

உடற்பயிற்சி - நமக்கு தெரிய வேண்டிய சில உண்மைகள்

நாம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் இன்றியமையாதது. ஆனால் உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது நம்மில் பலர் தவறான அறிவுரையாலும், கருத்துக்களாலும் குழப்பம் அடைந்து தானுமாக உடற்பயிற்சி செய்ய நேரிடுகிறது. மேலும், நாம் டி.வி.யில் காணும் சில விளம்பரங்கள் "பதினான்கு நாட்களில் கட்டுடலுக்கு உத்தரவாதம்" என்றும், மற்றும் சில விளம்பரங்கள் "தினமும் நான்கு நிமிடங்கள் செய்தாலே அழகான உடல்கட்டு கிடைக்கும்" என்று கூறுகின்றன. இந்தக் கட்டுரை உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு அவர்களது குழப்பங்களை அகற்றவும், தவறான கருத்துக்களை நீக்கி, தெளிவு பெற்று, நோயற்ற வாழ்வு என்னும் குறைவற்ற செல்வத்தை அடையவும் உதவும் சிறிய முயற்சியாகும்.

கருத்து:1 தொந்தியைக் குறைப்பதற்கு சிறந்த வழி நமது உடலின் நடுப்பாகத்திற்கு (வயிற்றுப் பகுதிக்கு) பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

இது ஒரு தவறான கருத்து. நம்மில் பலர் எந்த இடத்தில் கொழுப்பு அதிகமாக சேர்ந்து இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தில் உள்ள தசைகளுக்கு பயிற்சி கொடுத்தால் கொழுப்பு கரைந்து தொந்தி குறையும் என்று எண்ணுகிறோம். ஆனால் ஆய்வுகள் தெரியப்படுத்துவது என்னவென்றால், நாம் பயிற்சி கொடுக்கும் இடத்தில் உள்ள கொழுப்புகள் கரைவதில்லை. இப்படிச் செய்வதற்கு பதில், நாம் உடற்பயிற்சியுடன் கூடிய உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் கடைப்பிடித்தால் நமது உடம்பிலுள்ள கொழுப்புகள் எல்லா இடங்களிலும் சீராகக் குறையும் போது நமது இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள கொழுப்பும் கரைந்து தொந்தி குறையும்.

கருத்து:2 வாரத்துக்கு இரண்டு நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்தாலே நமது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு போதுமானது.

இதுவும் தவறான கருத்து. எப்படி விட்டமின்கள் நமது உடலுக்கு தினசரி தேவையோ, அதுபோல மிதமான உடற்பயிற்சியும், நமக்கு தினசரி தேவை. ஏனென்றால், உடற்பயிற்சிகளால் ஏற்படும் நல்ல மாற்றங்களை 48 முதல் 72 மணி நேரங்கள் வரைதான் நமது தசைகளால் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும். ஆகவே நமது தசைகளும், அவற்றுடன் தொடர்புடைய நமது இரத்த, சுவாச, செரிமான உறுப்புகளும் உறுதியாகவும், நல்ல நிலையில் இயங்க குறைந்தது வாரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் (ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள்) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

கருத்து:3 எடையைக் குறைப்பதற்கு வியர்வை வெள்ளம் போல் கொட்டும் அளவுக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இதுவும் ஒரு தவறான கருத்து. வியர்வையானது உடற்பயிற்சி செய்யும்போது ஏற்படும் உடல் சூட்டை தணிப்பதற்கு மட்டுமே உதவும். அது நமது எடையைக் குறைக்க உதவாது. வேர்வை பொங்க கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு நமது உடல் எடை குறைந்தாலும் அது உடலில் உள்ள நீரின் அளவு குறைவதால் ஏற்படும் தற்காலிக எடை குறைவே ஆகும். இதை விடுத்து உடல் தசைகளுக்கு கடுமையான பயிற்சி கொடுக்காமல் மிதமாக பயிற்சிக் கொடுத்தாலே நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கருத்து:4 நடப்பது நல்ல உடற்பயிற்சிகளுள் ஒன்று

உண்மை. நடக்கும் போது இரத்த ஓட்டம் சீராக உடலில் எல்லா பாகங்களுக்கும் கிடைக்கிறது. இதனால் திசுக்களுக்குத் தேவையான சக்தி (கலோரிகள்) கிடைப்பதால் நமது உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும்.

நாம் ஒரே இடத்தில் வெகுநேரம் உட்கார்ந்து கொண்டோ, நின்று கொண்டோ வேலை செய்பவராக இருந்தால், நமது கால்களில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களுக்கு அங்குள்ள இரத்தத்தை திரும்பவும் இதயத்துக்கு அனுப்ப போதுமான அளவு அழுத்தம் கிடைப்பதில்லை. இதனால் இரத்த ஓட்டம் உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் சீராக இருப்பதில்லை. நடக்கும் போது நமது கால்களில் உள்ள தசைகள் இயங்கி, அருகிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களை அழுத்தி இரத்தத்தை இதயத்துக்கு அனுப்பத் தேவையான சக்தியை அளிக்கின்றன. ஆகவே தினமும் 2 அல்லது 3 கி.மீட்டர் தூரம் நடப்பது மிகவும் சிறந்த உடற்பயிற்சி ஆகும்.

கருத்து:5 ஒரு மைல் தூரம் ஒடும்போது நாம் அதே அளவு தூரம் நடப்பதைக் காட்டிலும் அதிகமான கலோரிகளை எரிக்கிறோம். இதனால் நமது உடல் எடை விரைவாகக் குறைகிறது.

மிகத் தவறான கருத்து. நாம் ஒடினாலும், நடந்தாலும், நாம் செல்லும் தூரம் ஒன்றாக இருக்கும் பட்சத்தில் நாம் ஒரே அளவு சக்தியைத் தான் செலவு செய்கிறோம். இங்கு வேகம் ஒரு பொருட்டல்ல. ஆனால் 30 நிமிடங்கள் நாம் ஒடும்போது, அதே 30 நிமிடங்கள் நடப்பவரைக் காட்டிலும் அதிக தூரம் கடக்கிறோம். தூரம் அதிகமாவதால் நாம் செலவு செய்யும் சக்தியும், எரிக்கும் கலோரிகளும் அதிகமாகின்றன. எனவே அவரவர் வயது மற்றும் உடல் திறனுக்கேற்றவாறு நமது உடற்பயிற்சியை அமைத்துக் கொள்ளல் அவசியம்.

கருத்து:6 தசைகள் விடிவுபடுத்த செய்யும் உடற்பயிற்சிகளை வேகமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் செய்தால்

தசைகளுக்கு வலிவும், வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும் கிடைக்கும்.

இதுவும் தவறான கருத்து. இம்மாதிரியான பயிற்சிகளை மிகவும் மெதுவாக செய்யவேண்டும். உதாரணமாக குனிந்து நிமிர்வது, இடுப்பு தசைகளை முறுக்கும் (Twisting) பயிற்சிகள், மற்றும் குனிந்து விரல்களால் பாதங்களை தொடுவது முதலான பயிற்சிகளை வேகமாகச் செய்யும்போது தசைகளில் இறுக்கம் ஏற்பட்டு வலியும், தசை நார் கிழிதல் முதலான மோசமான விளைவுகள் ஏற்படும். ஆகவே தசைகளை தளர்வாக வைத்துக் கொண்டு மெதுவாக ஆனால் திரும்ப, திரும்ப செய்யும்போது தசைகளுக்கு வலிவும், பொலிவும் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும் கிடைக்கும்.

கருத்து:7 நமது சுவாசமும், இதயத் துடிப்பும், உடற்பயிற்சி செய்து முடித்த 3-5 நிமிடங்களுக்குள் சீராக வேண்டும்.

சரியான கருத்து. உடற்பயிற்சி முடிந்து 5 நிமிடங்களுக்கு மேலாகியும், சீரான மூச்சு திரும்பவில்லை என்றால் நாம் மிக அதிகமாக தசைகளுக்கு பயிற்சி கொடுத்து விட்டோம் என்று பொருள். அளவுக்கதிகமான உடற்பயிற்சியானது நமது தூக்கத்தை கெடுப்பதுடன், அடுத்த நாள் களைப்பையும், சோர்வையும் உண்டாக்கிவிடும். ஆகவே உடற்பயிற்சியை மிதமாகவும், குதூகல உணர்வுடனும் செய்வது அவசியம்.

கருத்து:8 ஒரு நாளில் குறைந்த பட்சம் எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்?

20 நிமிடங்களாவது நாம் ஒரு நாளில் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம் கழிவு மண்டலங்களின் இயக்கம், செரிமானம் மற்றும் கழிவு மண்டலங்களின் இயக்கம், முதலிய அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் சுமார் 400க்கும் மேற்பட்ட தசைகள் காரணமாக உள்ளன. நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சி இந்த 400 தசைகளுக்கும் நீட்டவும், மடக்கவும் பயிற்சி கொடுப்பதாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் மட்டுமே உடற்பயிற்சி செய்வது போதாது. குறைந்தது 20 நிமிடங்களாவது இந்த தசைகளுக்கு பயிற்சி கொடுத்தால் தான் நமது உடல் உறுப்புகளுக்கு தேவையான சக்தி கிடைக்கும்.

இக்கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டது போல் "14 நாட்களில் கட்டுடல் நிச்சயம்" போன்ற விளம்பரங்களை நம்பி ஏமாறாதீர்கள். வனப்பான உடல் பொலிவைப் பெறுவது என்பது, நாம் உடற்பயிற்சி ஆரம்பித்த போது நமது ஆரோக்கியம், உடல் தகுதி முதலியவை (Physical Fitness) எப்படி இருந்தது என்பதைப் பொறுத்து அமையும். சிலருக்கு சில வாரங்களோ வேறு சிலருக்கு சில மாதங்களோ கூட ஆகலாம். ஆனால் ஒன்று நிச்சயம். எவராக இருப்பினும், நாளை, நாளை மறுநாள் என்று தள்ளிப் போடாமல் உடற்பயிற்சியை மிதமாகவும், தவறாமலும், ஒழுங்காகவும் செய்து வந்தால் வாழ்நாள் முழுவதும் கட்டுடலுடனும், முழு உடல் தகுதியுடனும், ஆரோக்கியமாக

வாழலாம்.