

04 ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொள்ள சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவோம்

எமது உடலின் நல்ல உடற்தோற்றத்தைப் பேணிப்பாதுகாத்து, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு, எமது அன்றாட வாழ்வில் சரியான கொண்ணிலையை (மெய்ந்நிலைகளை) வெளிக்காட்டுவதன் மூலம் உடலமைப்பை விருத்தி செய்துகொள்ளலாம்.

எவரும் தம் உடலமைப்பை அழகாக வைத்திருப்பதற்கு விரும்புவர். உடலை அழகான கட்டமைப்பில் வைப்பதற்கு எல்லோரும் விரும்பியபோதும் அனைவரும் ஒரே மாதிரியான உடலமைப்பைக் கொண்டிருப்பதென்பது முடியாததாகும். ஒருவரது உயரம், எடை, முக வடிவம், உருவ அமைப்பு, தலைமயிரின் தன்மை ஆகியன வேறுபடும்போது உடற்தோற்றமும் வேறுபட்டிருக்கும்.

செயற்பாடு 4.1

உங்கள் நண்பர்களுடன் சரியான கொண்ணிலைகளின் இயல்புகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி பட்டியற்படுத்துக.

4.2 சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?



இயக்கத்தின்போதோ ஓய்வநிலையின்போதோ மூட்டுகளாலும் தசைகளாலும், குறைந்தளவான களைப்பு உணரப்படும் வகையிலும் ஏனைய இயக்கங்களுக்குத் தடை ஏற்படாதவாறும் உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் பிழையற்ற (சரியான) முறையில் பேணும் நிலையையே சரியான கொண்ணிலை எனப்படும்.

சரியான கொண்ணிலையின் இயல்புகளாவன

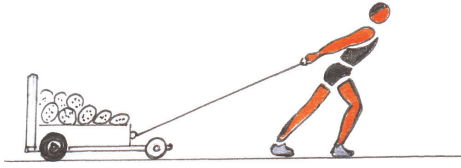
- குறைந்த சக்திவிரயத்துடன் வேலைகளைச் செய்தல்.
- வசதியாக கூடிய நேரம் ஒரே நிலையில் இருத்தல்.
- தசை, வன்கூட்டுத் தொகுதியில் தேவையற்ற அழுத்தங்கள் ஏற்படாமை, களைப்பு ஏற்படாமை.
- பல அங்கங்களினதும் சுயாதீன தொழிற்பாடுகள் ஒழுங்காக நடைபெறல்..
- உடலின் பல பகுதிகளிலும் நோவு ஏற்படாது இருத்தல்.





செயற்பாடு 4.2

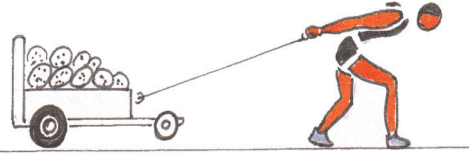
தள்ளுவண்டியில் பாரமான பொருள்களை ஏற்றித் தள்ளிக்கொண்டு செல்பவர்களைக் கண்டிருப்பீர்கள். தள்ளுவண்டியை இழுத்துக் கொண்டு போகும் ஒருவரின் உடற் தோற்றத்தைப் (மெய்ந்நிலை) பற்றி நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுக.



உரு 4.1 பாரத்தை இழுக்கும் போதுள்ள சரியான மெய்ந்நிலை

தள்ளுவண்டியைப் பாரமான பொருள்களுடன் ஒருவர் இழுத்துச் செல்வதைக் குறிக்கின்ற செயற்பாடு உரு 4.1 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இப்படத்தை அவதானிப்பதன் மூலம் சரியான முறையில் இழுத்துச் செல்லும்போது உடலின் முள்ளந்தண்டு இருக்கும் கொண்ணிலையைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

உரு 4.2 ஐ அவதானியுங்கள். இங்கே இழுத்துச் செல்பவரின் உடலும், தலையும் (முள்ளந்தண்டு, கழுத்து) வளைந்து காணப்படுகிறது. இது தவறான கொண்ணிலை ஆகும். இங்கே காலின் ஒரு பாதத்தை முன்னால் வைப்பதற்கு ஆயத்தமாக இருக்கும் இவர், வண்டியை இழுக்க முற்படுவதையும், அவரின் உடற்பலம் சமநிலையில் இல்லா திருப்பதையும் அவதானிக்க முடிகிறது.



உரு 4.2 பாரத்தை இழுக்கும்போதுள்ள பிழையான கொண்ணிலை

இப்படங்களின் மூலம் முதுகை (முள்ளந்தண்டை) நேராகவைத்து இழுப்பதே சரியான செயற்பாட்டு கொண்ணிலை என்பதனை அறிய முடிகிறது.



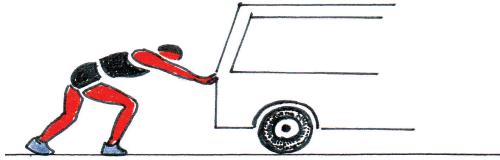
உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல்



யாதேனும் உடற் செயற்பாட்டின்போது உடற்சமநிலையை பேணுவது கட்டாயமானதொன்றாகும். அவ்வாறு சமநிலையைப் பேணும்போது கருத்திற்கொள்ள வேண்டியவை.

1. புவியீர்ப்பு சக்தி
2. தரையைத் தொட்டு நிற்கும் அங்கத்தின் நிலை - இரு கால்களுக்கிடையிலான தூரம்
3. புவியீர்ப்பு சக்தி ஒரு நேர்கோட்டில் இருத்தல்.
4. நிறை.

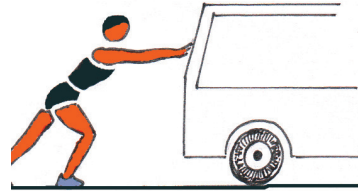
4.6 தள்ளுகை



உரு 4.4 தள்ளும் போதுள்ள சரியான கொண்ணிலை

சரியான கொண்ணிலையில் தள்ளும் போது சிறப்பான முறையில் உடலமைப்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். எனவே, தள்ளும்போது முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்களை உரு 4.3, 4.4 இல் அவதானியுங்கள்.

உரு 4.3 இல் தள்ளுகையில் ஈடுபடும் ஒருவரின் தலையும், உடலும் சரியான கொண்ணிலையில் இருப்பதோடு ஒருகாலைப் பின்னால் வைத்து, உடலைச் சிறிது வளைத்து தள்ளுவதைக் காணலாம். இங்கு உடலின் முழுச் சமையும் தள்ளுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் பின் காலில் தங்கியுள்ளது (ஏனைய உறுப்புக்களில் அல்ல). இது தள்ளும்போது ஏற்படும் சரியான கொண்ணிலையைக் காட்டுகிறது.



உரு 4.3 தள்ளும் போதுள்ள பிழையான கொண்ணிலை

உரு 4.4 இல் தள்ளுகையின்போது முதுகை முன்னால் வளைத்து தலை கீழே தொங்கவிடப்பட்டுள்ளது. இங்கே கால்களிலிருந்து சக்தி குறைவாகவே காணப்படுவதுடன் இச்செயற்பாடு பிழையான கொண்ணிலை என்பதை காணக்கூடியதாகின்றது.

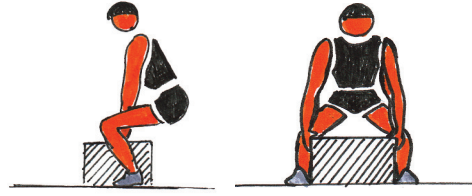


4.7 சுமையைத் தூக்குதல்.



எமது அன்றாட வாழ்வில் சுமைகளைத் தூக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் பல ஏற்படுகின்றன. இச்சந்தர்ப்பங்களில் உடலின் கொண்ணிலை பற்றிக் கவனயீனமாக இருப்பதால் சுமையைத் தூக்கும்போது உடலில் சில பாதிப்புகள், உபாதைகள், ஏற்படுகின்றன உரு 4.5 இல் குறிப்பிடப்பட்ட உருவத்தைப் பார்க்கவும்.

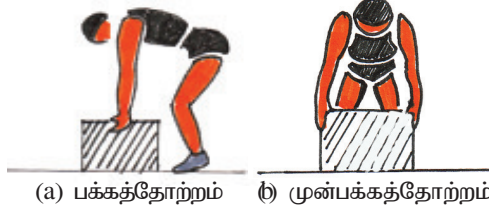
இங்கே உடலை முன்னால் வளைக்காது, முள்ளந்தண்டைச் சற்று வளைத்து, நேராகவைத்துத் தூக்கும் சந்தர்ப்பம் காட்டப்பட்டுள்ளது. உடலுக்கு அருகாமையில் சுமை உள்ளது. இது சரியான கொண்ணிலையில் சுமையைத் தூக்கும் நிலை ஆகும்.



(a) பக்கத்தோற்றம் (b) முன்பக்கத்தோற்றம்

உரு 4.5 பாரத்தை தூக்கும் சரியான கொண்ணிலை

உரு 4.6 இல் உருவத்தைப் பார்க்கும்போது உடலை முன்னால் வளைத்து சுமையைத் தூக்குவதையும் முள்ளந்தண்டிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பிழையான கொண்ணிலையில் அது இருப்பதையும் அவதானிக்க முடிகிறது.



(a) பக்கத்தோற்றம் (b) முன்பக்கத்தோற்றம்

உரு 4.6 பாரத்தை தூக்கும் பிழையான கொண்ணிலை

சுமையைத் தூக்கும் சரியான கொண்ணிலையான உரு 4.5 இல் காணக்கூடிய விசேட அம்சங்களைக் கீழே குறிப்பிடலாம்



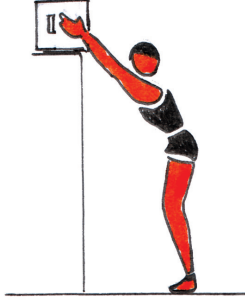
- முழுங்காலை மடித்து, முன்னால் உடலைக்கொண்டு செல்லுதலும் உடலையும், தலையையும் சரியான முறையில் வைத்திருத்தலும்.
- கால்களை சிறிது தள்ளிவைத்துக் குந்தியிருக்கும்போது உடலின் எடை கால்களில் தங்கியிருத்தல்.
- முள்ளந்தண்டை உடலுக்கு நேராக வைத்திருத்தல்.
- பொருளின் சுமையை முடிந்தளவு உடலுக்குப் பக்கத்தில் வைத்திருத்தல்.
- சுமை இருகால்களுக்கும் சமனாகச் செல்லும் வகையில் முழுங்காலை உயர்த்தித் தூக்குதல்.



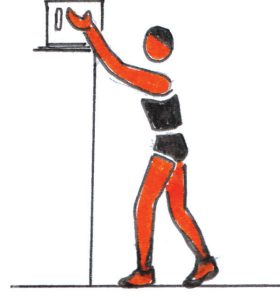
4.8 மேலேயுள்ள பொருளை கீழே கொண்டுவருதல்



கீழே காட்டப்பட்டுள்ள உரு 4.7, உரு 4.8 ஆகிய படங்களைப் பாருங்கள். இப் படங்களில் காணப்படும் உடல்நிலை பற்றி உங்களால் விளக்கம் தரமுடியுமா?



உரு 4.7 பிழையான கொண்ணிலை



உரு 4.8 சரியான கொண்ணிலை

உரு 4.7 இல் காட்டப்படுவது கால்களைச் சிறிது பின்னால் வளைத்து அருகருகே வைத்துக்கொண்டு மேலேயுள்ள பொருளை எடுப்பதற்கு முயற்சிக்கும் செயற்பாடாகும். இங்கு உடல் கொண்ணிலை முறையாக இல்லை. முள்ளந்தண்டு பின்னோக்கிக் காணப்படுகிறது. அதனால் உடற்சமநிலை பேணப்படாத நிலையில் பொருளை எடுப்பது சிரமமாக உள்ளது. இது பிழையான கொண்ணிலையாகும்.

உரு 4.8 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மேலேயுள்ள பொருளை எடுப்பது சரியான கொண்ணிலையாகும். இங்கே ஒருகாலைப் பின்வைத்து அதனை ஆதாரமாகக் கொண்டு பொருளை எடுப்பதற்கு முயற்சிப்பதையும் சுமை உடற்பக்கத்தில் இருப்பதையும் காணலாம். இந்நிலை ஒருபொருளை மேலிருந்து கீழே எடுப்பதற்கான சரியான கொண்ணிலை என்று அறியக்கூடியதாகின்றது.

பிழையான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

இழுத்தல், தூக்குதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் முள்ளந்தண்டுக்கு அருகாமையில் வலி ஏற்படும்.

எமது அன்றாட வாழ்வின் செயற்பாடுகளில் இயற்கையான செயற்பாடுகளைத் தவிர மற்றைய உடற்செயற்பாடுகள் யாவும் உயிரியியற் பொறிமுறை அறிவுடனே செய்யப்படும்போது நாம் ஆரோக்கிய வாழ்வை நீண்ட காலம் பெற்று நிறைவாக வாழமுடியும். மாணவர்களாகிய நாம் சிறுபராயம் முதலே எமது உடலின் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணி நல்ல உடற்செயற்பாட்டினும் ஆரோக்கியத்துடனும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வாழ முயற்சிக்க வேண்டும்.

