

நீரிழிவு நோயாளர்களிற்கான உடற்பயிற்சிகள்

உடற்பயிற்சியானது ஒவ்வொருவரிற்கும் சிறந்தது.

உடல் பருமனை குறைப்பதில் உடற்பயிற்சி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உடற்பயிற்சி ஏன் முக்கியமானது?

- குருதியில் சீனியின் அளவை சரியாகப் பேண உதவுகிறது.
- உடல் நிறையை குறைக்க உதவுகிறது.
- இன்கலின் உடலில் சரியாக வேலை செய்ய உதவுகிறது.
- நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணர உதவுகிறது.
- குருதியில் கொலஸ்ட்ரோலை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சி எவ்வாறு செய்வது?

உங்களிற்கு எற்ற உடல் பயிற்சியை தெரிவுசெய்ய வேண்டும். அதுவே உங்களிற்கு சிறந்த பொழுதுபோக்காக மாறக்கூடும்.

முக்கியமாக ஏரோபிக் (Aerobic) உடற்பயிற்சிகள் (நீச்சல், வேகமான நடை, மெதுவான ஓட்டம்) ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் படி வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாட்கள் செய்யவேண்டும்.

வலிமைமிக்க பயிற்சிகளான பாரம்தூக்குதல் (Dumbbell) மற்றும் புஷ்அப் (pushup) பயிற்சிகளை ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் படி வாரத்தில் குறைந்தது 2 நாட்களாவது செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி தொடங்கும்பொழுது இலகுவான பயிற்சிகளில் இருந்து ஆரம்பித்து பின் படிப்படியாக அதிகரித்துச் செய்யவும்.

நீங்கள் முன்பு உடற்பயிற்சி செய்யாதிருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்று உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கவும்.

- நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்.
- மின்தூக்கிக்குப் பதிலாக மாடிப்படிகளை உபயோகிக்கவும்.
- உங்கள் நேரத்தை வீணாக கழிப்பதை விடுத்து சமையல், கழுவதல் மற்றும் தோட்ட வேலையில் உங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்ளவும்.



நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான போஷாக்கு மற்றும் உடற்பயிற்சி



