



சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக்கொள்வோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவது அவசியமாகும். உடல் உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றையும் பொருத்தமான முறையில் பேணிக்கொள்வதே சரியான கொண்ணிலை எனப்படும். சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுகளும் தசைகளும் குறைந்த களைப்பை உணர்வதோடு, உடல் உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கங்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு உடலின் எல்லா பகுதிகளும் சரியாகப் பேண முடியும்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் உடற் தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள், சரியான கொண்ணிலை ஆகியன பற்றியும் அன்றாட செயற்பாடுகளின் போது சரியான கொண்ணிலையைப் பேணியவாறு செயற்படும் விதம் பற்றியும் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அலகைக் கற்பதன் மூலம் சரியான கொண்ணிலைகளின் பிரதான பிரிவுகளான அமர்தல், நடத்தல், படுத்தல் (கிடத்தல்) ஆகிய மூன்று நிலைகளையும், அவற்றைச் சரியான முறையில் பேணுவதும், அவ்வாறு பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்களையும், பிழையான முறையில் பேணுவதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.



சரியான முறையில் அமர்தல் (இருத்தல்)

அன்றாட வாழ்வில் நீங்கள் வெவ்வேறு விதமாக அமர்வது வழமையாகும். இவ்வாறு அமரும் முறைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப வேறுபடும் அவை,

- கற்றல் கற்பித்தல் செயன்முறையின்போதும்
- சமயக் கிரியைகளில் ஈடுபடும்போதும்
- வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள், உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போதும்
- ஓய்வாக இருக்கும்போதும்

அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகள்

1. நாற்காலியில் அமர்தல்
2. கால்களை நீட்டி அமர்தல்
3. குந்தி அமர்தல்
4. முழங்கால்களில் அமர்தல்
5. குதிக்கால்களில் அமர்தல்
6. ஆசன அமர்வு (திரயான அமர்வு)

மேலே குறிப்பிட்ட இருத்தல் (அமர்தல்) செயற்பாட்டை உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் செயற்படுத்துங்கள்.

1. நாற்காலியில் அமர்தல்



உரு 7.1

2. கால்களை நீட்டி அமர்தல்



உரு 7.2

3. குந்தி அமர்தல்



உரு 7.3

4. முழங்கால்களில் அமர்தல்



உரு 7.4

5. குதிக்கால்களில் அமர்தல்



உரு 7.5

6. ஆசன அமர்வு (திரயான அமர்வு)



உரு 7.6

நாற்காலியில் சரியான முறையில் அமரும்போது உடல் உறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறை

- தலை, தோள்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளை நிலைகுத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
- முண்டத்தின் பிற்பகுதியை (முதுகு முண்ணாண் பகுதியை) நாற்காலியின் அணைமீது அணைத்து நேராக வைத்திருத்தல்.
- தோள்களைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளல்.
- கைகளைத் தொடையின்மீது வைத்துக் கொள்ளல்.
- உடலின் நிறையைப் பிட்டங்களின் மீது தாங்குதல்.
- பாதத்தின் உட்பகுதி தரையைத் தொடுமாறு வைத்திருத்தல்.



முயன்று பார்ப்போம்...

நாற்காலியில் அமரும்போது உடலின் பகுதிகள் இருக்க வேண்டிய முறை பற்றி மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மற்றைய ஒவ்வொரு அமரும் முறையிலும் உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய கொண்ணிலைகளை முடிந்தளவு விளக்கி உங்களது குறிப்புப் புத்தகத்தில் எழுதுங்கள். ஆசிரியரிடம் காட்டி சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சரியான கொண்ணிலையின் அனுகூலங்களும் பிழையான கொண்ணிலையின் பிரதிகூலங்களும்

அட்டவணை 7.1

சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்	பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள்
குறைந்த களைப்பு, செளகரியம் என்பவற்றை உணர்தல்	விரைவில் களைப்படைதல் அசௌகரியத்திற்கு உட்படல்
உடல், உள செளகரியம் ஏற்படும்	உடலுக்கு அசௌகரியம் ஏற்படல்
உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கம் இலகுவாகும் (தசை இழுவை குறைவு)	வலிகள் ஏற்படும் (நோவு)
சமநிலை பேணப்படல்	முள்ளந்தண்டில் விகாரம் ஏற்படும்
ஆளுமை விருத்தியடையும்	கவர்ச்சியான தோற்றம் பாதிக்கப்படும்
கவனத்துடன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலாம்	தேவையற்ற விதமாக சக்தி விரயமாதல்

சுய அபிமானம் விருத்தியடைதல்

தசைமூட்டுத் தொடர்பான பாதிப்புகள்
ஏற்படல்

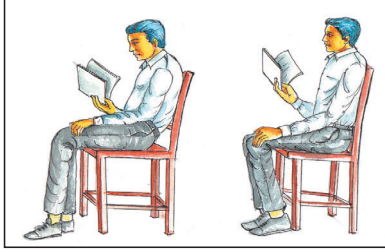




அறிவுக்கு விருந்து.....

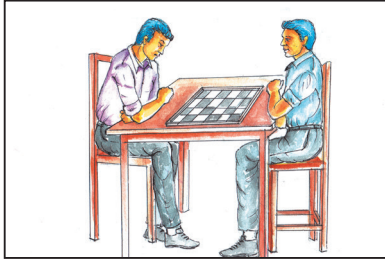
அன்றாட வாழ்வில் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவோம்

- கதிரையில் அமர்ந்து புத்தகம் வாசித்தல்



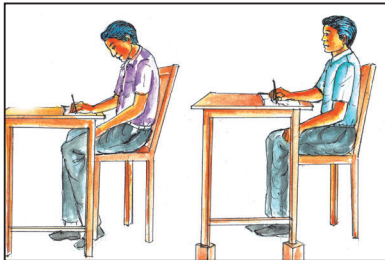
பிழையான கொண்ணிலை சரியான கொண்ணிலை
உரு 7.7

- சதுரங்கம், கரம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்



பிழையான கொண்ணிலை சரியான கொண்ணிலை
உரு 7.8

- கதிரையில் அமர்ந்து மேசைமீது வைத்து எழுதுதல்



பிழையான கொண்ணிலை சரியான கொண்ணிலை
உரு 7.9



சரியாக நடத்தல்

நடத்தல் என்பது இயல்பான உடற் செயற்பாடாகும். இது மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஒரு நிகழ்ச்சியாகவும் இடம் பெறுகிறது. சரியான நடத்தல் முறை பற்றி தரம் 6 இல் கற்றது நினைவிருக்கின்றதா?

நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலையை விருத்தி செய்வதற்கான சில செயற்பாடுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. கால் விரல்களில் நடத்தல்
2. குதிக்கால்களில் நடத்தல்
3. பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல்
4. கவடுகளை அகலமாக வைத்து நடத்தல்
5. பக்கமாக நடத்தல்
6. பின்னோக்கி நடத்தல்
7. மூலை விட்டமாக நடத்தல்
8. நேர்கோட்டின் இரு புறங்களிலும் அடிவைத்து நடத்தல்
9. நேர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்
10. சமனான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடத்தல்

மேலே குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு நடத்தல் முறையையும் செய்து பார்ப்போம்.

1. கால் விரல்களில் நடத்தல்

2. குதிக்கால்களில் நடத்தல்



உரு 7.10



உரு 7.11

3. பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல்



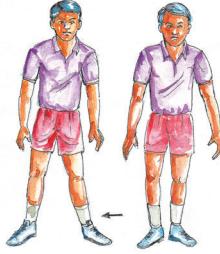
உரு 7.12

4. கவடுகளை அகலமாக வைத்து நடத்தல்



உரு 7.13

5. பக்கமாக நடத்தல்



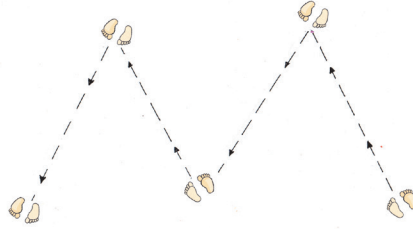
உரு 7.14

6. பின்னோக்கி நடத்தல்



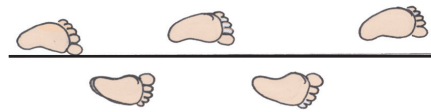
உரு 7.15

7. மூலைவிட்டமாக நடத்தல்



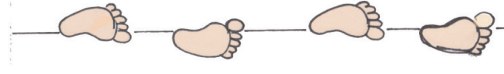
உரு 7.16

8. நேர்கோட்டின் இரு புறங்களிலும் அடிவைத்து நடத்தல்



உரு 7.17

9. நோர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்



உரு 7.18

10. சமனான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடத்தல்



உரு 7.19

சரியான நடத்தலின்போது உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள்

- உடல் இயல்பாக நிமிர்ந்த நிலையில் இருத்தல்.
- அடியெடுத்து வைக்கும்போது நடக்கும் திசையில் விரல் நுனிகள் அமையுமாறு உட்பாதங்களை நிலத்தில் வைத்தல்.
- எப்போதும் சுவடுகளுக்கு இடையேயான இடைவெளி சமமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- உடலின் நிறையை குதிகளிலிருந்து முறையே சுமமாடு, விரல் என்பவற்றுக்கு கொண்டுசெல்லல். (heel, ball, toe)
- கால்களை மடிப்புப் பகுதியில் முன்னேயும் பின்னேயும் சந்தத்திற்கு அமைவாக அசைத்தல்.
- முழங்கையை சற்று மடித்து இலேசாக சந்தப்படி முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைத்தல்.

சரியான நடத்தல் முறையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்

- களைப்பு குறைவடையும்
- எடுப்பான உடற்தோற்றம் ஏற்படும்.
- சக்தி வீண்விரயம் தவிர்க்கப்படும்
- வினைத்திறன் அதிகரிக்கும்
- சமனிலை பேணப்படும்.
- விபத்துக்கள் குறைவடையும்
- ஆளுமை விருத்தியடையும்

- உடல் அசௌகரியம் குறைவடைதல்
- கால்களிலும் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களிலும் ஏற்படக்கூடிய விகாரங்கள் குறைவடையும்.
- உள்ளங்காலை தரையில் பதிக்கும் போது ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.



சரியாகப் படுத்தலின் பல்வேறு கொண்ணிலைகள் (கிடத்தல்)

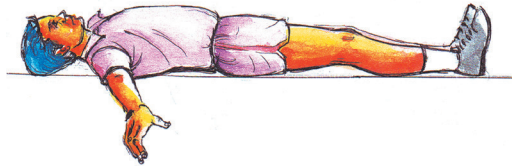
அன்றாட வாழ்வில் இடம், வசதி, சூழல் என்பவற்றைப் பொறுத்து படுத்தல் முறைகள் வேறுபடுகின்றன. சாதாரண வாழ்வில் இயல்பான உறக்கம், நோய் நிலை, ஓய்வு போன்ற நிலைகளில் படுத்தல் செயற்பாடு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. படுத்தலின் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணும்போது உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.

படுத்தலின் வெவ்வேறு கொண்ணிலைகள்

1. மல்லாந்து படுத்தல்
2. குப்புறப்படுத்தல்
3. இடது, வலது புறமாக சாய்ந்து படுத்தல்
4. குந்திப்படுத்திருத்தல்

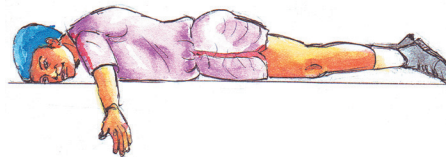
பின்வரும் படுத்தல் முறைகளை ஆசிரியரின் உதவியுடன் செய்து பாருங்கள்.

1. மல்லாந்து படுத்தல்



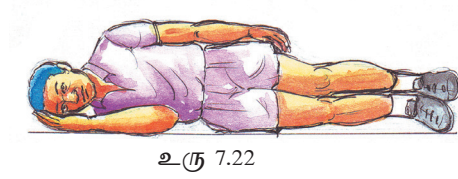
உரு 7.20

2. குப்புறப் படுத்தல்.

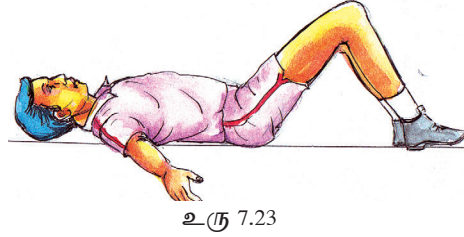


உரு 7.21

3. இடது, வலது புறமாக சாய்ந்து படுத்தல்.



4. குந்திப்படுத்திருத்தல்.



முயன்று பார்ப்போம்...

மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு படுத்தல் முறைகளிலும் உடல், கை, கால் ஆகிய உறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள் பற்றி உங்கள் அப்பியாசப்புத்தகத்தில் எழுதி அவற்றை உங்கள் ஆசிரியரிடம் காட்டிச் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

படுத்தலின்போது கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

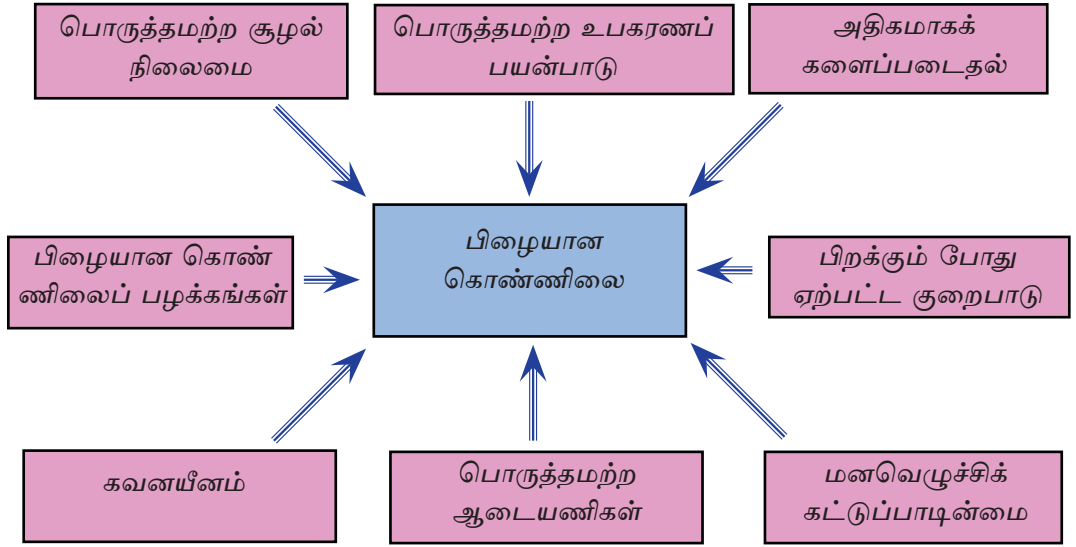
- படுக்கும் மேற்பரப்பு உறுதியானதாகவும் சமதளமானதாகவும் இருத்தல்.
- தலை, தோள்கள், முண்டம் ஆகிய பகுதிகள் நேர்கோட்டில் அமைந்திருத்தல்.
- முள்ளந்தண்டின் இயல்பான வளைவிற்குச் சேதம் ஏற்படாமல் படுத்தல்.
- சுவாசத் தொகுதிக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு படுத்தல்.
- உடலை செளகரியமாக வைத்திருத்தல்.
- உடல் உபாதைகள் ஏற்படாத வண்ணம் படுத்தல்.

படுத்தலின் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள்

- களைப்புக் குறைவடையும்
- தேவையின்றி சக்தி விரயமாவது தவிர்க்கப்படும்
- என்புகள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களில் ஏற்படும் உபாதைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
- சுகமான நித்திரை காரணமாக உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்



பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகள்



முயன்று பார்ப்போம்...

நீங்கள் கற்ற நடத்தல், படுத்தல், அமருதல் போன்ற சரியான கொண்ணிலைகளைக் காட்டும் வரிப்படங்களை வரைந்து காட்டுங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

- அன்றாட செயற்பாடுகளின்போது உடல் உறுப்புக்களைச் சரியான முறையில் பேணுதல் சரியான கொண்ணிலை எனப்படும்.

- சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொள்ளலாம்.
- இதன்மூலம் கவர்ச்சியான, எடுப்பான உடல் தோற்றத்தைப் பெறலாம்.
- பிழையான கொண்ணிலையால் பல்வேறுபட்ட உடல் உபாதைகள் வேதனை, அசௌகரியங்கள் என்பன ஏற்படலாம்.
- பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கு சூழல், உடைகள், பாதணிகள், கவனயீனம், பிறவிக் குறைபாடு, சிறுவயதுப் பழக்கம் ஆகியன தாக்கம் செலுத்துகின்றன.
- அமர்தல், நடத்தல், படுத்தல் போன்றவற்றின் சரியான கொண்ணிலையை சிறு வயதிலிருந்தே கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் யாவை?
3. பிழையான கொண்ணிலைக்கு பழக்கப்படுவதால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவை?
4. சரியான இருத்தல் கொண்ணிலையை பேணும் போது கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய விடயங்கள் ஐந்து தருக.
5. பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் ஐந்து தருக.