



**World
PT Day
2024**

**உடற்பயிற்சியும்
முதுகுவலியும்**



உடற்பயிற்சியானது முதுகுவலிக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சையாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் குறிப்பிட்ட வகையான பயிற்சிகள், மற்றவற்றை விட சிறந்த பயிற்சியென்று ஏதுமில்லை - சுறுசுறுப்பாக இருந்து தவறாமல் உடற்பயிற்சிகளை செய்வதே மிக முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு உதவுவார்.



**முதுகு வலிக்கு உடற்பயிற்சி
பயனளிக்கும்.**

முடிந்தவரை சுறுசுறுப்பாக இருந்து படிப்படியாக அன்றாட செயல்பாடுகளுக்கு திரும்புவது நீங்கள் குணமடைவதற்கு முக்கியமானதாகும். மெதுவாகத் தொடங்கி, உங்கள் உடற் செயல்பாட்டினை, உங்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும் வகையில் மெல்ல அதிகரிக்கவும்.



**ஓய்வெடுப்பதல்ல, வழக்கமான
உடல் இயக்கங்களுக்கும் தினசரி
செயல்பாடுகளுக்கும் திரும்புவதே
மிகுந்த பயனை தரும்.**

நீண்ட ஓய்வு மற்றும் உடல் செயல்பாடில்லாமல் இருப்பது, உங்கள் முதுகுவலி, உடல் இயலாமை, மற்றும் சுகமடைவதற்கான காலத்தையும், பெருமளவிற்கு அதிகரிக்கும்.



**உடற்பயிற்சியின் மூலம் முதுகு வலி
மீண்டும் வருவதை தவிர்க்கலாம்.**

உடற்பயிற்சியின் மூலம் உங்களுக்கு முதுகுவலி மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பை பெருமளவிற்கு தடுக்கலாம்.



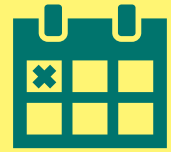
**தேறியமாக பயமின்றி இயங்குவது
முதுகு வலிக்கு மிகவும் அவசியமானது.**

பெரும்பான்மையானோர் முதுகுவலிக்கு பின்னர் மெதுவாக செயல்படுவர். இதனால் தசைகளில் அதிக இறுக்கமும் அழுத்தமும் ஏற்படுகின்றது. உடற்பயிற்சி செய்வதும், நிதானமாய் செயல்படுவதும் உடலுக்கு மிகவும் நன்மையை ஏற்படுத்தும்.



**உடற்பயிற்சிக்கு பின்னர் ஏற்படும் வலி எல்லா
சமயங்களிலும் உங்கள் உடலுக்கு ஏற்பட்ட
பாதிப்பின் விளைவு என அர்த்தமல்ல.**

உடற்பயிற்சியின் போது, அதிகம் பயன்படுத்தப்படாத தசைகள் எளிதில் பாதிக்கப்பட்டு வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும். பொதுவாக உடற்பயிற்சிக்கு பின்னர் ஏற்படும் தசை இறுக்கமும் வலியும் உங்கள் உடல் இன்னும் முழு செயல்பாட்டிற்குப் பழகவில்லை என்பதையும், அதன் விளைவால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் காட்டும் அடையாளமாகும்.



**தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும்
அவசியம்.**

நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சியின் வகையை விட, பயிற்சி செய்யும் கால அளவு மிக முக்கியமானதாகும். உடற்பயிற்சிகளை செய்யாத எந்தவொரு நபருக்கும், பயிற்சிகளை செய்யாத துவங்கும்போது அதிக நன்மைகள் அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்களுக்கு பயிற்சிகளை செய்வது அதிக நன்மைகளை பயக்கும்.



**உடற்பயிற்சி மேலும் பல
ஆரோக்கிய நன்மைகளை அளிக்கும்.**

இதய நோய், பக்கவாதம், சில வகையான புற்றுநோய்கள், மனப்பதற்றம் மற்றும் சோர்வு போன்ற பல பிரச்சனைகளைத் தடுப்பதற்கும் தீர்ப்பதற்கும் உடற்பயிற்சிகள் செய்வது மிகவும் அவசியமாகும்.



**முதுகு தசைகளின்
நிலைத்தன்மைக்கான பயிற்சிகள்
(கோர் எக்சைசைஸ்ஸ்), பிற வகையான
உடற்பயிற்சிகளை விட மேலானவை
அல்ல.**

முதுகு நிலைத்தன்மைக்கான பயிற்சிகள் (கோர் எக்சைசைஸ்ஸ்) பொதுவான உடற்பயிற்சியை விட (உதாரணத்திற்கு, நடைபயிற்சி) கூடுதல் பலனை அளிக்காது.



**நீங்கள் மகிழ்ந்து செய்யும் பயிற்சியே
உங்களுக்கான சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும்.**

ஓவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்கள். ஆகவே நீங்கள் விரும்பும் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கு பொருந்தக் கூடிய உடற்பயிற்சிகளை தெரிந்தெடுங்கள். நடைபயிற்சி, மெதுவாக ஓடுதல், சைக்கிள் ஓடுதல், நீச்சல், தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற உடற்பயிற்சி (ஏரோபிக் எக்சைசைஸ்) போன்ற அனைத்தும் உங்கள் முதுகுவலிக்கு பயன் தரக்கூடிய பயிற்சிகளாகும்.



**World
Physiotherapy**

**#WorldPTDay
செப்டம்பர் 8**

www.world.physio/wptday