



අනාරක්ෂිත (unsafe) බැහැර කළ යුතු (avoidable) ව්‍යායාම ක්‍රියාපටිපාටි. Exercises to avoid

හැඳින්වීම

මෙම කොටස තුළින් අදාළ ව්‍යායාමයේ නම ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් සඳහන් කර ඇත්තේ ඔබගේත්, පුහුණුකරුවන්ගේත්, සහ ක්‍රීඩාභාර ගුරුහවතුන්ගේත් පහසුව තකාය.

පහත සඳහන් (a) සිට (j) දක්වා ව්‍යායාම කිරීමෙන්, ශරීරයට උපද්‍රව (harmful) ගෙනදෙන අතර විශේෂයෙන් ඔබගේ කොඳු ඇටය (spine) ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ වලට, දහ නිසට (knee) සහ බෙල්ල (neck) ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ වලට හානිකර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන බැවින් ඒවා බැහැර (avoid) කරන්න.

- (a) Straight leg Sit-Ups
- (b) Leg lifts (උඩු බැලි අතට සිට එකවර කකුල් දෙක එසවීම)
- (c) Lifting heavy weights above the waist
- (d) Any Stretching done while with the legs in a **V Position**
- (e) Toe touches while standing
- (f) Hip twists
- (g) Deep knee bend
- (h) Back arch type exercises
- (i) Neck circling
- (j) Any stretching that requires quick and bouncy movements.
- (k) Arms circles with palms **facing down.**



Injuries to the Neck

Full Neck Circle



බෙල්ල පිටුපසට සිටින (back arches) ඉරියව්වෙන් කරකැවීම නිසා බෙල්ලට සම්බන්ධ කශේරුකා (cervical spine) අධික ලෙස ඇදීමටත් (hyperextension) සහ තෙරපීමත් (compression) හේතුකොට ගෙන ස්නායු වලට හානි සිදුවිය හැකිය.

Plough



Curl-ups



මෙම ඉරියව්වෙන් සිටීම නිසා අනවශ්‍ය බරක් (undue weight) දැරීමට සිදුවීම නිසා කොළු ඇටය සහ බෙල්ලට සම්බන්ධ කශේරුකා (cervical spine) වලට අනතුරුදායක වේ.

Cont....

(Source = Internet : “ Risky Exercises “)



Damages to the Knees

Deep Knee Bends

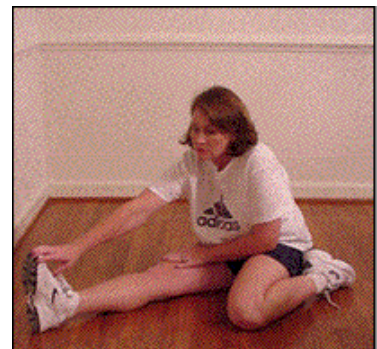


මෙම ඉරියව්ව මඟින් උකුල් මට්ටම දහනිසේ මට්ටමට වඩා පහල අවස්ථාවක පිහිටන (hip are dropped below knee level) නිසා දහනිසේ අස්ථි බන්ධනික් (ligaments) සහ කෝමල අස්ථිත්-කාටිලේජ (cartilages) අධික ලෙස ඇදීමකට (strain) ලක්වේ. මෙමඟින් නිධන්ගත දහනිස් අමාරු ඇතිවිය හැක. (උදා. ප්‍රාථමික දරුවන්ට තාරා ගමන (duck walk) වැනි ආකාර වලින් පාසැල් වල මෙම ව්‍යායාම කරන නිසා එය අවදානම් ව්‍යායාමයක් ලෙස සැලකිව යුතුය.)

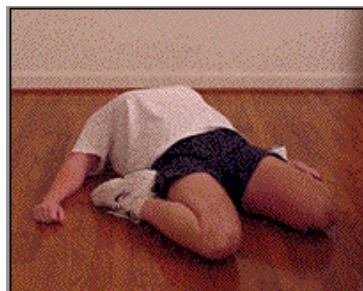
Kneeling



Hurdler's Stretch



Quadricep Stretch



Kneeling, Hurdler's Stretch සහ Quadricep Stretch ඉරියව් ආශ්‍රිතව ක්‍රියාකාරකම් වලින් දහනිස් සන්ධියට (knee joint) අනවශ්‍ය තෙරපුමක් ගෙන දෙයි.

Cont...

(Source = Internet : “ Risky Exercises “)



Deep Lunges



මෙම ඉරියව්වේදී ඉදිරි පාදයේ දහනිස (knee), පාදයේ ඇතිලි (toe) ඉක්මවා ගොස් තිබීම නිසා දහනිසේ බන්ධනිත්ට (ligaments) සහ කෝමල අස්ථි (cartilage) වලට දැඩි හානි සිදුවේ.

4.3 Injuries to the Back

Standing Toe-Touches



පිටකොන්දේ ඇදීමකට ලක්වීම උපද්‍රව ගෙන දෙන්නේය.

Donkey Kicks



මෙම ඉරියව්වේ සිට එක් කකුලක් ඉහලට පැද්දවීම නිසා (swing motion with one leg) කොන්ද අධික ලෙස ඇදීමකට ලක්වීම සහ කොළඹාරටියේ අන්තර් කයේරු මණ්ඩල (discs) තෙරපීමකට ලක්වීම නිසා අබාධයන් සිදුවිය හැක.

Cont...

(Source = Internet : “ Risky Exercises “)