

## ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

நாட்டின் தேசிய தொழிற்படையில் நாம் இணைவதற்கு வயதுக்குரிய ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது அவசியமாகும். ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மிகம் என்பன நன்நிலையில் இருத்தல் வேண்டும். உடற்றகைமையானது உடற் செயற்பாட்டைச் சீராக மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும். இவ்வாறான ஆற்றல்களே உடல் ஆரோக்கியத்தின் பண்புகளாகும். உடற்றகைமையானது திறன் (ஆற்றுகை) தொடர்பான உடற்றகைமைப்பு பண்பு எனவும், சுகாதாரம் தொடர்பான உடற்றகைமைப் பண்பு எனவும் இரு வகைப்படுகின்றன. இவ்விருவகைப் பண்புகளும் பல்வேறு செயற்பாடுகளினூடாக விருத்தியடைகின்றன.

நீங்கள் தரம் 7 இல் 5 வகையான உடற்றகைமைக் காணிகள் பற்றியும், அவற்றை விருத்தி செய்வதற்கான பயிற்சிகள் பற்றியும், அவற்றை எவ்வாறு அளவிடுவது என்பது பற்றியும் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைகள் பற்றியும் அவற்றை எவ்வாறு விருத்தி செய்வது என்பது பற்றியும் கற்போம்.

### உடற்றகைமை Physical Fitness

நாங்கள் காலையில் எழுந்தது முதல் இரவில் உறங்குவதற்குச் செல்லும் வரை பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றோம். இவ் உடற் செயற்பாடுகளைச் செய்யும்போது நாம் பல்வேறு இயக்கங்களை வெளிக்காட்ட நேரிடுகின்றது. நாம் வெளிக்காட்டும் இவ்வியக்கங்கள் பல்வேறு மட்டங்களில் நடைபெறுகின்றன.

இந்தச் செயற்பாடுகளைச் செய்யும்போது ஒவ்வொருவரும் ஒரே விதமாகக் காணப்படுவதில்லை. ஒருவருக்கு அச்செயற்பாடுகளைச் செய்தல் எளிதாக இருக்கும். அதேவேளை வேறு ஒருவருக்கு அச்செயற்பாடுகளைச் செய்தல் கடினமாக இருக்கும். இவ்வாறு வேறுபாடுகள் இருப்பதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்தித்ததுண்டா? இதற்குக் காரணம் ஒவ்வொருவரிடமுள்ள உடற்றகைமைகள் வேறுபடுகின்றமையாகும்.

நாம் முன்னர் குறிப்பிட்ட அன்றாடச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்கு எம்மிடமுள்ள ஆற்றல்களே, உடற்றகைமைப் பண்புகள் அல்லது உடற்றகைமைக் காரணிகள் அல்லது உடற்றகைமைக் கூறுகள் எனப்படும்.

இவ் உடற்றகைமைப் பண்புகளைப் பல்வேறு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல், பல்வேறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல், வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் மேம்படுத்தலாம்.

### உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான உடற்றகைமைகள்

உமது உடல் பல்வேறு தொகுதிகளின் மூலம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இத் தொகுதிகள் இணைந்து செயற்படும் விதத்தை நாம் ஓர் உதாரணத்தின் மூலம் நோக்குவோம்.

நீங்கள் விளையாட்டு மைதானத்தில் கிறிக்கற் விளையாடும்போது பந்தை நோக்கி விரைவாக ஓடிய சந்தர்ப்பத்தை நினைவு கூருங்கள். நீங்கள் ஓடும்போது இதயத்துடிப்பு ஏற்படும் தடவைகளின் எண்ணிக்கையும் சுவாசமும் அதிகரிக்கும். உடலுக்குத் தேவையான மேலதிக ஓட்சிசனைப் பெறுவதற்கே சுவாசிக்கும் தடவைகளும் சுவாசமும் அதிகரித்து ஓட்சிசன் உள்ளெடுக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு மூலம் பெறப்படும் ஓட்சிசனானது குருதியினூடாக உடல் பூராகவும் விநியோகிக்கப்படுகின்றது.

எமது உடலானது ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் எமது அன்றாட செயற்பாடுகள் ஒழுங்குமுறையாக நடைபெறுவதற்கும் இச் செயற்பாடுகள் காரணமாக அமைகின்றன.

### உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் நேரடியாகத் தாக்கம் செலுத்தக் கூடிய உடல் ஆரோக்கியக் காரணிகள்

1. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் Cardio vascular fitness / Endurance
2. தசைகளின் தாங்குதிறன் Muscular Endurance
3. தசைவலு Muscular Strength
4. நெகிழும் தன்மை Flexibility
5. உடற்கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு) Body Composition

மேற்கூறியவை ஒருவர் சிறந்த ஆரோக்கியமுடையவராக இருப்பதற்குத் தேவையான உடற்றகைமைக் காரணிகளாகும்.

### இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன்

இதனை இதயம் மற்றும் சுவாசம் தொடர்புடைய தாங்குதிறன் எனவும் அறிமுகப்படுத்தலாம். இது விளையாட்டின் போது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். உடற்செயற்பாட்டின்போது ஓட்சிசன் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அவசியமற்ற காபனீரொட்சைட்டும் உற்பத்தியாகும். சுவாசத்தொகுதி உடலுக்குத் தேவையான ஓட்சிசனைப் பெற்றுக் கொள்ளும், இந்த ஓட்சிசன் உடற்கலங்களுக்கு குருதிச் சுற்றோட்டத்தின்மூலம் கொண்டு செல்லப்படும். அவசியமற்ற காபனீரொட்சைட்டானது உடற்கலங்களிலிருந்து குருதிச் சுற்றோட்டத்தின்மூலம், சுவாசத் தொகுதியூடாக வெளியேற்றப்படுகிறது. அவ்வாறே இந்த செயற்பாட்டுக்கு சுவாசத் தொகுதியும், குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியும் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் என்பது உடற் பயிற்சியின்போதும் செயற்பாடுகளின் போதும் இதயம் மற்றும் சுவாசத் தொகுதி ஆகியவற்றின் சிறப்பாக செயற்பாட்டின்மூலம் உடற்கலங்களுக்கு அதிக ஓட்சிசனை வழங்குவதற்கான இயலுமையாகும்.

## இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள்

இந்த செயற்பாட்டினை செயற்படுத்தும்போது இதயத் துடிப்பு, சாதாரண வேகத்தை விட சற்று அதிகரித்தல் வேண்டும். சாதாரண இதயத் துடிப்பு வேகம் உமது அன்றாட செயற்பாடுகளில் நீண்ட நேரம் ஈடுபடும்போது அதிகரிக்கும்.

அப்படியாயின் நடக்கும்போது சுறுசுறுப்பாக, சற்றுவேகமாக நடத்தல், அன்றாட செயற்பாடுகளின்போது இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தாது செயற்படும்போது இதற்குத் தேவையான பயிற்சிகளை வீட்டிலிருந்தவாறே பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது.

உதாரணம்

1. வேகமாக நடத்தல்
2. சைக்கிள் ஓட்டுதல்
3. நின்ற இடத்தில் மெதுவாக ஓடுதல்
4. நீந்துதல்
5. மூச்சுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் உமது சுவாச தொகுதியும், குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியும் சிறப்பாக செயற்பட்டு குறிப்பிட்ட நிலையை மேலும் விருத்தியாக்கும்.



உரு 15.1 சைக்கிள் ஓட்டுதல்

## இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதால் உமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- ஓட்சிசன் பரிமாற்றம் மற்றும் ஓட்சிசன் பயன்படுத்தும் திறன் ஆகியன அதிகரிக்கும்.
- செயற்பாடுகளின் மூலம் உடலில் உற்பத்தியான கழிவுகள் விரைவாக வெளியேற்றப்படும்.
- குறைந்த களைப்புடன் அதிக வேலைகளைச் செய்ய முடிதல்
- விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் திறமைகளை விருத்திசெய்தல்

- உள மகிழ்ச்சி ஏற்படல்
- அதிக கொழுப்பு வெளியேற்றப்படுவதால் உடல் நிறை மட்டுப்படுத்தப்படல்.

### செயற்பாடு 15.1

5 நிமிடங்கள் நின்ற இடத்தில் நின்று ஓடிய பின்னர் இதயத்துடிப்பு வேகத்தையும் சுவாசிக்கும் வேகத்தையும் அளவிடுக.

### தசைகளின் தாங்குதிறன் (Mascular Endurance)

உமது கால் மற்றும் கைகளை அசையுங்கள். இந்த அசைவுகளின்போது தசைகள் செயற்படும் விதத்தை நன்றாகப் பரிசீலித்துப் பாருங்கள். காலையில் எழுந்தது முதல் உறங்கச் செல்லும் வரை உமது உடல் அசைவுகளுக்கு தசைத்தொகுதி உதவி புரிகிறது. இவை தொடராக நீண்ட காலம் நடைபெறுவதற்கு உடற் தசைகளின் தாங்குதிறன் சிறப்பாக விருத்தியாக்கப்பட வேண்டும்.

தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது தசைக்கோ அல்லது தசைத் தொகுதிக்கோ களைப்பு ஏற்படாமல் அல்லது களைப்பினை பொறுத்துக் கொண்டு உடல் இயக்கத்தினை நீண்ட நேரம் பேணிக்கொள்ள கூடிய திறனாகும்.

### தசைகளின் தாங்கு திறனை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள்

இவற்றை அதிக தடவைகள் அல்லது நீண்ட நேரத்துக்கு செய்வது முக்கியமாகும். மேலும், இச்செயற்பாடுகளை தசைகளுக்கு சுமை விளங்கக் கூடியவாறு செய்தல் வேண்டும். அதற்காக உமது உடலின் நிறையை பயன்படுத்தியோ அல்லது மேலதிக நிறையை உபயோகித்தோ செய்ய முடியும்.

#### உதாரணம்

- மலையேறுதல்
- கடற்கரையில் ஓடுதல்
- மாடிப்படி ஏறுதல்
- பல்வேறு பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- இயந்திரங்கள் மூலம் செய்யும் பயிற்சிகள் (பாரம் தூக்குதல்)
- காற்பந்து மற்றும் பூப்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்.



உரு 15.2 காற்பந்தாட்டம்

- நீண்ட நேரம் மண்வெட்டியால் கொத்துதல், வயலில் வேலைசெய்தல், விறகு கொத்துதல், கிணற்றில் இருந்து நீர் அள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்

### தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தியடைவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- களைப்பில்லாமல் நீண்ட நேரம் பல்வேறு வேலைகளிலும் ஈடுபட முடிதல்
- குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலைகளைச் செய்ய முடிதல்
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் கூடிய திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடிதல்

#### செயற்பாடு 15.2

வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒரு குழுவை வட்டம் ஒன்றை உருவாக்கச் செய்க. அந்த வட்டத்துக்குள் அடுத்த குழு உள்ளவருக. வட்டமாக இருக்கின்றவர்களில் ஒருவர் குந்திப்போய் நடுவில் இருக்கும் குழுவில் உள்ளவர்களை பிடித்தல் வேண்டும். பிடிபட்டவர் போட்டியிலிருந்து விலக்கப் படுவர். குந்திக்கொண்டிருப்பவர் (பிடிப்பவர்) களைப்பு ஏற்படும் போது அவர் குழுவிலுள்ள வேறு ஒருவருக்கு குறித்த சந்தர்ப்பத்தை வழங்குவார்.

#### தசைவலு

பாரம் தூக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்ற உடலமைப்பு மற்றும் கட்டமைப்பை காட்டும் தசை வலு கொண்டவர்களை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். உங்களது கை மற்றும் கால் போலல்லாது அவர்களுடைய உடலின் தசைத் தொகுதிகளின் அமைப்பு வலிமையாக தோற்றமளிப்பதை காணமுடியும். அவர்களுடைய தசைவலு அதிகமாகும். பாரம் தூக்கும் வீரன் வெற்றிபெறுவது அதிக பாரத்தை தூக்குவதனாலாகும்.

அதிக பாரம் தூக்குவதற்கு தசைவலு தேவைப்படுகிறது. அவ்வாறே, குறைந்த தூர ஓட்ட வீரர்களுக்கும் பாய்தல், எறிதல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் வீரர்களுக்கும் தசை வலு முக்கியமானது. அன்றாட வாழ்விலும் பாரங்களை தள்ளுவதற்கும் இழுத்துச் செல்வதற்கும் தூக்குவதற்கும் தசைவலு முக்கியமானது.

தசைவலு எனப்படுவது ஏதேனும் வேலையைச் செய்வதற்கு உடலில் தசைகளின் மூலம் உற்பத்தி செய்யக் கூடிய சக்தியாகும்.

## தசைவலுவினை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள்

இச்செயற்பாடுகள் தசைகளுக்கு அதிக சுமையைக் கொடுக்குமுகமாக குறைந்த தடவைகள் செயற்படுதல் முக்கியமாகும்.

### உதாரணம்

- பாய்தல் செயற்பாடுகள்
- அரைக் குந்து நிலை Half - squatt
- அழுக்கி எழுப்புதல் Pus - Ups
- பயிற்சியாளரின் உதவியுடன் பாரம் தூக்கும் செயற் பாடுகளில் ஈடுபடல்.
- பாரம் தூக்கும் உபகரணங்கள் மூலம் செய்யப்படும் பயிற்சி
- அன்றாட வாழ்வில் பாரமான உபகரணங்களை தள்ளுதல், கிணற்றிலிருந்து நீர் இறைத்தல், பாரம் ஏற்றப்பட்ட வில்பரோவினைக் கொண்டு செல்லல் போன்ற செயற்பாடுகளைச் செய்தல்.



உரு 15.3 அழுக்கி எழுப்புதல்



உரு 15.4 அரைக் குந்து நிலை

## தசைவலு விருத்தியால் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள்

- தசைத் தொகுதி மற்றும் குருதிக்கு குழாய்கள் சிறப்பாக விருத்தியாகும்.
- தசைகளுக்கு குருதி அதிகமாகச் செல்லும்
- தசைச் செயற்பாடுகள் விருத்தியாகும்.
- தசைக்குத் தேவையான அதிக சக்தி உற்பத்தியாகும்.
- தசைகளில் அதிக கவர்ச்சி ஏற்படுவதால் சிறப்பான உடல் தோற்றத்தை பெறலாம்.
- விளையாட்டுத் திறன் விருத்தியாகும்.

### செயற்பாடு 15.3

இருவராக முகத்துக்கு முகம் பார்த்து நின்று கைக்குகை வைத்து முன்னும் பின்னும் செயற்படுத்துங்கள். இதன்போது இருவருடையதும் ஒரே பக்கக் கால்களை முன்னே வையுங்கள்.

### நெகிழும் தன்மை Flexibility

நீங்கள் ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் பங்குபற்றும் வீரர்களைப் பார்த்திருக்கின்றீர்களா? அவர்களுடைய செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ப உடல் வளைவுகள் ஏற்படுவது எந்த இடத்தில் என்பதனை தேடிப்பார்த்தீர்களா? மூட்டுக்கள் மூலமே உடல் வளைவுகளை மேற்கொள்ள முடிகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் ஒவ்வொரு நபருக்கும் பல்வேறு கொண்ணிலைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியேற்படும். அதற்காக உடலில் பல்வேறு மூட்டுக்கள் மூலம் மடிக்க நீட்ட வேண்டியேற்படும். விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் நெகிழும் தன்மை மிகவும் முக்கியமானது. நெகிழும் தன்மை குறைந்தால் நாம் செய்யும் வேலையின் அளவும் குறையும்.

உடலின் மூட்டுப்பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போதும் பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக்கூடிய திறமையே நெகிழும் தன்மை எனப்படும்.

### நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள்

- பல்வேறு இழுக்கும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
- ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- நீந்துதல்
- நடனமாடல்
- உயரத்தில் உள்ள ஒரு பொருளை எடுத்தல், கீழே விழுந்த பொருளைப் பொறுக்குதல், நெல் அறுவடை செய்தல், பாரம் ஒன்றை இழுத்துச் செல்லுதல் போன்ற அன்றாட செயற் பாடுகளில் ஈடுபடல்.



உரு 15.5 ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சி

## நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதால் நீர் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள்

1. மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி குறையும்
2. மூட்டுக்களை அதிகமான செயற்பாட்டு மட்டத்தில் பேணிச் செல்வதற்கு முடியுமாகும்
3. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேண முடிதல்
4. சமநிலையைப் பேணமுடிதல்
5. விளையாட்டில் அதிக திறமைகளை வெளிக்காட்ட முடிதல்

### செயற்பாடு 15.4

இரண்டு கால்களையும் முன்னே நீட்டி நிலத்தில் அமர்ந்து இரண்டு கைகளையும் நீட்டி இரண்டு பாதங்களினதும் விரல் நுனிகளை பிடிக்க முயலுங்கள்.

### உடற் கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு)

எமது உடலானது நீர், புரதம், கனியுப்புக்கள், மற்றும் கொழுப்பு போன்றவற்றினால் ஆக்கப்பட்டதாகும். இவற்றை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்க முடியும். அவை வருமாறு

1. கொழுப்புக் கூறுகள்
2. கொழுப்பற்ற கூறுகள்

கொழுப்பு கூறில் உடலினுள் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பு படையும் அடங்கும். கொழுப்பற்ற கூறில் உடலினுள்ள தசை, எலும்பு, தோல், நீர் போன்றன அடங்கும்.

உடற்கட்டமைவு எனப்படுவது உடலினுள் உள்ள பல்வேறு கூறுகளின் சேர்க்கையாகும்



பல்வேறு நபர்களின் உயரம் மற்றும் பருமன் ஆகியன வேறுபடும். இதற்கு கொழுப்பின் அளவிலுள்ள மாற்றமே காரணமாகும். பருத்த உடலின் தோலுக்கு அடியில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பின் அளவு அதிகமாகும். மெலிந்த உடலின் தோலுக்கு அடியில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பின் அளவு குறைவாகும். உடற்கட்டமைவு சரியாக பேணப்படும்போது ஆரோக்கியமானதான இருக்கும்.

விளையாட்டு வீரர் ஒருவருடைய உடல் நலம் மற்றும் உடற்கட்டமைவு என்பவற்றிற்கிடையே நெருக்கமான தொடர்பு காணப்படும். உடற்கட்டமைவு சரியாகப் பேணப்படும்போது உடலினால் செளகரிய நிலை உணரப்படும். அத்தோடு சிறப்பான நிலையில் உடற் பயிற்சியை விருத்திசெய்து கொள்ளவும் அவை உதவும்.

### சரியான உடல் கட்டமைவினைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகள்

1. வயதிற்கும் செயற்பாடுகளுக்கும் பொருத்தமான சமநிலை உணவை உட்கொள்ளல்
2. அதிக சீனி, எண்ணெய், உப்பு உள்ளடங்கிய உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
3. உடலிலுள்ள கொழுப்புக்கள் வெளியேறும் வகையில் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற் பயிற்சி செய்தல்  
உதாரணம்:- வேகமாக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடல்
4. நாளாந்த வீட்டு வேலைகளை விரைவாகச் செய்தல்.
5. நாளாந்தக் கடமைகளில் இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தாது உடல் உழைப்பைப் பயன்படுத்தல்
6. முடியுமான எல்லா வேளைகளிலும் நடந்து செல்லல், படிகளில் ஏறுதல்
7. ஓய்வாக இருப்பதுடன் நித்திரை செய்தல்.
8. போதைப் பொருள் பாவனையைத் தவிர்த்தல்.



உரு 15.6 சிறுவர்களின் நடனப் பயிற்சி



உரு 15.7 மெதுவாக ஓடுதல்

### சரியான உடல் கட்டமைப்பை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

1. உடலை வலிமையுடையதாக பேணமுடிதல்
2. உடலிலுள்ள கொழுப்பு குறைவதால் உடற்கட்டமைப்பு அழகாகவும், கட்டுக் கோப்பாகவும் காணப்படுதல்.
3. தொற்றுநோய்களைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளல்
4. உடலை வினைத்திறனாக இயங்க செய்தல்
5. முழங்கால், முழங்கைகளில் ஏற்படும் மூட்டு நோய்கள் குறைவடைதல்

#### செயற்பாடு 15.5

இசையினோடான நடனம், உடற்பயிற்சி போன்ற நிகழ்ச்சி ஒன்றினை மைதானத்தில் செய்க.

#### பொழிப்பு

உடலிலுள்ள சக்தியானது உடல் ஆரோக்கியத்தை சீராக வைத்திருப்பதற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது

இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன், தசைகளின் தாங்குதிறன், தசைவலு, நெகிழ்ம்தன்மை, உடற்கட்டமைவு ஆகியன சுகாதார ரீதியிலான உடற்றகைமைக் காரணிகளாகும்.

அன்றாடம் நாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயற்பாடும் விளையாட்டுப் பயிற்சி களும் இச்செயற்பாடுகளுடன் இணைந்து செயற்படும்போது மேற்கூறிய அனைத்து உடற்றகைமைக் காரணிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

## பயிற்சி

அட்டவணையில் உள்ள இடைவெளிகளை நிரப்புக

உடற்றகைமைக் காரணிகள்	தகைமைக் காரணிகளை இனங்காண்போம்	உடற்றகைமை மேம்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகள்	உடற்றகைமை மேம்பாட்டினால் ஏற்படும் நன்மைகள்
இதயம் மற்றும் சுவாசத் தாங்குதிறன்		1. 2.	1. 2.
தசைகளின் தாங்குதிறன்		1. 2.	1. 2.
தசைவலு		1. 2.	1. 2.
நெகிழும் தன்மை		1. 2.	1. 2.
உடற்கொள்ளளவு		1. 2.	1. 2.