



தினாட்டுவீட்டில் வேலை

பெண்களுக்கு அவசியமா நடைப்பயிற்சி?

ஈடைப்பயிற்சியால் கிடைக்கும் பலனை கடந்த வாரம் பார்த்தோம். இனி இந்தப் பயிற்சியின் வகைகள் மற்றும் அவற்றை எப்படி மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

நடைப்பயிற்சியை ‘இண்டோர் வாக்கிங்’, ‘அவுட்டோர் வாக்கிங்’ என இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். ‘இண்டோர்’ என்பது வீட்டுக்குள்ளேயே ‘டிரெட்மில்’ வசதியுடன் ‘வாக்கிங்’ மேற்கொள்வது. நடைப்பதற்குத் தகுந்தவாறு ‘பெல்ட்’ நகரும் வேகத்தை கூட்டி, குறைத்து வைத்துக்கொள்ளும் வசதி இந்த எந்திரத்தில் உண்டு.

வீட்டுக்குள்ளேயே பயிற்சி மேற்கொள்ள உதவும் மற்றொரு கருவி ‘ஸ்டேஷனரி பை சைக்கிள்’. இது நகராமல் ஒரே இடத்தில் இருந்தபடியே ஒட்டும் எக்ஸர்சைஸ் சைக்கிள் ஆகும்.

சந்தேகத்துக்கு பதில்

“வீட்டு வேலை செய்யும்போதே அங்கும் இங்கும் நடப்பது, துணி துவைத்து காயப் போடுவதற்காக மொட்டை மாடி செல்வது என்று வீட்டுக்குள்ளேயே





ஓடக்டர் பிரியா சொக்கலிங்கம்

அதிக நேரம் நடக்கிறோம். அப்படி இருக்கும்போது நாங்கள் தனியாக ‘வாக்கிங்’ செல்வது அவசியமா?” என்று பெண்களில் பலர் கேட்கிறார்கள்.

இவற்றோடு சிறிது நேரமாவது, குறைந்த அளவு தூரமாவது தனியாக நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்லது. அப்படிச் செல்லும்போதுதான் நடைப்பயிற்சி ஓர் உடற்பயிற்சி (‘வாக்கிங் பிகம் எக்ஸர்சைஸ்’) ஆகிறது.

‘அவுட்டோர் வாக்கிங்’



இடங்கள் போன்ற வற்றைத் தவிர்க்கவும். தவறினால் அதுவே நமது ஆரோக்கியத்துக்கும், சில நேரம் உயிருக்கும் ஆபத்தாகிவிடும். பூங்கா, கடற்கரை போன்ற பகுதிகளில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்லது.

எப்படிச் செல்வது நல்லது?

நடைப்பயிற்சியின்போது சில விஷயங்களை கவனமுடன் பின்பற்றுவது அவசியம். தலை, மார்பு நிமிர்ந்து நேராக நடக்க வேண்டும். சிலர் இந்த நேரத்தில்தான் தாங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் குறித்து சிந்தனை செய்வது உண்டு. அல்லது ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை நினைத்து கவலை கொள்வது வாடிக்கை. இதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.

நட்புகளுடனோ அல்லது ஒரு குழுக்களாகவோ ‘வாக்கிங்’ செல்லலாம். ஆனால், அவ்வாறு செல்லும்போது... அவர்களுடன் வாக்குவாதம், தீவிரமான விவாதம் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவது நல்லதல்ல!

‘செல்போனில்’ பேசியவாறே நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதையும் தவிருங்கள். சிலர், சக நடைப்

‘செல்போனில்’ பேசியவாறு நடைப்பயிற்சியில் ஆடுபடுவதைத் தவிருங்கள்!



எனப்படும் வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது, சுற்றுச்சூழலையும் கவனத்தில் கொள்ளலும். நெருக்கடியான போக்குவரத்து, பாதுகாப்பு இல்லாத-அதிக மாசு கொண்ட



பயிற்சியாளர்களுடன் போட்டிப் போட்டு அதிவேகமாக செல்வது உண்டு. ‘வாக்கிங்’ என்பது ஒரு பயிற்சிதானே தவிர... போட்டி அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளலும்.

யது, உடல் நலம் ஆகியவற்றுக்குத் தகுந்தவாறு சிறியோர் முதல் முதியோர் வரை ‘வாக்கிங்’, ‘ஜாகிங்’, ‘ரன்னிங்’ போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம். கர்ப்பினிகள் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கும் ஆரோக்கியம் தரும். பிரசவத்தையும் எளிதாக்கும். மாரடைப்புக்கு சிகிச்சைப் பெற்றவர்களும் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி ‘வாக்கிங்’ செல்லலாம்.

தவிர்க்க இயலாத காரணங்களால் ‘இண்டோர்’ மற்றும் ‘அவுட்டோர்’ நடைப்பயிற்சி செல்ல இயலாதவர்கள் வீட்டுக்குள் நடக்கலாம்.

படிக்கட்டுகளில் நிதானமாக ஏறி-இறங்கி பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். தேவையானால் பக்கவாட்டு கைப்பிடிகளைப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

இருதய நலம் குறித்த சந்தேகங்களுக்கு பதில்களைப் பெற...
044-4319 2828, 99404 08828. info@cardiacwellnessinstitute.com