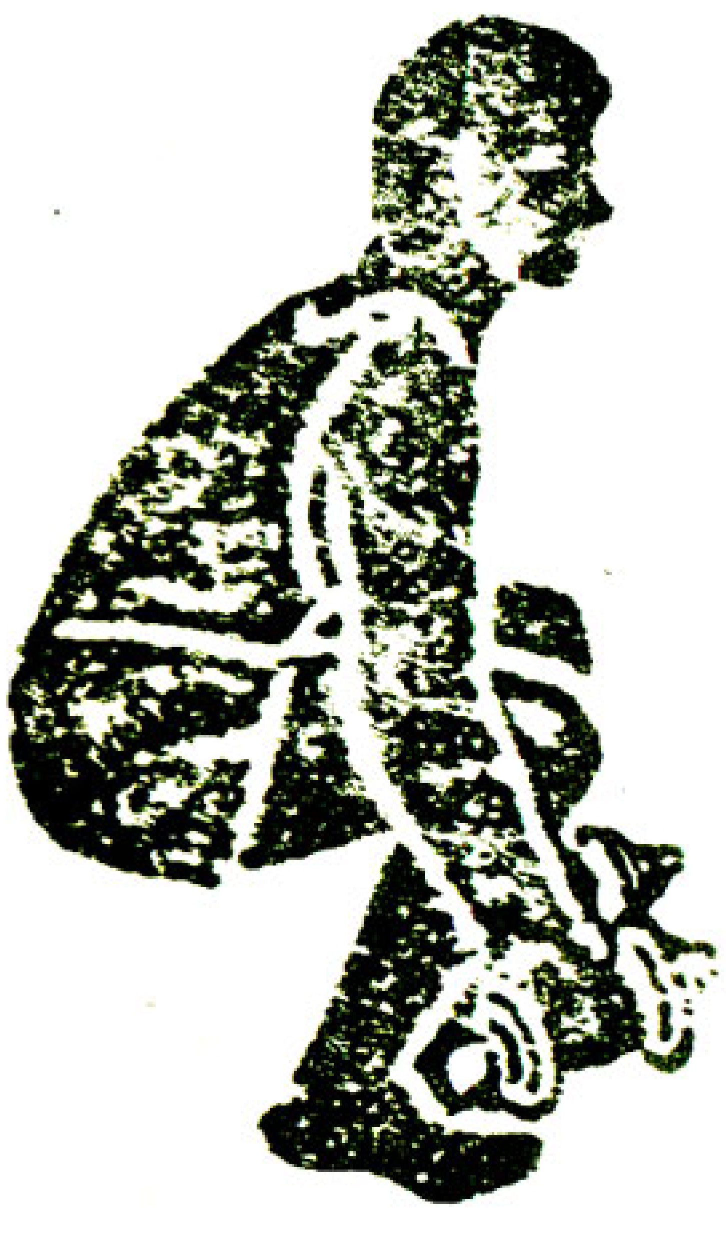
2. பிறகு கீழே குனிந்து எடைக் குண்டை வைத்ததும் மூச்சு விடவும்.

3. அதேபோல் மூச்சிழுத்துக் கொண்டு இடது கையால் தூக்கி நிமிர்ந்து நின்ற பிறகு வைக்கவும். வலது கை முன் இடது கை செய்தது போல வைக்கவும்.

இதுபோல மாற்றி மாற்றி 10 தடவை. 3 சுற்றுக்கள். ஒரு சுற்றுக்கடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 9

எடைக்குண்டு வீச்சு (Swings)



ஆரம்பநிலை: கால்களை அகற்றி நின்ற இரண்டு கைகளிலும் எடைக் குண்டை வைத்திருக்கவும்.

செய்முறை: நன்கு மூச்சிழுத்துக் கொண்டு ஓட்டப்பந்தயத்தில் ஓடுகிறபோது கைகள் மாறி மாறி முன்னும் பின்னுமாக இயங்குவது போல, முன்னும் பின்னுமாக இயக்க வேண்டும். (படம் பார்க்க)

தொடர்ந்து 10 முறை செய்த பிறகு நிறுத்தவும். நிறுத்திய பிறகு மூச்சு விடவும்.

இதுபோல் 3 சுற்றுக்கள் இடையிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

கைகளுக்கு சக்தியும் வலிமையும் கொடுப்பதுடன், ஓடும்போது அழகான இயக்கத்தை அளிக்க உதவுவதாகவும் இந்தப் பயிற்சி அமைந்திருக்கிறது.

பயிற்சி 10

பக்கவாட்டில் வீச்சு (Lean and Swing)

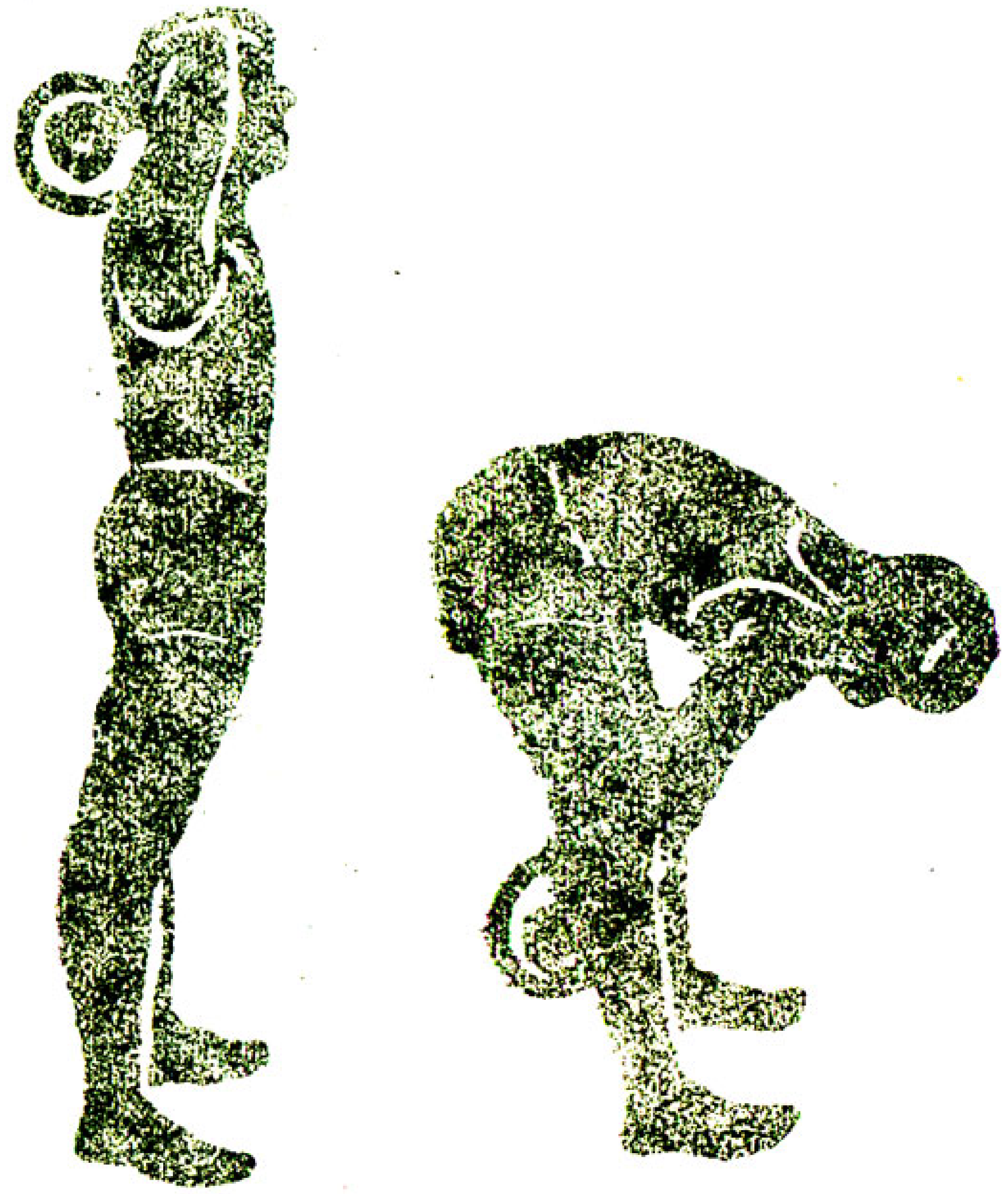
1. இரண்டு கைகளிலும் எடைக் குண்டுகளைப் பிடித்தபடி முன்புறமாகக் குனிந்து கால்களை விறைப்பாக வைத்து நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, குனிந்த நிலையிலிருந்து உடலை உயர்த்தாமல், பக்கவாட்டில் இரண்டு கைகளையும் மாறி மாறி வீச வேண்டும்.

10 தடவை செய்த பிறகே மூச்சு விட வேண்டும். 3 சுற்றுக்கள் இடையிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 11

காலிடையே வீச்சு (Swing Between legs)



1. படத்தில் உள்ளது போல, கால்களை அகலமாக விரித்து நின்று, தலைக்குப் பின்புறம் எடைக் குண்டை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து நிற்கவும்.

2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு கால்களை வளைக்காமல் குனிந்து விரித்துள்ள கால்களுக்கிடையே எடைக்குண்டை நுழைத்து பின்புறமுள்ள தரையைத் தொடுவது போல வைக்கவும்.

அதே மூச்சோடு திரும்பக் கொண்டு வந்து தலைக்குப் பின்புறமாக வைத்து பிறகுதான் மூச்சை விட வேண்டும்.

இதுபோல 10 முறை செய்க. 3 சுற்றுக்கள். இடையிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு

பயிற்சி 12

பக்கவாட்டில் வளைந்து தொடல் (Trunk Twist)

ஆரம்ப நிலை: படம் பார்க்க. படத்தில் உள்ளபடி நிற்கவும். நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு வலது புறமாகக் குனிந்து, வலது பாதத்தைத் தாண்டியுள்ள தரையைத் தொடுவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

அதற்குப் பிறகு நிமிர்ந்து தலைக்கு மேலே எடைக்குண்டைக் கொண்டு வந்தவுடன் மூச்சு விடவும்.

பிறகு முன்புபோல் மூச்சிழுத்து இடப்பக்கம் வளைந்து குனிந்து இடது பாதத்தைக் கடந்து தரையைத் தொட்டு பிறகு நிமிர்ந்து வந்து மூச்சு விடவும்.

இது போல் மாறி மாறி 10 தடவை செய்க. 3 சுற்றுக்கள். இடையிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

11. இரும்புக் காலணிப் பயிற்சிகள் (Iron Shoes)

பயிற்சி 1

கால் உயர்த்தும் பயிற்சி (Leg Lift)

செய்முறை: தேவையான அளவுக்கு எடையைச் சேர்த்துள்ள காலணிகளை அணிந்து கொண்ட பிறகு செய்யும் பயிற்சி இது.

1. தரையிலோ அல்லது பெஞ்சின் மீதோ மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு இடது காலை செங்குத்தாக மேலே உயர்த்தவும்.

மறுகால் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். மேலே எழும்பி வரக்கூடாது.

2. இடது கால் தரையில் வந்து தொட்டதும் மூச்சு விடவும். முதுகுப் பகுதிகள் தரையிலேயே இருக்க

வேண்டும். எழும்பி காலைத் தூக்கிட உதவி செய்யக்கூடாது. 10 தடவை.

3. அதுபோல் இடது காலைத் தரையில் வைத்து, வலது காலை மேலே செங்குத்தாக உயர்த்த வேண்டும். முழங்கால் மடிப்பும் வளைவும் இல்லாமல் விறைப்பாக இருக்கும்படி செய்யவும். 10 தடவை செய்யவும். 3 சுற்றுக்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 2

கால் உயர்த்தும் பயிற்சி (2 வகை)

ஆரம்ப நிலை: முதல் பயிற்சியைப் போல

செய்முறை: 1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு இடது காலை செங்கத்தாக மேலே உயர்த்தி, பிறகு கீழே இறக்கித் தரையில் வைக்காமல் தரைக்கு மேலாகவே நிறுத்திவிட வேண்டும். (மூச்சு விடவும்).

2. பிறகு நன்றாக மூச்சைஇழுத்துக் கொண்டு வலது காலை செங்குத்தாக உயர்த்த வேண்டும். பிறகு கீழே இறக்கி, தரையில் படாமல் மேலே நிறுத்திவிட்டு, மூச்சை விடவும்.

3. அடுத்துத் தரையில் படாமல் இருக்கிற இடது காலை செங்குத்தாக உயர்த்தி இறக்கி, பிறகு வலது காலை ஏற்றி இறக்கி இப்படியாகப் பயிற்சி தொடர வேண்டும்.

தொடை, கால் பகுதியில்தான் இயக்கமும் சக்தியும் இருக்க வேண்டுமே தவிர, இடுப்பின் மேல் பகுதியிலிருந்து எந்தவிதமான உதவியும் வரக்கூடாது.

10 தடவை. ஒரு கால் மாற்றி ஒரு கால் என்று ஏற்றி இறக்கவும். 3 சுற்றுகள். சுற்றுகளுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு தரவும்.

பயிற்சி 4

பின்னுயர்த்தல் (Back Lift)

ஆரம்ப நிலை: குப்புறப்படுத்தபடியே உள்ள முன் பயிற்சி போல

இப்போது, முதலில் இடது காலை மேலே உயர்த்தி (மூச்சிழுத்துக் கொண்டு) பின் கீழிறக்கிக் கொண்டு வந்து, தரையில் படாமல், மேலாக இருத்தி, அடுத்து வலது காலை மேலே உயர்த்தி இறக்கி வந்து தரையில் படாமல் இருத்தி, பிறகு இடது கால் வலது கால் என்ற மாற்றி மாற்றிச் செய்திட வேண்டும். மூச்சு முறையை விட்டு விடாமல் ஒழுங்காகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஒரு கால் மாற்றி ஒரு கால் உயர்த்தல் 10 தடவை.

3 சுற்றுக்கள். சுற்றுகளுக்கிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 5

பக்கவாட்டில் உயர்த்தல் (Sideward Leg Lift)

ஆரம்ப நிலை: தரையிலோ அல்லது பயிற்சி செய்கிற விரிப்பின் மீதோ ஒருக்கணித்துப் படுத்துக் கொள்ளவும். இடது கை நீட்டப்பட்டும், வலது கை நெஞ்சுக்கு முன்பாக வைக்கப்பட்டும் இருப்பதை படம் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்க.

செய்முறை: நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு வலது காலை, எவ்வளவு உயரமாக உயர்த்த முடியுமோ அந்த அளவுக்கு உயர்த்தவும். கால் கீழே வந்த பிறகு, மூச்சு விடவும். 10 தடவை செய்யவும்.

2. அதேபோல் மறுபுறம் ஒருக்கணித்துப் படுத்துக் கொண்டு, வலது கையை நீட்டி, இடது கையை நெஞ்சுக்கு முன்பாக வைத்து நன்றாக மூச்சிழுத்தபடி, இடது காலை உயர்த்த வேண்டும். கீழே கால் வந்த பிறகு மூச்சு விடவும் 10 தடவை செய்யவும்.

பயிற்சி 6

பக்கவாட்டில் கால் உயர்த்தல்

ஆரம்ப நிலை: நின்று கொண்டு செய்யும் பயிற்சி இது. ஏதாவது ஒரு கம்பத்தை அல்லது நிலையான ஒன்றைஆதாரமாகப்

பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்கவும்.

செய்முறை: 1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு வலது காலை நன்றாக உறுதியாக வைத்து நின்று, இடது காலை பக்கவாட்டில் எவ்வளவு தூரம் உயரம் உயர்த்த முடியுமோ அந்த அளவுக்கு உயர்த்தவும். சிறிது நேரம் கழித்து, மீண்டும் முன்பிருந்த இடத்திற்கு வந்ததும் மூச்சு விடவும்.

2. இதுபோலவே வலது காலுக்கும் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 தடவை. 3 சுற்றுக்கள். இடையிடையே ஒரு நிமிடம் ஒய்வு .

பயிற்சி 7

உட்கார்ந்து கால் உயர்த்தல்

ஆரம்ப நிலை: ஒரு உயரமான மேசை மீது உட்கார்ந்து நிமிர்ந்தாற் போல் அமரவும்.

செய்முறை: 1. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு ஒரு காலை முன்னோக்கி நீட்டவும். (படம் பார்க்க) மறுகால் அதே நிலையில் நீட்டிய காலை திரும்பி கொண்டு வந்ததும், அடுத்த காலை நீட்டவும். இப்படியே மாறி மாறி நீட்டிச் செய்யவும். ஒரு காலுக்கு 10 தடவை.

இன்னொரு வகை : இரண்டு [illegible]

கொண்டு). பிறகு முன்பிருந்த நிலைக்கு வந்தவுடன் மூச்சு விடவும்.

10 தடவைகள். 3 சுற்றுக்கள். இடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

பயிற்சி 8

நின்றபடி காலுயர்த்தல் (Standing Lift)

ஆரம்ப நிலை: உயரமான மேசையின் மீது குப்புறப் படுத்திருப்பது ஆரம்ப நிலை (படம் பார்க்க). கைகள் முன்புறம் நீட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

செய்முறை: நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு மூச்சில் இடது காலை மட்டும் முடிந்தவரை பின்புறமாக உயர்த்த வேண்டும். வலது காலை அசைக்கவோ உயர்த்தவோ கூடாது. இடது கால் தரைக்கு வந்ததும் மூச்சு விடவும். இடுப்புத் தசைகள் மட்டுமே இயக்கப்பட வேண்டும்.

பிறகு வலது காலை உயர்த்தவும். இடது காலை அசைக்கக்கூடாது. இப்படியே மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.

10 தடவைகள். 3 சுற்றுக்கள். இடையிடையே ஒரு நிமிடம் ஓய்வு.

இரும்புக் காலணிகளுக்கான பயிற்சிகள் எல்லாம், இடுப்புத் தசைகள், தொடைத் தசைகள் முழங்கால் தசைகள் ஆகியவற்றிற்கே அதிக வலிமை தரக் கூடியனவாகும்.

12. எடை தூக்குதல் (V/eight Lifting)

நிறைய எடைகளை ஒரே சமயத்தில் தூக்கிக் காட்டும் செயலுக்குத்தான் எடை தூக்குதல என்ற பெயர்.

பொதுவாக போட்டிகளுக்காக மட்டுமே இந்த முறை பயன்படுகிறது.

எடை தூக்குபவர்களைப் பார்த்தால் அவர்களின் உடலமைபபு வித்தியாசமாக இருக்கும். உடலில் கனமாக இருப்பார்கள். வயிறு பிதுங்கிக் கொண்டு வந்திருக்கும்.

எடை தூக்கித் தூக்கி ஒரு முரட்டுத் தன்மையான உடல் அமைப்பும் கொண்டிருப்பார்கள்.

எடை தூக்குவதில் இரண்டு முறைகள் போட்டிகளில் உண்டு.

1. இரண்டு கைகளாலும் ஒரே மூச்சில் உயரே தூக்கி விடுதல் (Two hands Snatch).

2. மார்புவரை எடையைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து வைத்து, பின் தலைக்கு மேலே உயர்த்தல். (Two Hands - Clean and Jerk).

நீங்கள் எடைத் தூக்குதலுக்கு ஆயத்தமாகிறபோது அதற்கான விவரக் குறிப்புகள் அடங்கிய நூல்களை படித்துத் தெரிந்து கொள்ளங்கள்.

13. முக்கிய குறிப்புகள்

அன்புக்குரியவர்களே,

உங்களுக்கு உடலழகு தரக்கூடிய முறைகளையும் உத்திகளையும் இதுவரை படித்துத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.

உடற்பயிற்சியைப் பற்றி மற்றவர்கள் மூலமாக புத்தகங்கள் மூலமாக நிறையத் தெரிந்து வைத்திருப்பீர்கள். இருந்தாலும் இன்னும் கொஞ்சம் ஆழமாகத் தெரிந்து கொண்டால், பயிற்சி, விரைவாகப் பலனளிக்கும் என்பதால், இந்தப் பகுதியில் சில விளக்கங்களைத் தந்திருக்கிறோம்.

1. ஏற்கனவே இருக்கும் ஆர்வம் இப்போது எற்பட்டிருக்கும் உற்சாகம். பயிற்சிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்ட உத்வேகம் எல்லாம் உங்களை உடனே எடைப் பயிற்சி செய்ய இருந்த ஏக்கத்தைத் தீர்த்து வைக்க அழைக்கும்.

எல்லாமே நியாயமானவைதான்.

முதன்முதலாக பயிற்சிகளைச் செய்கிறபோது, சந்தோஷமாக இருக்கும். முடிந்த நாள் அன்று இரவு படுத்துறங்கும்போது உடல் பூராவும் வலியும் வேதனையுமாக இருக்கும். காலையில் எழுந்திருப்பது கஷ்டமாக இருக்கும்.

எதற்கிந்தப் பயிற்சி என்று நினைக்கத் தோன்றும். இதுபோல ஒரு வேதனை அவசியமா என்று எண்ணத் தூண்டும் யாராவது வந்து எதற்கு இந்தக் கஷ்டம் என்று சொன்னால் போதும். மனதும் மாறிவிடும். தொடராமல் பயிற்சியைத் தூக்கி எறியவும் மனம் துணியும்.

உங்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

நீங்கள் பயிற்சி செய்கிறபோது, இழுக்கிற அதிக சுவாசம், செய்கிற அதிகமான உடல் இயக்கம், உழைப்பு. இதன் காரணமாக, உங்கள் உடலிலுள்ள பழைய திசுக்கள் உடைந்து போகின்றன. அவை இரத்த ஓட்டத்தின் மூலமாக எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன.

நீங்கள் பயிற்சியை நிறுத்தி விடுகிற போது, ஆங்காங்கே அந்த உடைந்த திசுக்கள் இருந்த பகுதியில் வலியும் வேதனையும் இருக்கத்தான் இருக்கும்.

உடைந்த திசுக்களுக்குப் பதிலாக புதிய திசுக்கள் உருவாகிட மூன்று நாட்கள் ஆகும். அதுவரை உடலில் வலியும் வேதனையும் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

மூன்று நாட்கள் ஆன பிறகு, உங்களுக்கு வந்த வலிகள் பின் வாங்கிவிடும். புதிய தெம்பு வந்தது போல புத்துணர்வும் ஏற்படும்.

நீங்கள் அந்த மூன்று நாட்களுக்குத் தாக்குப் பிடித்து விட்டால், பிறகு உங்கள் எண்ணம் ஈடேறும். கனவுகள் கைக்குள் அடங்கும்.

பயிற்சியில் ஈடுபட்டு பாதியில் கைவிடுபவர்கள் எல்லோரும் இந்த மூன்று நாள் வலியால்தான் விடுகிறார்கள். விலகி ஓடுகிறார்கள்.

ஆகவே புதிதாக ஆரம்பிக்கின்ற நீங்கள், பயிற்சியின் எண்ணிக்கையை, எடையின் அளவை அதிகரித்து விடாமல், சிறிது சிறிதாக உயர்த்திக் கொண்டே போக வேண்டும். அதுதான் அறிவான வழி.

2. அரச மரத்தடியைச் சுற்றியவுடன் அடிவயிற்றைத் தடவிப் பார்ப்பது என்ற ஒரு பழமொழி உண்டு. அது உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

பயிற்சி செய்த பத்து நாட்களுக்குள் தசைகள் எங்கே? வடிவம் எங்கே? கவர்ச்சி இல்லையே? என்ற கேள்விகள் எழும். நமக்கு உடலழகு வராதா என்ற சந்தேகமும் வரும். என்னப்பா! உடம்பு தேற வில்லையே என்று கோள் மூட்டி விட்டு கேலி செய்கிற நண்பர்கள் கூட்டமும் கிண்டலடித்துக் கிண்டிவிடும்.

உடல் என்பது மண் சுவர் அல்ல. மண்ணைப் பிசைந்து அப்பி சரி செய்து சுவராக்கிவிட.

உடல் உறுப்புகள் எல்லாம் செல்களின் அமைப்பால், சுவாசத்தால், இரத்த ஓட்டத்தால், எலும்புகளாலும் தசைகளாலும் உருவாகியுள்ளன. அவைகளின் வளர்ச்சி வேகத்தை யாரும் விரும்பும்போது விரைவு படுத்தி விட முடியாது.

இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம்தான் உடல் செல்கள் செழுமை அடைகின்றன. அதுவும் சுத்த இரத்த ஓட்டம் வேண்டும்.

சுமுகமாக, வேகமாக உடல் முழுதுமாக ஓடுவது உடற்பயிற்சியின்போதுதான் கிடைக்கும்.

உடற்பயிற்சி செய்கிறபோது உறுப்புகள் எல்லாம் உற்சாகமாக, உயிரோட்டமாக பணியாற்றுகின்றன.

உடற்பயிற்சிக்கு முன்னர், உங்களது உடல்நிலை நன்கு தெரியும். பயிற்சி செய்த சில வாரங்களில் உடலின் உள்ளே ஊறுகின்ற ஆற்றலின் தன்மையும் மேன்மையும் புரியும்.

இரத்தம் சிவப்பணுக்களை அதிகம் உண்டாக்கிக் கொண்டிருக் கிறது. சிவப்பணுக்கள்தான் இரத்தத்தின் இனிய சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன.

இரத்த சிவப்பணுக்களின் ஆயுட்காலம் 120 நாட்கள். அதாவது 4 மாதங்கள்.

நான்கு மாதங்கள் கழித்து எல்லா சிவப்பணுக்களும் அழிந்து போக, புதிய சிவப்பணுக்கள் பிறக்கின்றன.

புதிய சிவப்பணுக்கள் பிறக்குமிடம் எலும்பு மூட்டுகளில் உள்ள எலும்புச் சோற்றில்.

பயிற்சிகள் தொடரத் தொடர கால்சியச் சக்தி அதிகமாக உடலில் சேர சேர, எலும்புகள் எல்லாமே வலிமையடைகின்றன. உறுதிபடுகின்றன.

எலும்புகள் வலிமையடைய அடைய அவற்றில் பிறக்கும் சிவப்பணுக்கள் எல்லாம் சத்துள்ளதாக மாறி பிறக்கின்றன.

அதனால்தான், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்கின்றவர்கள் தெளிவான முகம்,வலிவான உடல், பொலிவான வடிவம், கவர்ச்சியான கட்டுடல் முதலியனவற்றைப் பெறுகின்றனர்.

ஆகவே உடனே உடலுக்கு அழகு வேண்டும் என்று விரும்பினால் அது ஏமாற்றத்தையே அளிக்கும்.

வாழ்கிற நாட்களுக்கெல்லாம் உடம்புக்கு சக்தி வேண்டாமா? அதை ஒரு நாளில் ஒரு வாரத்தில் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்றால் அது எப்படி முடியும்?

- தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- நோய்களை வரவிடாமல் விரட்டுங்கள்.
- தொல்லைகளைத் தாங்குகிற மனோபலத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எல்லையில்லா தன்னம்பிக்கை உடற்பயிற்சியால் உற்சாகமாக வளர்ந்து கொண்டே வரும்.

ஆகவே, பயிற்சிகளைத் தொடருங்கள். பலரும் போற்ற உடலழகு பெறுங்கள் [illegible] மனிதன் என்று பார்த்தவர்கள் [illegible] வகையில் வாழுங்கள். வாழ்ந்து [illegible]

உடற்பயிற்சிகள் எல்லாம் உலகத்திற்சே உதவுகின்றன. உங்களுக்கு என்றும் உதவும், இனிய வாழ்வைத் தரும் என்ற உண்மையை எல்லோருக்கும் நீங்கள் நிரூபித்துக் காட்டுங்கள்.

அப்படி நீங்கள் வாழ்ந்தால், என் உழைப்பால் எழுந்த இந்த நூல், பிறந்த பயனை அடையும். நானும் உழைத்த பெருமையைப் பெறுவேன்.

வாழ்க உங்கள் இலட்சியம். வளர்க வளர்கவே!

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா