

තෙවන වාරය

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව

ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු -

එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් යහපත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා මිනිසා තුළ පිහිටි වැඩිදියුණු කරගත හැකි හැකියාවන් වේ.

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව යනු -

ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වන සාධක වේ.

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 05 කි

1. හෘද වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව - Cardio Vascular Fitness
2. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව - Muscular Endurance
3. පේශිමය ශක්තිය - Muscular Strength
4. නම්‍යතාව - Flexibility
5. ශාරීරික සංයුතිය - Body Composition

ඉහත සඳහන් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය සාධක

- ව්‍යායාම
- පුහුණුව
- නිවැරදි පෝෂණය
- විවේකය මගින් වර්ධනය කරගත හැක



1. හෘද වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව - Cardio Vascular Fitness

 මෙය පෙණහළු ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව ලෙසද ස්වායු දැරීමේ හැකියාව ලෙසද හඳුන්වයි.

හෘද වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- කඩිසරව ඇවිදීම
- හැල්මේ දිවීම (Jogging)
- බයිසිකල් පැදීම
- පිහිනීම
- ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම
- ස්වායු ව්‍යායාම



මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- ඔක්සිජන් පරිවහනය දියුණු වීම.
- අවම වෙහෙසකින් වැඩි වැඩ කොටසක් කළ හැකි වීම.
- පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවලින් නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින්ම පිටවීම.
- මේදය දහනය මගින් ශරීරයේ බර අඩුවීම.
- මානසික යහපැවැත්ම ඇතිවීම.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා සංවර්ධනය වීම.

2. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව - Muscular Endurance

🌈 පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට වෙහෙසකින් තොරව වැඩි කාලයක් වලනය කිරීමට ඇති හැකියාව.

මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනයට ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ පැනීම් ක්‍රියාකාරකම්
- Pushups
- Dips, Situps
- හුට්බෝල්
- බැට්මින්ටන්
- බයිසිකල් පැදීම
- කඳු නැගීම
- වැල්ලේ දිවීම



මෙම යෝග්‍යතා වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් බර වැඩක නිරත විය හැකි වීම.
- අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්යය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව ලැබීම.

3. පේශි ශක්තිය - Muscular Strength

🌈 මාංශ පේශියක් හෝ පේශි කාණ්ඩයක් යම් ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහිව ජනනය කරන බලයේ ප්‍රමාණය පේශිමය ශක්තිය වේ.

පේශිමය ශක්තිය වර්ධනයට ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ පැනීම් ක්‍රියාකාරකම්
- Pushups
- Dips



- බර උපකරණ විසිකිරීම
- උපදේශකයෙකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම

- එදිනෙදා කරන වැඩ - ලිඳකින් වතුර ඇඳීම
- බඩු පිරවූ විල්බැරෝවක් තල්ලු කිරීම
 - බර උපකරණ කඳු තල්ලු කිරීම



පේශිමය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ඇති ප්‍රයෝජන

- මාංශ පේශී හා රුධිර නාල මනා ලෙස වර්ධනය වීම.
- මාංශ පේශිවල ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම.
- මාංශ පේශී වලින් වැඩි බලයක් ජනනය කිරීමට හැකිවීම.
- මාංශපේශී වල හා සන්ධි වල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇතිවීම.
- මනා පෙනුමක් ලැබීම.
- වලන සමායෝජනය වැඩිදියුණු වීම.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගත හැකිවීම.
- අනතුරුවලින් වැළකී සිටීමට හැකි වීම.

4. නම්‍යතාව - Flexibility

✚ විවිධ සන්ධි ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පරාසය නම්‍යතාව වේ.

නම්‍යතාව වර්ධනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- විවිධ ඇඳෙන සුලු ව්‍යායාම්වල නිරතවීම
- යෝගී ව්‍යායාම වල නිරතවීම
- ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම
- පිහිනීම
- බැලේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම

එදිනෙදා කටයුතු - දර පැළීම

- වතුර ඇඳීම
- ගෙවතු වැඩ කිරීම



නම්‍යතා වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමකට පැවතීම
- සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අවම වීම
- සමබරතාව රැකීමට උපකාරී වීම
- නිවැරදි ඉරියව් වැඩි දියුණුවීම

5. ශාරීරික සංයුතිය - Body Composition

✚ පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරය ජලය,

ප්‍රෝටීන,

බනිජලවණ,

මේදය ආදිය එකතුව නිර්මාණය වී ඇත. මෙය ශාරීරික සංයුතිය වේ.

✚ ශාරීරික සංයුතිය ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි.

1. මේදමය සංයුතිය

2. මේදමය නොවන කොටස් වල සංයුතිය

- මේදමය සංයුතිය යනු ශරීරය තුළ තැම්පත්ව ඇති මේද පටකවල ප්‍රමාණය.
- මේදමය නොවන කොටස් වල සංයුතිය යනු - ශරීරය තුළ ඇති පේශී, අස්ථි, සම, ජලය ආදී කොටස් වේ.

✚ නිරෝගි පුද්ගලයකුගේ තිබිය යුතු මේද ප්‍රමාණය

ශරීර බරින් - පිරිමි අයකුගේ 20% - 25% වේ.

- ගැහැණු අයකුගේ 30% - 35% වේ.

ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාකාරකම්

- සමබල ආහාර ගැනීම.
- අධික සීනි, ලුණු, තෙල්, අඩංගු ආහාර අවම කිරීම.
- දිනකට විනාඩි 30 වත් ස්වායු ව්‍යායාමයේ යෙදීම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම.
- නිසි පරිදි නින්ද විවේකය ලබා ගැනීම.
- හැකි සෑම විටම යන්ත්‍ර භාවිත නොකර එදිනෙදා කටයුතු කර ගැනීම.
(උදාහරණ- පඩිපෙළ භාවිතය, පයින් යාම)
- එදිනෙදා වැඩ කඩිසරව කිරීම.

නිවැරදි ශාරීරික සංයුතිය පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන

- නිරෝගිමත්වීම.
- කාර්යක්ෂම වීම.
- ආබාධ වලට ගොදුරු වීම අවම වීම.
- බෝවන රෝග වලට ගොදුරු වීම අවම වීම.
- මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම.

