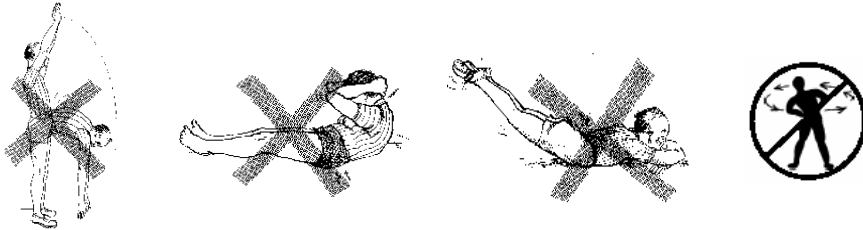


ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ කාර්ය සාධනය (performance) වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අහිතකර බලපෑම් සිදුවිය හැකි ; අවදානම් සහගත ශාරීරික ව්‍යායාම (Physical Exercises)



සම්පාදනය : සුනිල් වික්‍රම තෙන්නකෝන්

Level ii Qualified Badminton Coach – NOC / SLBA : National Badminton Umpire (Class 2) - SLBA
B.Sc. (Hons.) , Chartered Fellow - CIPD (UK)



බැඩ්මින්ටන් පුහුණුකරු
ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය.
94, කිණිගම, මුත්පිටිය. (දුරකථනය :- 033 - 2226176)

www.badmintonfriends.com

අහිතකර බලපෑම් සිදුවිය හැකි ; අවදානම් සහගත ශාරීරික ව්‍යායාම (Physical Exercises)

විශේෂඥයන් පර්යේෂණාත්මකව පෙන්වාදී ඇති තොරතුරු අනුව:

- ✗ • අනාරක්ෂිත / බැහැර කළ යුතු ව්‍යායාම
(Unsafe / avoidable exercises)
- ✓ • අනාරක්ෂිත / බැහැර කළ යුතු ව්‍යායාම වලට විකල්ප ආරක්ෂිත ව්‍යායාම (alternative safe exercises)

Sunil W. Tennakoon



අවදානම් සහගත ශාරීරික ව්‍යායාම කිරීමෙන්, ශරීරයට උපද්‍රව ගෙනදෙන අතර විශේෂයෙන් ඔබගේ ;

- * කොඳු ඇටය (**spine**)
- * දහනිසට (**knee**)
- * බෙල්ල (**neck**)

ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ වලට හානිකර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන බැවින් ඒවා බැහැර (**avoid**) කරන්න.

Sunil W. Tennakoon



බැහැර කලයුතු ව්‍යායාම වෙනුවට නිර්දේශිත විකල්ප ව්‍යායාම (Alternative exercises)

මෙම බැහැර කලයුතු ව්‍යායාම **කාර්යක්ෂම නොවන** (inefficiency) තත්ත්වයේ ඒවා බැවින් ඒවා භාවිතා කිරීමෙන් ක්‍රීඩකයන්ට **ආපදා සිදුවීම** විනා, ක්‍රීඩා කුසලතාවන් වර්ධනය වීමක් නොවන බව විශේෂයෙන් සැලකිලි යුතුය. එසේම මෙහි දක්වා ඇති බොහෝ ව්‍යායාම වලට **විකල්ප ව්‍යායාම** ඉදිරිපත් කර ඇති අතර ඒවා **ආරක්ෂාකාරී** මෙන්ම **කාර්යක්ෂමතාව** (efficiency) අතින් **ඉහල මට්ටමේ** පවතින බව කිව යුතුය.

Sunil W. Tennakoon





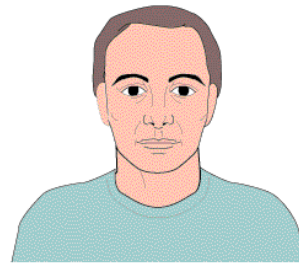
1. බෙල්ල කැරකවීම (Neck rotation)

මෙම ව්‍යායාමය වේගයෙන් සිදුකලහොත් කොදු ඇටයේ ඉහල කොටසට දැඩි ලෙස හානි සිදුවේ.



විකල්ප ව්‍යායාමය (Alternative exercise)

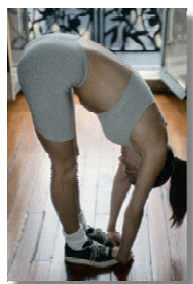
ඔබගේ හිස කෙලින් තබා සෙමින් උසහිස් (**shoulders**) දෙසට හරවන්න.



Sunil W. Tennakoon



2. සිටගෙන කකුලේ ඇතිලි ඇල්ලීම (Toe touching in standing)



කලවා පිටුපස මාංශ පේශියේ (**hamstring**) නම්‍යශීලිතාවය (**flexibility**) වැඩි දියුණු කිරීම.

පිටකොන්දේ (**low back**) මාංශ පේශි වල නම්‍යශීලිතාවය (**flexibility**) වැඩි දියුණු කිරීම.

අවාසනාවකට වාගේ මෙම ව්‍යායාමය මඟින් පිටකොන්දට අසමමිතික තෙරපුමක් අස්ථි බන්ධනිත් (**ligaments**) වලට සහ කොළහාරටියේ අන්තර් කශේරු මණ්ඩල, (**discs**) වලට ඇතිවීමෙන්, උග්‍ර කොන්දේ අමාරු (**severe backache**) වලට හාෂ්‍යය විය හැකිය.

Sunil W. Tennakoon



විකල්ප ව්‍යායාමය - 1 (Alternative exercise - 1)



කලවා පිටුපස මාංශ පේශියේ **hamstring** නමැති මූලික ව්‍යායාමය (**flexibility**) වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත් ව්‍යායාමයකි.

විකල්ප ව්‍යායාමය - 2 (Alternative exercise - 2)

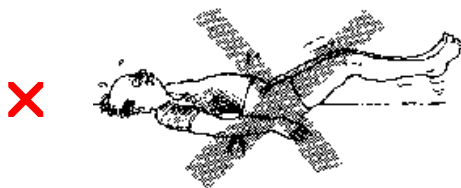


පිටකොන්දේ (**low back**) මාංශ පේශි වල නමැති මූලික ව්‍යායාමය (**flexibility**) වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත් ව්‍යායාමයකි.

Sunil W. Tennakoon



3 එක එල්ලේ කකුල් 2 එසවීම (Straight double leg raise)



උදරය හා සම්බන්ධ මාංශ පේශීන් (**abdominal muscles**) ගන්තිමත් කිරීම.

එහෙත් අවාසනාවකට වාගේ පිටකොන්ද (**low back**) අනවශ්‍ය ලෙස ඇදීමක් (**arch**) නිසා ස්නායු (**nerves**) තෙරපීම තුළින් උග්‍ර කොන්දේ (**severe backache**) අමාරු ඇතිවිය හැකිය.

විකල්ප ව්‍යායාමය (Alternative exercise)

✓ වරකට එක් කකුලක් බැහිත් ඔසවන්න.
අනික් කකුල සුදුසු පරිදි නමා පොලොවෙහි හොඳින් ස්ථාපනය කර තබන්න. (**Other leg flex on the ground**)

Sunil W. Tennakoon



4 ඉහ කරකවීම (waist circles)



උදරයේ මාංශ පේශීන් (abdominal muscles) ශක්තිමත් කරගැනීම සහ පිට කොන්දේ නම්පිලිතාවය (low back - Flexibility) වර්ධනය කර ගැනීම.

ඉහ දෙපැත්තට හැරවීම ප්‍රවේසම් සහිත වුවත් , ඉහ ඉදිරියට සහ පසු පසට හැරවීම, විශේෂයෙන් පොලා පහින වලිතයන් සහිතව (using bouncing motions), පිට කොන්දේ පිහිටි කොඳු නාරටියේ අන්තර් කයේරු මණ්ඩල (discs) වලට හානි සිදුවිය හැකිය.

Sunil W. Tennakoon

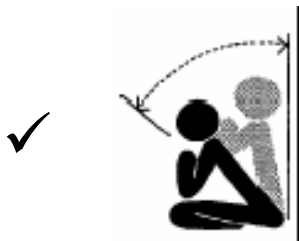


විකල්ප ව්‍යායාමය - 1 (Alternative exercise)



උදරයේ මාංශ පේශීන් (abdominal muscles) ශක්තිමත් කරගැනීම.

විකල්ප ව්‍යායාමය - 2 (Alternative exercise)

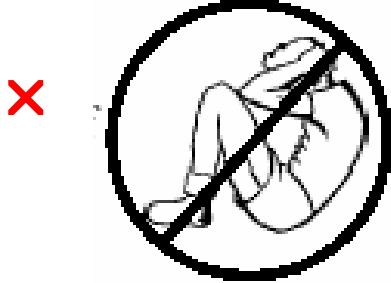


පිට කොන්දේ නම්පිලිතාවය (low back Flexibility) වර්ධනය කරගැනීම.

Sunil W. Tennakoon



5 Bent Knee Sit-up



පිට කොන්දේ නම්‍යශීලීතාවය (low back Flexibility) වර්ධනය කරගැනීම.

පිට කොන්දේ පහල කොටසේ කොළු නාරටියේ අන්තර් කයේරු මණ්ඩල (discs) වල සහ කොළු ඇට කෙරවල පිහිටා ඇති අස්ථියේ (coccyx) අධික ඇදීමකට (strain) , ලක්වීමෙන් ආබාධ සිදුවිය හැකිය.

බෙල්ලේ කොළුඇටය හා සම්බන්ධ කයේරුකා අධික තෙරපුමකට ලක්වේ.

Sunil W. Tennakoon



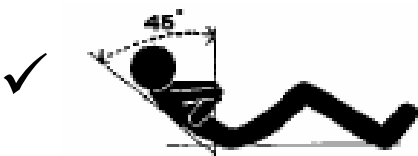
විකල්ප ව්‍යායාම (Alternative exercises)

Curl-up



Curl-up ව්‍යායාමය පොලවෙන් පටන් ගෙන 45° පමණ ඉහලට ගෙනියන්න. අත් පපුව හරහා කතිරයක් (cross over chest) වන ආකාරයට තබාගත යුතුය.

Curl-down



Curl-down ව්‍යායාමය හිඳ ගන්නා ඉටියවිවේ (sitting position) සිට ආරම්භ කරමින් 45° පමණ පහලට ගෙනියන්න.

Sunil W. Tennakoon



අහාරක්ෂිත / බැහැර කළ යුතු ව්‍යායාම (Unsafe / avoidable exercises)

1. Injuries to the Neck

Full Neck Circle



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

Plough



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

Curl-ups

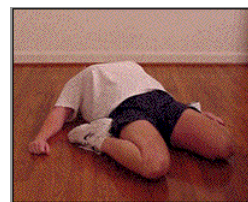


Sunil W. Tennakoon

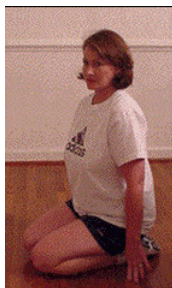


2. Damages to the Knees

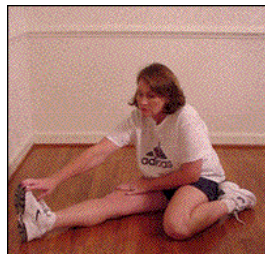
Quadricep Stretch



Kneeling



Hurdler's Stretch



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

Cont...

Sunil W. Tennakoon



Deep Knee Bends



මෙම ඉරියව්ව මඟින් උකුල් මට්ටම දැනගත හැකි වන විට වඩා පහල අවස්ථාවක පිහිටන (hip are dropped below knee level) නිසා දැනගත හැකි බන්ධන (ligaments) සහ කෝමල අස්ථි-කාටිලේජ (cartilages) අධික ලෙස ඇදීමකට (strain) ලක්වේ. මෙමඟින් **නිධන්ගත දැනගත අමාරු ඇතිවිය හැක.** (උදා. ප්‍රාථමික දරුවන්ට තාරා ගමන (duck walk) වැනි ආකාර වලින් පාසැල් වල මෙම ව්‍යායාම කරන නිසා වය අවදානම් ව්‍යායාමයක් ලෙස සැලකිලි යුතුය.)

Deep Lunges



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

Sunil W. Tennakoon



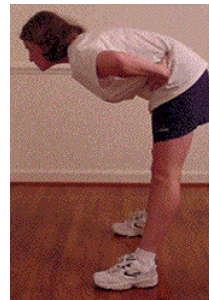
3. Injuries to the Back

Toe - Touches



පිටකොන්ද ඇදීමකට ලක්වීම නිසා උපද්‍රව ගෙන දෙන්නේය.

Waist Circles

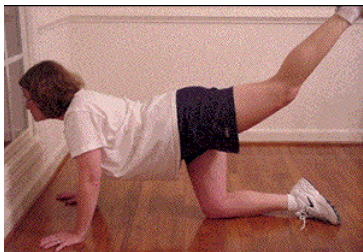


රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි දිගු කවාකාර ඉරියව්වක් (making large circles) ගිරීමේදී උඩ කොටස කරකැවී නිසා **තුනවිය (lumbar) අධික ඇදීමකට ලක්වීමෙන් පිටකොන්දේ උපද්‍රව ගෙන දෙන්නේය.**

Sunil W. Tennakoon

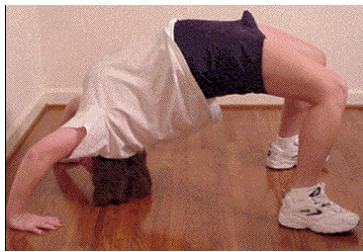
Cont.

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 හැකිය.

Back Bends or Bridges



මෙම ව්‍යායාම කිරීමෙන් කොදු ඇටයේ පුරුක් (කයේරුකා - vertebrae) අධික ඇදීමට ලක්වන නිසා දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් කොදු ඇටයට හානිකර උපද්‍රව ගෙන දෙන්නේය.

Sunil W. Tennakoon



Windmills



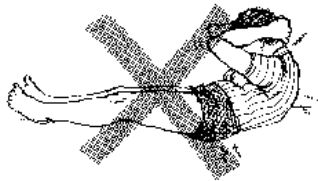
කඳ ඉදිරි පසට නමා තැරවීමෙන් කරන මෙම ව්‍යායාමය නිසා පිටකොන්දේ කොළඹාරටියේ අන්තර් කයේරු මණ්ඩල (discs) පිපිරීමකට ලක්වීමට හැකි නිසා අබාධයන් සිදුවිය හැකිය.

Sunil W. Tennakoon

Cont. 

4. පිට කොන්දේ (**low back**) අධික ලෙස ඇදීමකට (**strain**) ලක්වීමෙන් අනතුරු (**injuries**) සිදුවිය හැකි ව්‍යායාම.

Straight leg
Abdominal curls

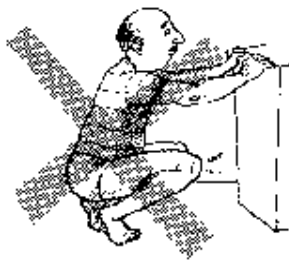


ආරක්ෂාකාරී (**safe**) ලෙස මෙම ව්‍යායාමය භාවිතා කිරීමට නම් දණහිස් නමා (**flexed knees**) අත් දෙක කතිරයක් වනසේ කඳ (**trunk**) හෝ පපුව මත තබාගත යුතුය.

Sunil W. Tennakoon

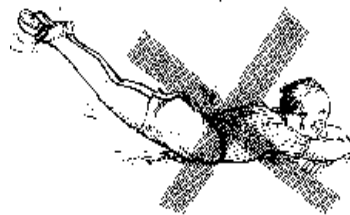


Deep knee bends



දණහිස් නමන (**knee bend**) ව්‍යායාම ආරක්ෂාකාරීව සිදුකිරීමට නම් දණ හිස් සන්දිසේ පිටුපස කෝණය (**knee joint angle**) අංශක 90 ට වඩා අඩු නොවන පරිදි තබා ගත යුතුය.

Double leg hyperextensions

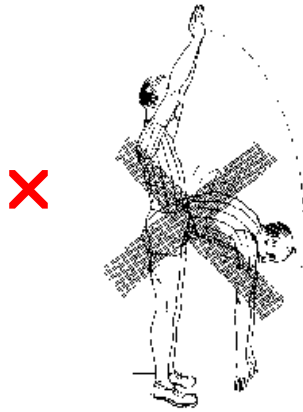


ආරක්ෂාකාරී (**safe**) ලෙස මෙම ව්‍යායාමය භාවිතා කිරීමට නම් වරකට එක් කකුලක් බැහිත් ඔසවන්න.

Sunil W. Tennakoon



Toe touching



මෙම ව්‍යායාමය ආරක්ෂාකාරීව සිදුකිරීමට නම් **බිම තිදුගෙන** (sitting) කකුල් දෙක කෙලින් තබාල අතේ ඇතිලි කකුල් දෙකට (toe touching) යෙමින් ගෙනයාම.

Sunil W. Tennakoon



Gampaha Badminton Development Project
ගම්පහ බැඩ්මින්ටන් සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය

www.badmintonfriends.com
<http://badmintonfriend.googlepages.com>