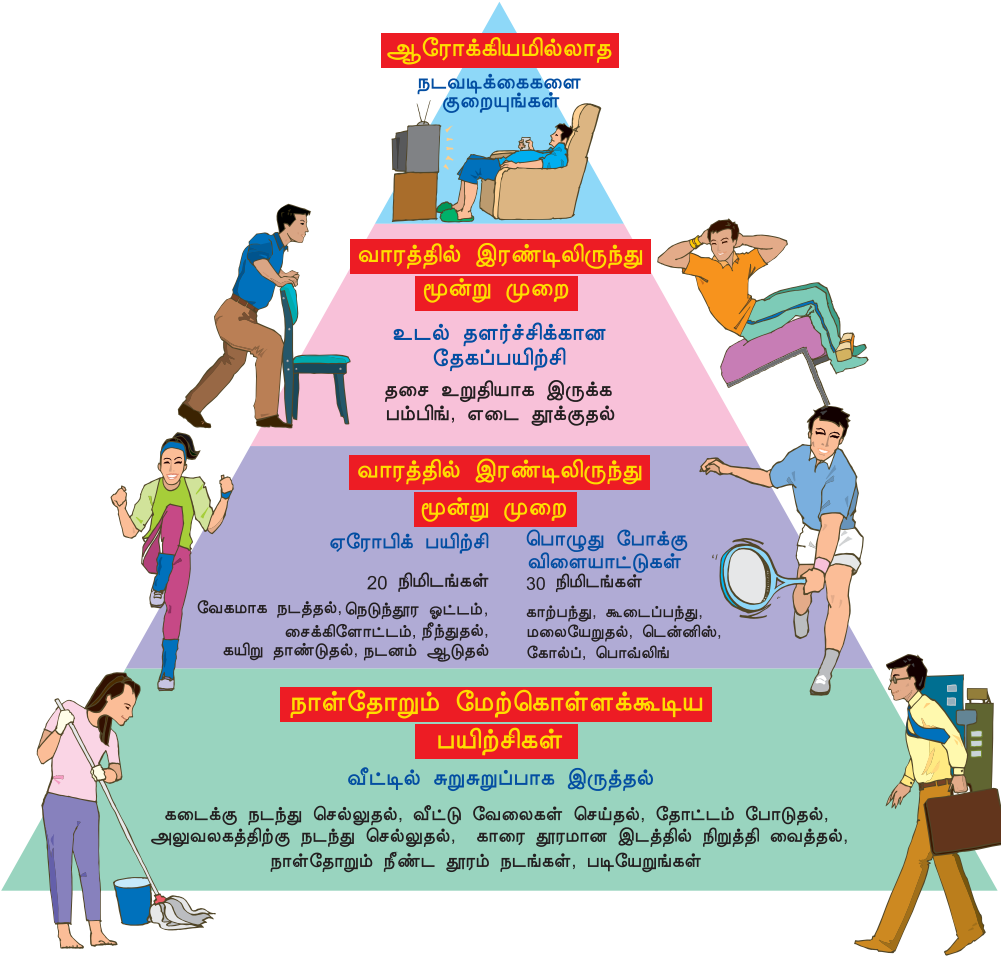


# உடற்பயிற்சி பிரமிட்



1. மேற்கொள்ளக்கூடிய உடற்பயிற்சி வகையையும், அதன் நேரத்தையும் குறிக்கிறது உடற்பயிற்சி பிரமிட்
2. ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சிக்கு முடிந்தவரை நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி பிரமிட்டை பின்பற்றுங்கள்
3. ஆரோக்கியமாக வாழ வித்தியாசமான வகையில் உடற்பயிற்சி செய்யவும் முனைப்பு காட்டுங்கள்

# நினைவூட்டல்

எந்தவொரு உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் தாங்கள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளை பெற்றிருந்தால் மருத்துவர்களிடமிருந்து ஆலோசனை பெறுங்கள்

- 35 வயதிற்கும் அதிகம்
- தங்களது உடல் சுகாதரத் தரத்தை அறிந்திருக்காவிட்டால்
- இதற்கு முன் உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள்
- இருதய நோய், நீரிழிவு, அளவுக்கதிகமான மன இறுக்கம்
- கடுமையான நோயிலிருந்து தற்போதுதான் குணமடைந்திருந்தால்
- சிகரெட் புகப்பவர்கள்
- நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாராவது இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்



வேலையிட உடற்பயிற்சிகள்

ஒரு நாளைக்கு  
" 30  
நிமிடநிமிட  
உடற்பயிற்சி  
உற்பத்திதிறனை  
அதிகரிக்கிறது.



ஆயுள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக வாழ

# உடற்பயிற்சி

நிறுவனத்திற்கு நன்மை கொண்டு வருகிறது

நாள் தோறும்

30 நிமிடங்களுக்கு

மேற்கொள்ளப்படும்

எளிய உடற்பயிற்சிகள்

நல்ல உடல்

ஆரோக்கிய பலனை

ஏற்படுத்துகிறது.

**வேலையிட உற்பத்தி திறனை அதிகரிக்கிறது**

ஆரோக்கியமான தொழிலாளர்கள் வேலையில் ஈடுபாடு காட்டுவதுடன், எந்நேரமும் சிறந்த சேவையை வழங்குவார்கள்.

**விபத்துகளை குறைக்கிறது**

ஆரோக்கியமான தொழிலாளர்கள் எந்நேரமும் தயார் நிலையில் இருப்பதுடன், வேலையிட சுற்றுசூழலுக்கு ஏற்றார்போல் தங்களது வேலையையும் மேற்கொள்ள முடிகிறது.

**மருத்துவ செலவீனங்களை குறைக்கிறது.**

ஆரோக்கியமான தொழிலாளர்கள் இருப்பதன் மூலம் மருத்துவ செலவீனங்களை குறைக்க முடிகிறது.

வேலையிடத்தில்

# உடற்பயிற்சி

செய்வதை கலச்சாரமாக கொள்ளுங்கள்

வேலையிடத்தில் எந்நேரமும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

வேலைநேரத்தின்போது பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்

குழுவாக மேற்கொள்ளப்படும் வேலையுணர்வை அமல்படுத்துங்கள்

குழுவாக மேற்கொள்ளப்படும் உடற்பயிற்சி சக நிறுவன ஊழியர்களிடயே நட்புணர்வை வளர்க்கும்

எளிய, மகிழ்ச்சிகரமான

**உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்**

தங்களது ஆர்வம், திறமைக்கு ஏற்றார்போல் எளிய, மகிழ்ச்சிகரமான உடற்பயிற்சிகளை தேர்ந்தெடுங்கள்

உடற்பயிற்சியை சரியான, பாதுகாப்பான முறையில் மேற்கொள்ளுங்கள்  
காயம் ஏற்படுவதை தவிர்க்க உடற்பயிற்சி சரியான முறையில் மேற்கொள்ளப்படுவது அவசியம்.

அன்றாட வாழ்க்கை நேரத்தில் 1/3பகுதி நேரம் வேலையிடத்தில் செலவிடப்படுகிறது. ஆகவே, உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க, கிடைக்கும் நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

# உடற்பயிற்சி

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளம்



- வாழ்க்கை சுகாதார தரத்தை அதிகரிக்கிறது.
- உடல் சுறுசுறுப்புத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது
- பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை குறைக்கிறது.
- சக ஊழியர்களிடயே அணுகமான உறவை ஏற்படுத்துகிறது.
- சிந்தனையாற்றலை அதிகரிக்கிறது
- வேலையிடத்தில் மன இறுக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது
- நன்னடத்தைமிக்கவர்களாக்குகிறது