

சரியான கொண்ணிலையை பேணுவோம்.

- அன்றாட வாழ்வின் கொண்ணிலைகள்
- நிலையான கொண்ணிலைகள்
 - நிற்றல்
 - அமருதல்
 - கிடத்தல்
- அசையும் கொண்ணிலைகள்
 - நடத்தல்
 - ஓடுதல்
 - பாய்தல்

இக்கொண்ணிலைகளை முறையாக கைக்கொள்ளாததினால் பல்வேறு இடையூறுகளுக்கு ஆளாக நேரிடலாம். இதனால் சரியான கொண்ணிலைகள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற வேண்டும்.

சரியான கொண்ணிலை பேணுவோம்.

- சரியான கொண்ணிலைகளில்
 - உடல் செலவிடும் சக்தியின் அளவு குறையும்.
 - மூட்டுக்கள், தசை மற்றும் ஏனைய பகுதிகளில் பிரயோகிக்கப்படும் அழுத்தம் குறையும்.
 - கவர்ச்சியான தோற்றமும் இலகுவான தன்மையும் ஏற்படும்.
- உடல் பயனூறும் வகையில் கொண்ணிலை பேணுவதற்கு உயிரியற் பொறிமுறை விஞ்ஞான அடிப்படைகளுக்கேற்ப செயற்படவேண்டும்.
- ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான முறையில் உடற்கொண்ணிலை பேணுவது தொடர்பில் ஏற்கனவே கற்றோம்.

சரியான கொண்ணிலை பேணுவோம்.

- கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞான அடிப்படைகள் மற்றும் அவற்றின் ஆதிக்கம் தொடர்பான விளக்கங்களை இக்கையேடு மூலம் பெறக் கூடியதாக இருக்கும்.

கொண்ணிலை தொடர்பான உயிரியற் பொறியியல் விஞ்ஞானக் காரணிகள்

1' புவியீர்ப்பு மையம்- Center of Gravity

2' சமனிலை - Balance

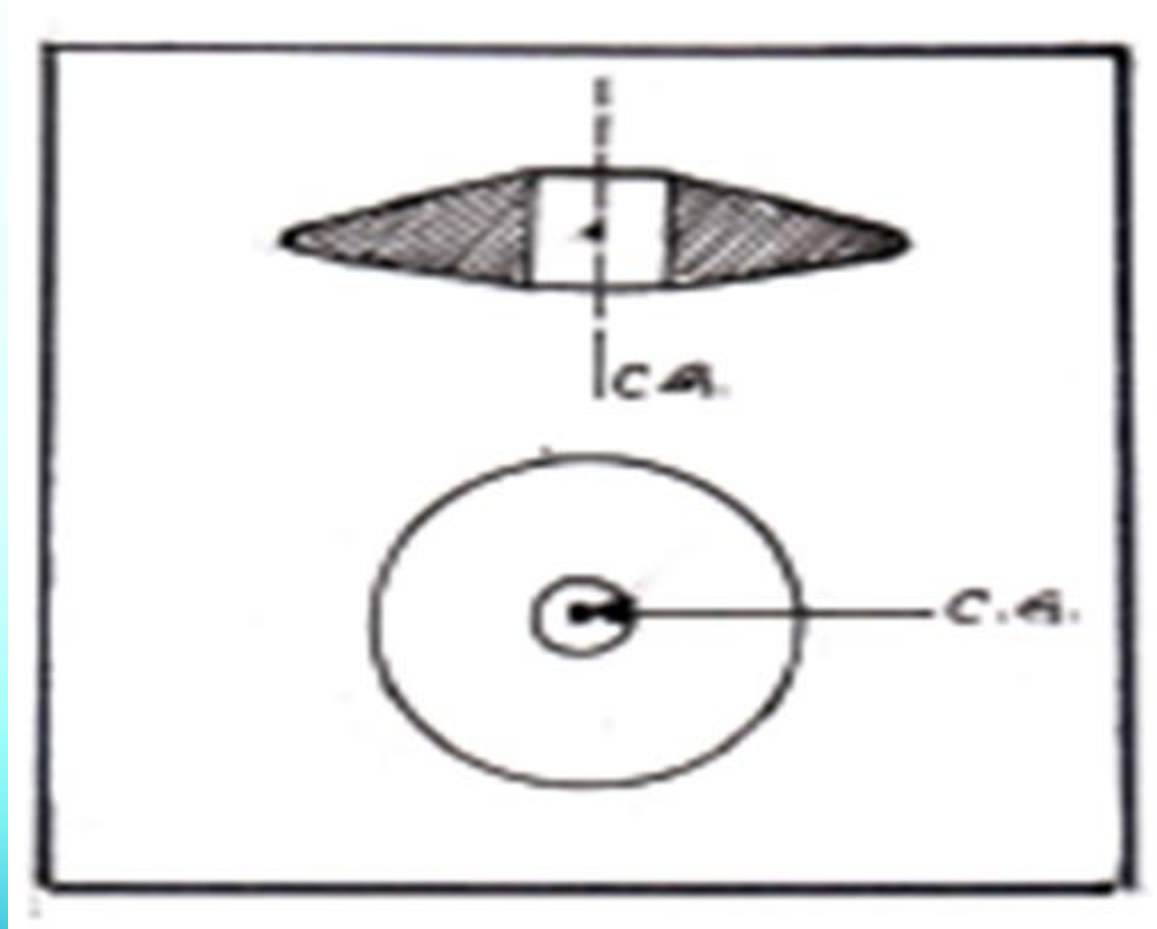
- புவியீர்ப்பு மைய சமனிலை என்பன அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளிற் போன்றே விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கும் அவசியமாகும். பிரதான உயிரியற் பொறிமுறை விஞ்ஞானக் காரணிகளாகும்.

1' புவியீர்ப்பு மையம்.

- ஏனைய பொருட்களைப் போன்றே மனித உடலும் ஏராளமான துணிக்கைகளால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இத்துணிக்கைகளுக்கு நிறையுண்டு. இவ்வனைத்துத் துணிக்கைகளினதும் நிறையானது ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியினூடாகச் செயற்படுகின்றது. அப்புள்ளியானது புவியீர்ப்பு மையமென வழங்கப்படுகின்றது.

1' புவியீர்ப்பு மையம்.

- எனவே அனைத்துப் பொருட்களினதும், மனித உடலினதும் நிறை செயற்படும் புள்ளி புவியீர்ப்பு மையமாகும்.
- எல்லா உடற்கொண்ணிலைகளினதும் உடல் நிறையானது யாதாயினுமொரு புள்ளியினூடாகச் செயற்படுகின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில் அப்புள்ளியானது புவியீர்ப்பு மையமென அழைக்கப்படும்.

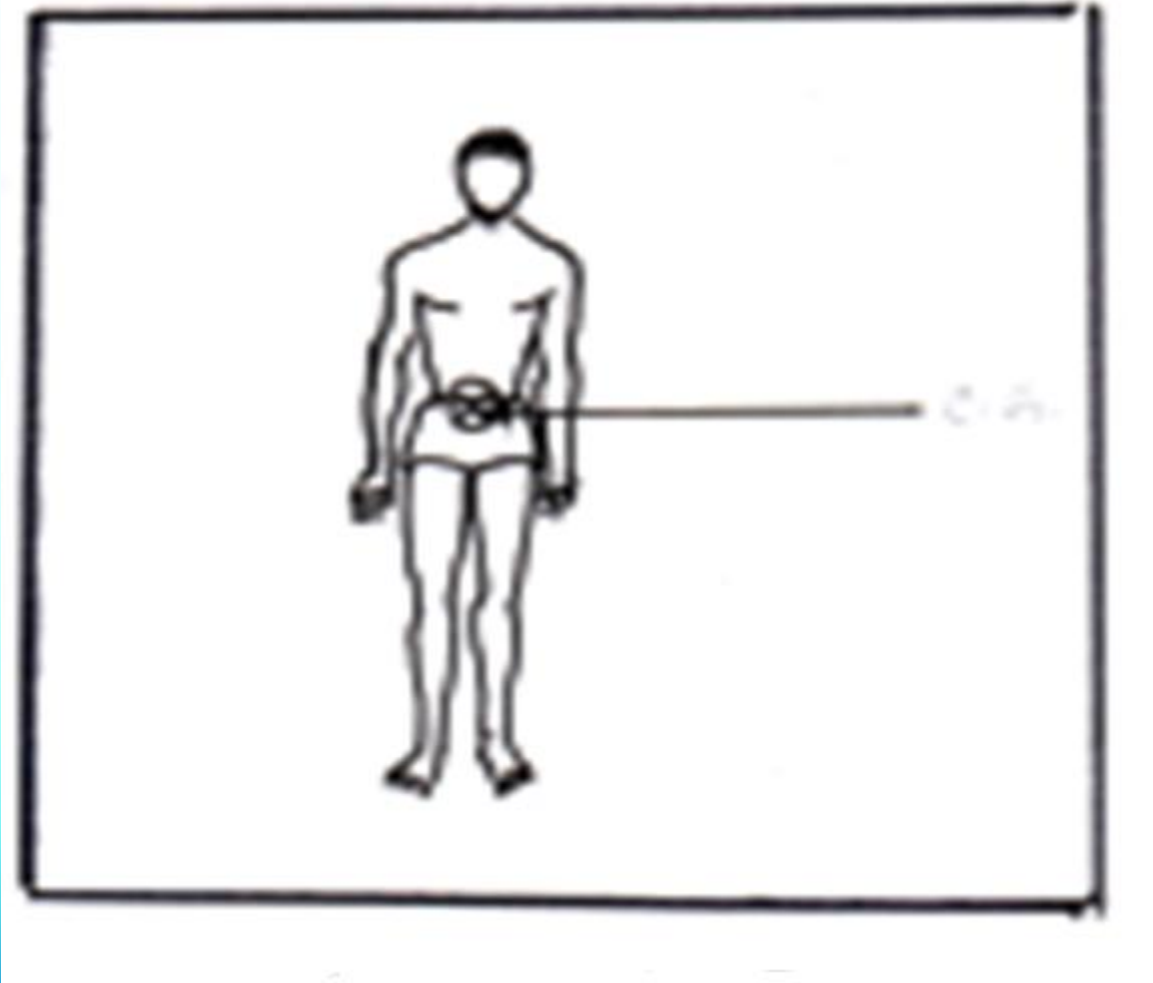


உரு 3.0

1' புவியீர்ப்பு மையம்

- ஒருவரது உடற்கொண்ணிலைகளுக்கேற்ப புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடமும் மாறுபடும்.
- ஒருவர் கையைப் பக்கமாக விட்டு நேராக நிற்கும் போது அவரது புவியீர்ப்பு மையமானது அவரது உயரத்தின் 56] பாதங்களிலிருந்து மேலாக அமையும்.

(உரு 3.2)



உரு 3.2

Centre of gravity for a "normal person"



● = Centre of gravity

Centre of gravity

Centre of gravity for a person whose hands are stretched in the air



● = Centre of gravity

Centre of gravity

Centre of gravity outside of a persons body

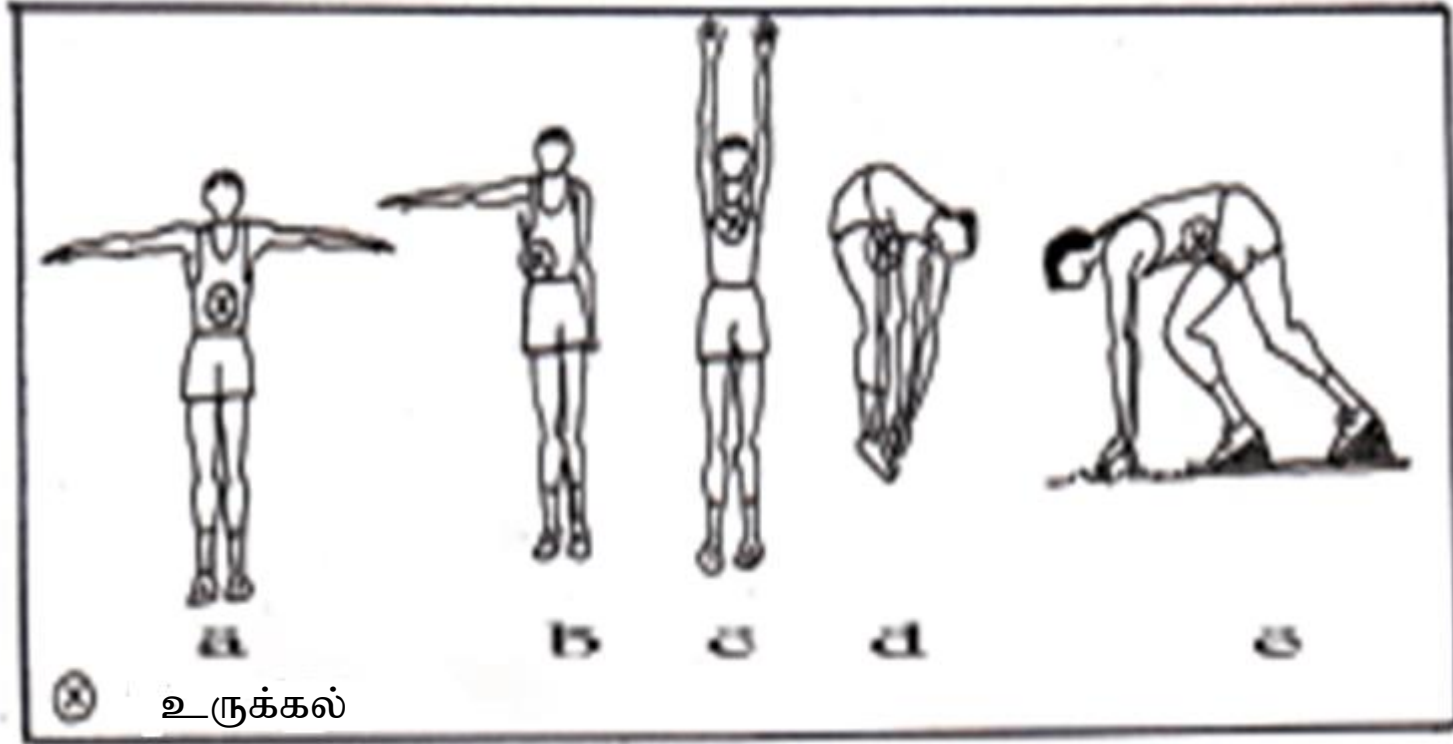


● = Centre of gravity

Centre of gravity

1' புவியீர்ப்பு மையம்

- நிற்கும் போது புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடம் சாதாரணமாக மேலுள்ளவாறாயினும், உடற் கொண்ணிலைக்கேற்ப அதன் அமைவிடம் தற்காலிகமாக மாறுபடும். நிறை பரவிச் செல்வதனாலேயே இவ்வாறு நிகழ்கின்றது.



உரு 3.3 – 3.4

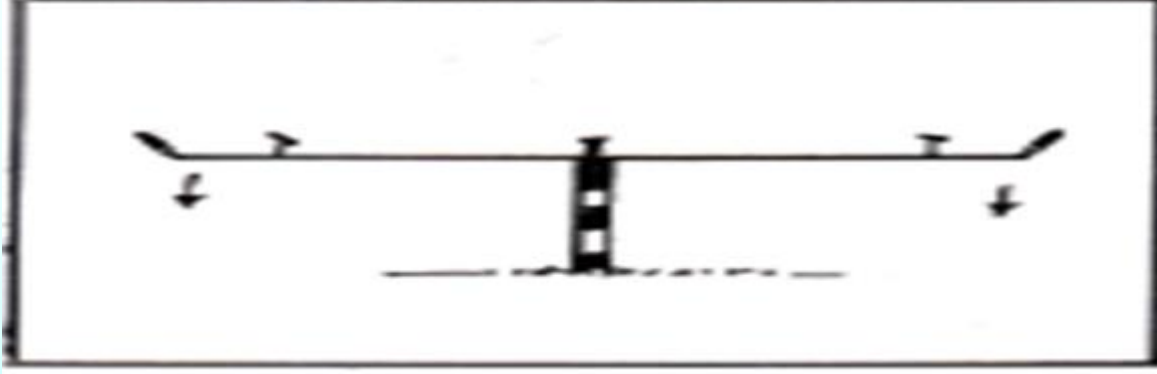
1' புவியீர்ப்பு மையம்

- கைகளைக் கீழே விட்டு நிற்கும் ஒருவர், கைகளை உயர்த்தும் போது நிறையின் பெரும் பகுதி மேலே செல்லும். அதனால் அதன்படி நின்ற நிலையில் கைகளைப் பக்கமாக விரித்தல், கையை இடப்பக்கம் கொண்டு செல்லுதல், கைகளை உயர்த்துதல், உடலை முன்னால் வளைத்தல், மற்றும் ஒட்டப் புறப்பாடு போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடம் மாறுபடுவதை உருக்கள் $^3'4''$ $3'5''$ $3'6''$ $3'7''$ & அவதானிக்கலாம்.

2' சமனிலை

- யாதாயினும் பொருளொன்றின் மீது செயற்படும் அனைத்து விசைகளினது வினைவு பூச்சியமாக இருப்பின் அப்பொருள் சமனிலையில் காணப்படும். அதாவது புவியீர்ப்பு மையத்தைச் சுற்றி திசையிலீருந்து ஏற்படும் தாக்கமொன்றுக்குச் சமனான தாக்கமொன்று எதிர்த்திசையிலிருந்தும் ஏற்படுமாயின் அப்பொருள் சமனிலையில் காணப்படும்.

2' சமனிலை



உரு 3.8

- சீலோ ஒன்று அதன் தாங்கும் தளத்தின் மேல் சமனிலையில் காப்படும் விதம் உரு 3.8 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. இங்கு அதன் புவியீர்ப்பு மையத்துக்கு இட, வலப் பக்கங்களிலிருந்து செயற்படும் விசை சமமாகக் காணப்படுவதால் அது சமனிலையில் உள்ளது. யாதாயினும் ஒரு விதத்தில் சிலோவின் ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரம் நிறையொன்று செய்யப்படுமாயின் அதன் சமனிலை இழக்கப்பட்டு புவியீர்ப்பு மையத்தைச் சுற்றி அசையத் தொடங்கும்.

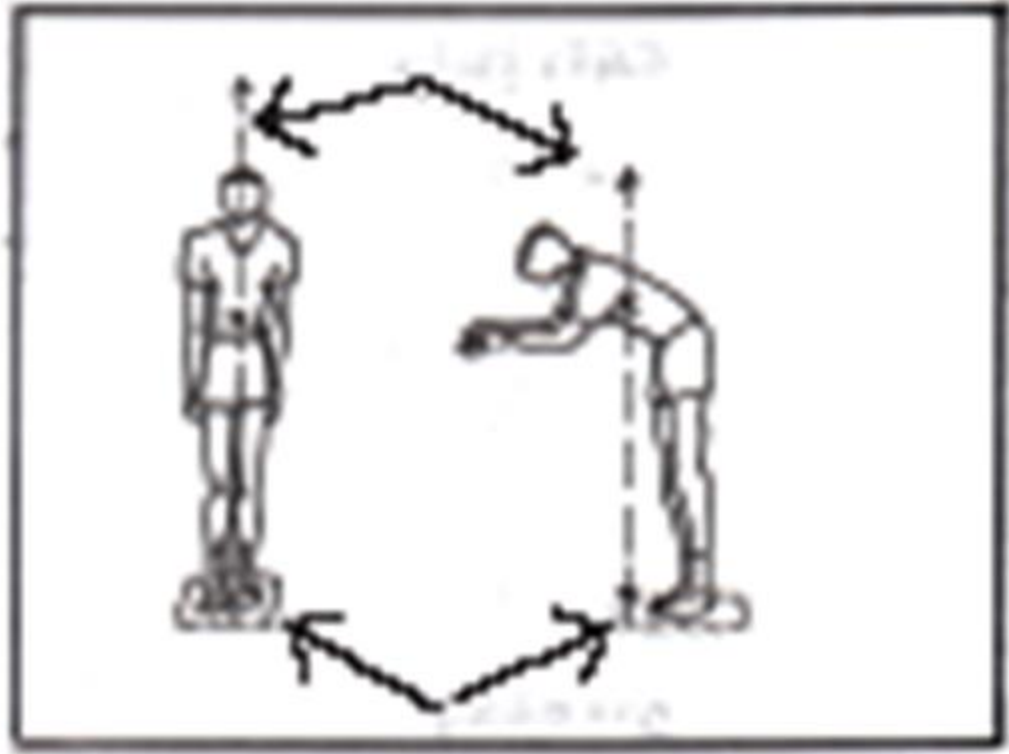
2' சமனிலை

- வெவ்வேறு உடற்கொண்ணிலைகளின் போது சமனிலை பேணுவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் சில காரணிகள்.

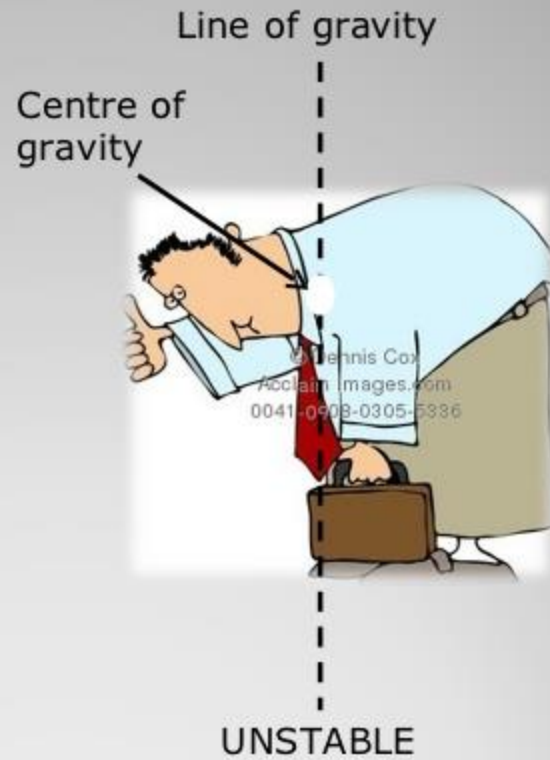
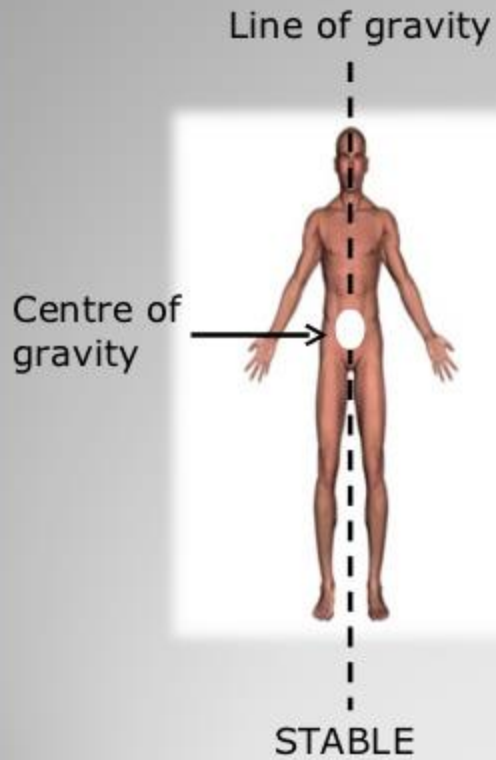
- i புவியீர்ப்பு ரேகை தாங்கும் தளத்தில் அமைதல்.
- ii புவியீர்ப்பு மையம் பதிவாக அமைதல்.
- iii அகன்ற தாங்கும் தளம்
- iv உடலுறுப்புக்களை எதிர்த்திசையில் அசைத்தல்.
- v புறவிசையொன்றின்பால் உடலை வளைத்தல்.

2' சமனிலை

- நிற்கும் கொண்ணிலையில் மேற்படி காரணிகள் செயற்படும் விதம்
 - i. புவியீர்ப்பு ரேகை தாங்கும் தளத்தில் அமைதல். பாதங்களை நெருக்கமாக வைத்தவாறு நிற்கும் ஒருவர் அதே கொண்ணிலையிலிருந்தவாறு முண்டத்தையும் முழங்கால்களையும் மடக்காது உடலை முன்னால் சரித்தால், ஒரு கட்டத்தில் சமனிலை பேணமுடியாமல் முன்னால் வரவேண்டிய சந்தர்ப்பமொன்று ஏற்படும்.
(உரு 3'9&



உரு 3.9



Line of gravity

2' சமனிலை

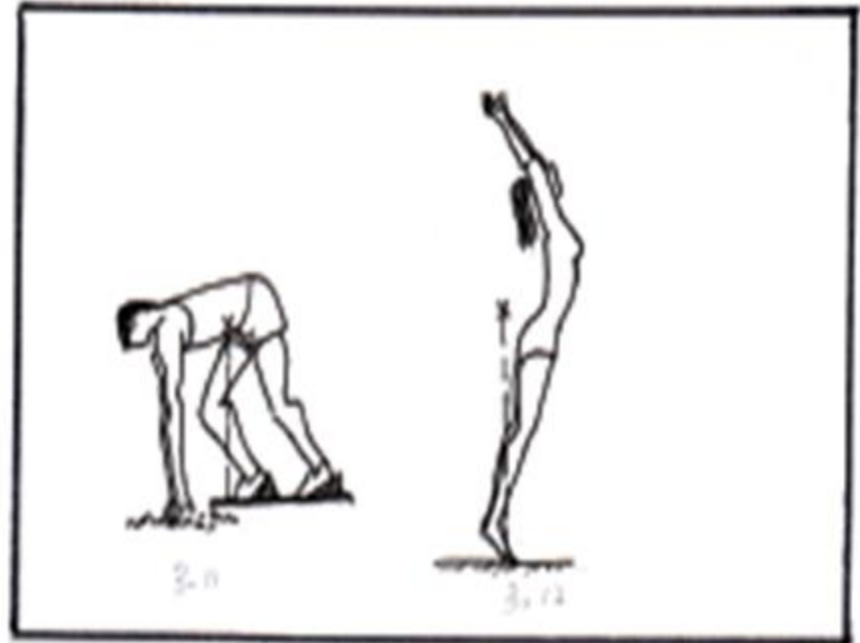
- பாதங்களை நெருக்கமாக வைத்து நிற்கும் போது புவியீர்ப்பு மையம் பாதங்களுக்குச் செங்குத்தாக மேலே அமைந்திருக்கும். அதாவது தாங்கும் தளம் புவியீர்ப்பு மையத்திலுள்ளது. முன்னால் சரியும் போது புவியீர்ப்பு மையத்தினூடாகச் செல்லும் செங்குத்து ரேகை பாதத்தள எல்லையை விட்டும் அம்பால் செல்லும் அவ்வெல்லையைத் தாண்டுவதோடு சமனிலை இழக்கப்படும்.

2' சமனிலை

- ஜிம்னாட்டிக் விளையாட்டில் கைகளில் நிறபதைச் செய்யும்போது புவியீர்ப்பு? மையம் கைகளுக்கிடையே காணப்படும் தாங்கும் தளத்தில் மேல் அமைவது அவசியம் (உரு 3.10) உடலை வளைக்கும் திசையில் புவியீர்ப்பு மையமும் செயற்படும். புவியீர்ப்பு மையத்தைத் தாங்கும் தளத்தின்மேல் வைத்திருப்பதற்காகப் புவியீர்ப்பு மையத்தினை அப்பக்கமாகக் கொண்டு செல்வதன் மூலம் சமனிலை பேணலாம்.



உரு 3.10



உரு 3.11

உரு 3.12

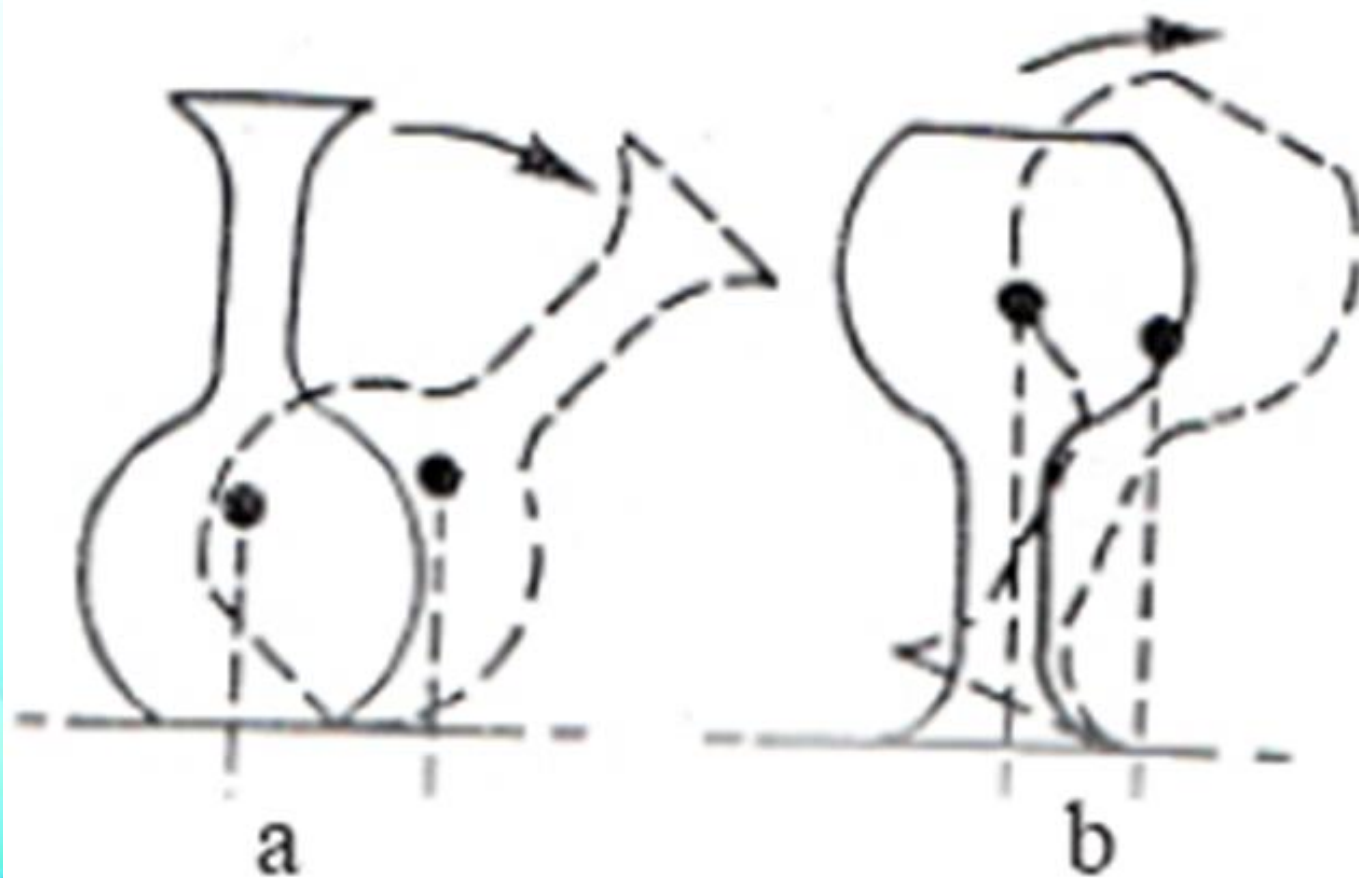
2' சமனிலை

- உருக்கள் 3.11, 3.12 குறுந்தூர ஒட்டப் புறப்பாடும் ஜிம்னாங்க்டிக் விளையாட்டுக் கட்டமொன்றும் காட்டப்பட்டுள்ளன.
- இவ்விரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் வீரனின் உடல் புவியீர்ப்பு மையம் தாங்கும் தளத்தின் மேல் அமைந்துள்ளது. எனவே அக்கொண்ணிலைகளில் உடல் சமனிலையில் காணப்படுகின்றது.

2' சமனிலை

ii. புவியீர்ப்பு மையம் பதிவாக விருத்தல்.

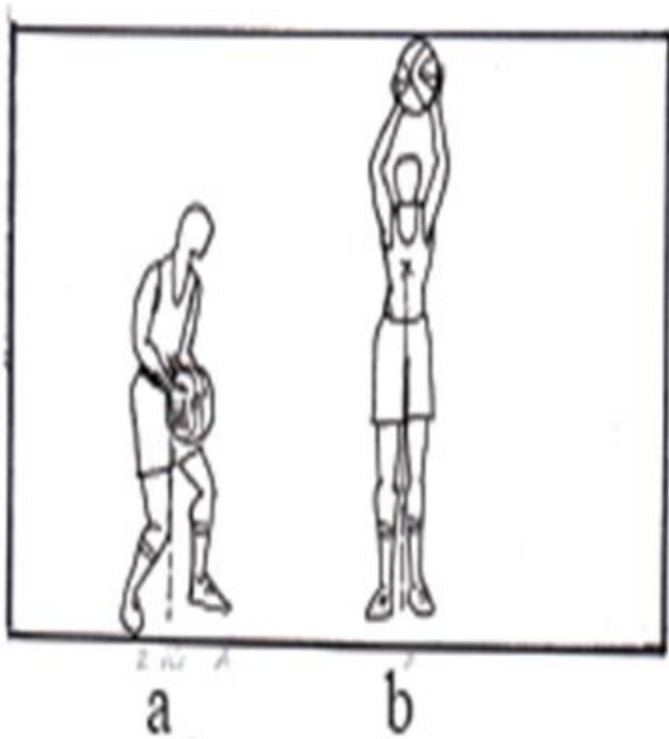
- புவியீர்ப்பு மையம் பதிவாகவித்தல் பொருலொன்றின் சமனிலைல அதிகரிப்பதற்குக் காரணமாக அமையும் உரு ³'13b& இல் உள்ளமை விடவும். ³'13a& யிலுள்ள பாத்தரத்தின் புவியீர்ப்பு மையம் பதிவாகக் காணப்படுகின்றது. இதனால் அது கூடிய சமனிலையில் உள்ளது. பக்கத்துக்குத் தள்ளி சமனிலையை இழக்கச் செய்ய வேண்டுமாயின் கூடிய தூரம் தள்ள வேண்டியுள்ளது. ³'13b யை சிறியதொரு அசைவின் மூலம் அதன் புவியீர்ப்பு மையத்தைத் தாங்கும் தளத்திலிருந்து அகற்ற முடியும்.



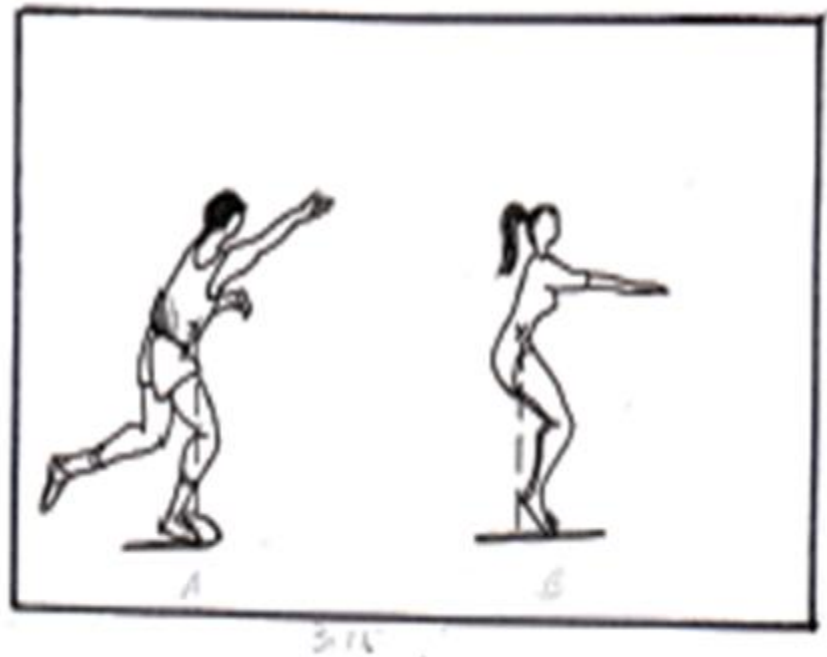
உரு 3.13

2' சமனிலை

- முழங்கால்களில் உடம்பை வளைத்திருக்கும் போது கூடைப்பந்தாட்ட வீரனின் புவியீர்ப்பு மையம் நேராக நிற்கும் ஒருவரின் புவியீர்ப்பு மையத்தை விடவும் பதிவாக இருக்கும். முழங்கால்களில் மடித்துப் பதிவாக இருக்கும் வீரனின் சமனிலை மிக அதிகம் உரு 3'14, b



உரு 3.14



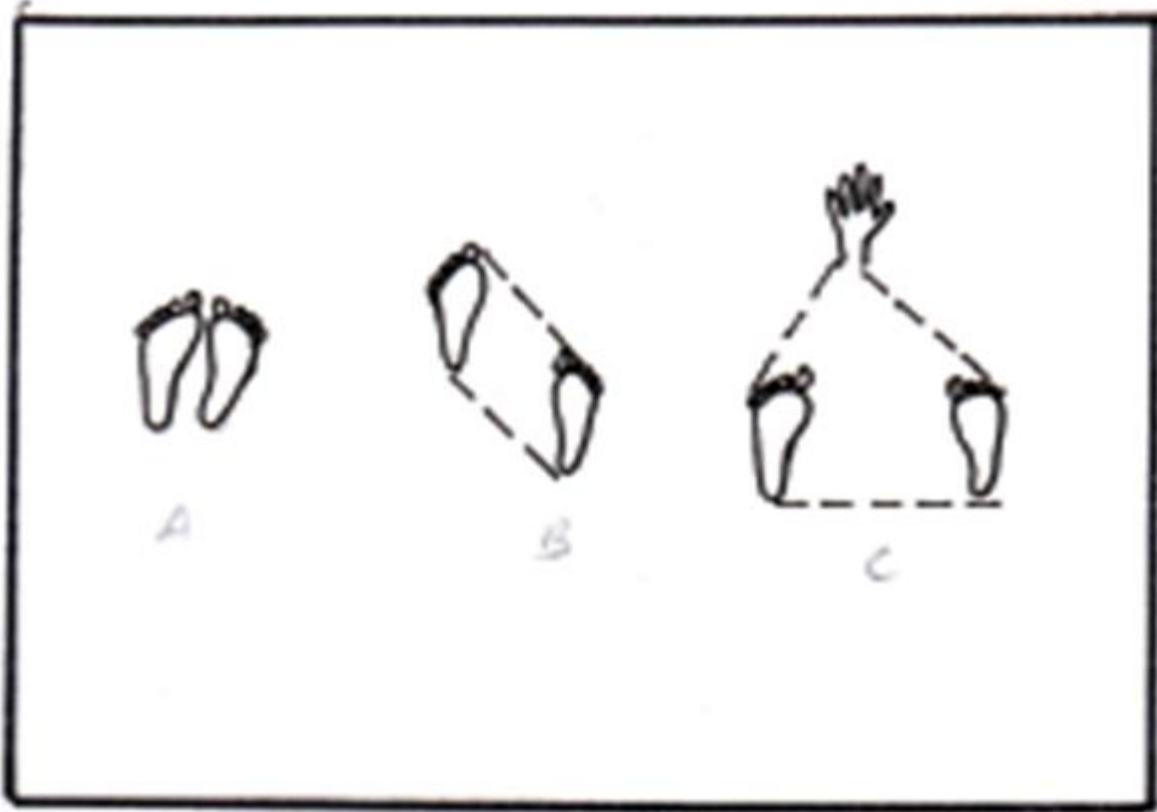
உரு 3.15

2' சமனிலை

- குண்டு போடும் வீரன் குண்டைக் கைவிட்டவுடன் தனது உடம்பை முன்னாலும், கீழேயும் பதிப்பதன் மூலம் சமனிலை பேணுகின்றான் உரு 3'15a& இவ்வாறு உடம்பைக் கீழே பதிக்கும் போது புவியீர்ப்பு மையம் கீழே சென்று சமனிலை பேண உதவுகின்றது.
- ஜிம்னாஸ்டிக் வீராங்கனை தனது புவியீர்ப்பு மையத்தைப் பதிவாகக் கொண்டு செல்வதன் மூலம் சமனிலை பேணுவுது ^3'15b& உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

iii. தாங்கும் தளம் அகலாமாவது

- பொருளொன்றின் தாங்கும் தளம் அகலமாக இருக்கும் போது அதன் சமனிலை அதிகரிக்கின்றது.
- பாதங்களைப் பக்கத்தில் வைத்து நிற்பதிலும் விட அவற்றினை அகற்றி வைப்பதன் மூலம் கூடிய சமனிலை கிடைப்பதற்கான காரணம் தாங்கும் தளம் அகலமாக இருப்பதனாலாகும்.



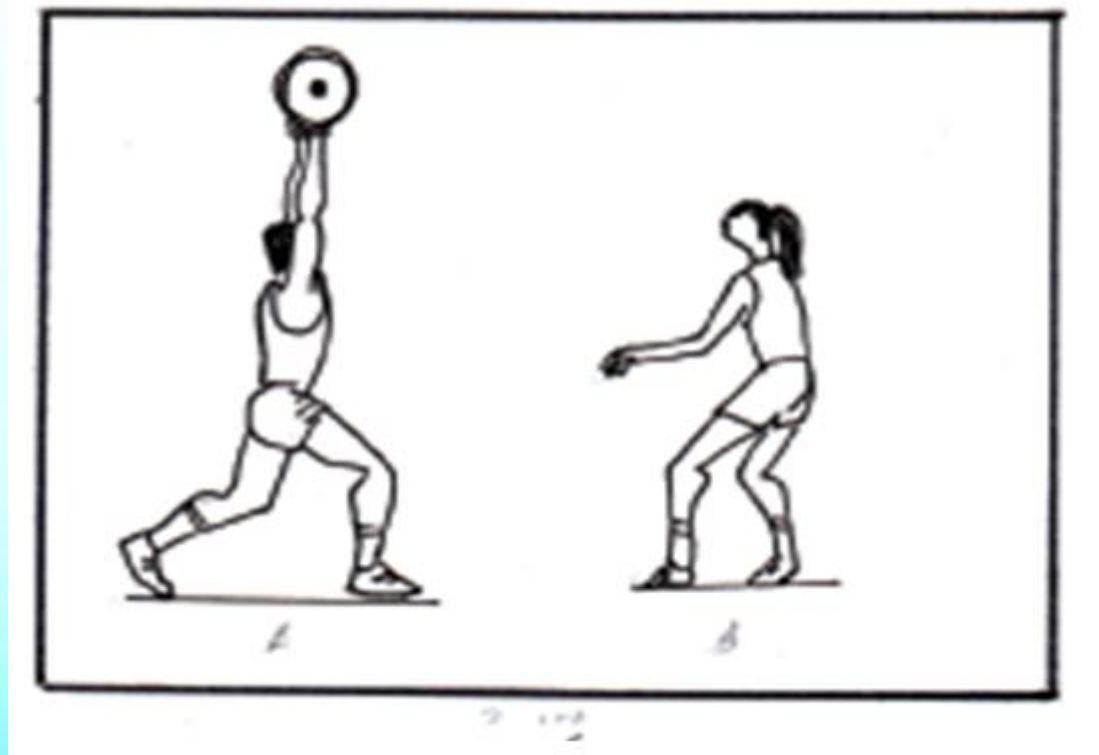
உரு 3.16

2' சமனிலை

- ஒருவரின் தாங்கும் தளத்தின் பரப்பளவு அதிகரிக்கும் போது சமனிலையும் அதிகரிக்கின்றது.
- பாதங்களைப் பக்கத்தில் வைத்து நிற்கும் வீரரொருவரின் பாதங்கள் காணப்படும் விதம் உரு 3'16a யில் காட்டப்பட்டுள்ளது, இங்கு தாங்கும் தளத்தின் பரப்பளவு குறைவாகும்.
- இவ்வாறான நிலை உறுதியற்றது. இவரை வேறொருவர் மெதுவாகத் தள்ளினாலும் இவரது சமனிலை பாதிக்கப்படலாம்.
- உரு 3'16b யிலுள்ளவாறு பாதங்கள் வைத்து நிற்பவரின் சமனிலை முன்னரைவிடவும் அதிகமாகும்.

2' சமனிலை

- உரு 3'16c யில் உள்ளவாறு பாதங்களை அகற்றி வைத்துக் கையொன்றையும் கீழே வைத்திருக்கும் போது அவரது தாங்கும் தளத்தின் பரப்பளவு இன்னும் அதிகரிக்கும்.
- புவயீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடமும் மேலும் பதியும் இது மிகவும் உறுதியான நிலையாகும்.



உரு 3.17

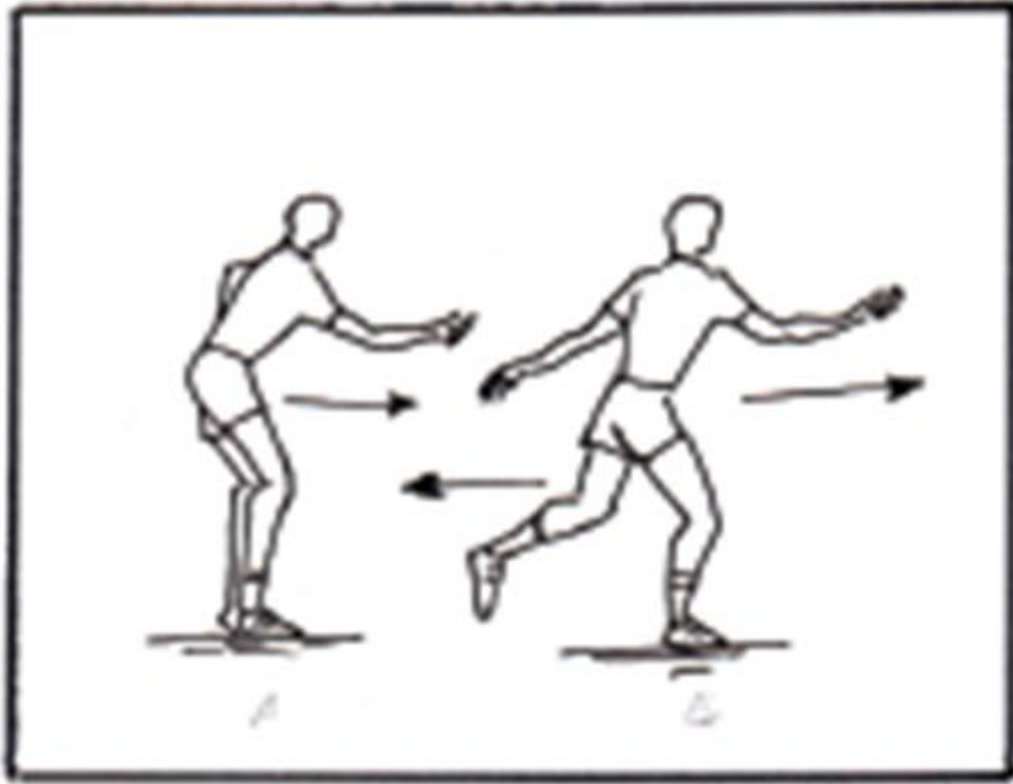
2' சமனிலை

- பாரம் தூக்கும் வீரனொருவனும், வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனை ஒருவரும் பாதங்களை அகற்றி வைத்திருக்கும் நிலைகள் உரு 3.17 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது. அகன்ற தாங்கும் தளம் காரணமாக உடலை உறுதியாக வைத்திருக்க இயலாமாகவுள்ளது.

2' சமனிலை

iv. உடலுறுப்புக்களை எதிர்த்திசையில் செலுத்துதல்.

- ஊடலின் ஒரு உறுப்பு புவியீர்ப்பு மையரேகையை விட்டு விலத்தும் போது உடற்சமனிலை இழக்கப்படுகின்றது. வேறொரு உறுப்பை எதிர்த்திசையில் செலுத்துவதன் மூலம் முன்னைய உறுப்பின் அசைவின் மூலம் ஏற்பட்ட தாக்கத்தினை நடுநிலையாக்கலாம்.



உரு 3.18

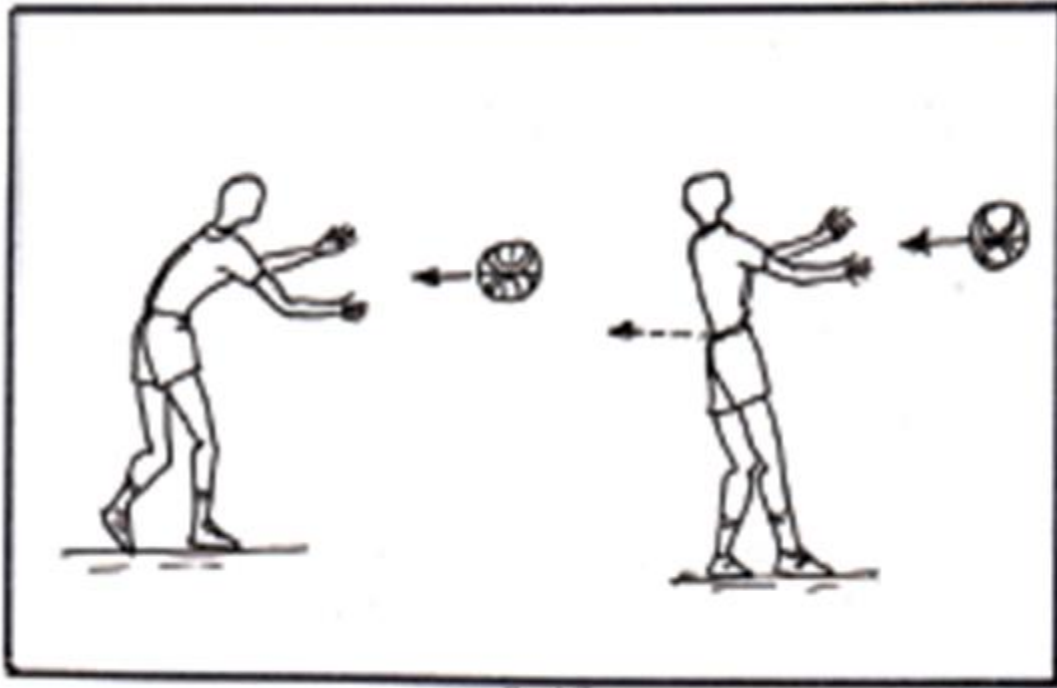
2' சமனிலை

- உரு 3.18 காட்டப்பட்டுள்ள வீரன் தனது வலக் கையை எதிரே நீட்டும் போது தனது இடப்பாத்தினையம், கரத்தையும் பின்னால் நீட்டுகிறார். இதன் மூலம் அவருக்கு கூடியளவு சமனிலை கிடைக்கின்றது.

2' சமனிலை

v. வெளிப்புற விசையின்பால் உடலை வளைத்தல்.

- ஏதிரில் வெளிப்புற விசையொன்று தன்னை நோக்கி வரும்போது அதனை நோக்கி உடலை வளைப்பதன் மூலம் கூடியளவு சமனிலையைப் பெறலாம்.
- ஏதிரில் வரும் வெளிப்புற விசையின் போது உடலைப் பின்னால் வளைத்தால், புவியீர்ப்பு மையம் உடலின் பின்னால் செல்வதால் சமனிலையை இழக்க நேரிடும்.
- இந்நிலைமைகள் மிகப் பொருத்தமான உரு 3.19இல் காட்டப்பட்டுள்ளது.



உரு 3.19

நிலையான கொண்ணிலைகளும், உயிரியற்
பொறிமுறை விஞ்ஞானக் காரணிகளும்.

- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின் வெவ்வேறு
கொண்ணிலைகளின் போது கவனத்திற் கொள்ள
வேண்டிய புவியீர்ப்பு மையம், சமனிலை மற்றும்
அவை தொடர்பான விடயங்கள் அன்றாட வாழ்வில்
நிலையான கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்ளும்
போதும் அவ்வாறே நிகழ்கின்றன.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் சிலவற்றை இனி
நோக்குவோம்.

நிற்றல்

- கைகளைப் பக்கமாக விட்டு நிற்கும் ஒருவரின் புவியீர்ப்பு மையம் அவரது பாதங்களிலிருந்து 56] மேலே அமைந்துள்ளதை நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்துள்ளீர்கள்.
- பொதுவாகப் பார்த்துக்குமிடத்து ஆண்களில் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்துள்ளதைவிடவும் பதிவாகப் பெண்கள் அமைந்துள்ளது.
- சுமனிலை பேணுவதில் பெண்களுக்கு இது அனுகூலமாகவுள்ளது.
- அதே பேல் வளந்தோரில் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்துள்ள இடத்தினை விடவும் சிறுவர்களில் உயரமாகக் காணப்படுகிறது,

நிற்றல்

- நின்ற நிலையில் கைகளை அசைக்கும் போது புவியீர்ப்பு மையம் இடமபெயரும் என்பதை நீங்கள் விளங்கியிருப்பீர்கள். அதேபோல் வெகுநேரம் நிற்கும்போது தாங்கும் தளத்தை அகற்றி வைப்பதன் மூலம் (பாதங்களை அகற்றி) கூடியளவு சமனிலையைப் பெறலாம் என்பதையும் விளங்கியிருப்பீர்கள்.
- இதன் பிரகாரம் அன்றாட வாழ்வில் நிற்கும் கொண்ணிலைகளைமேற்கொள்ளும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



உரு 3.20

நிற்றல்

- உடலை நேராக வைத்தல்.
- கைகளைப் பக்கமாக விடுதல்.
- ஊடல் நிறை பாதங்களுக்கு செல்லும் விதத்தில் தோள்மட்ட அகலத்திற்குப் பாதங்களை வைத்தல்
- அதேபோல் நின்றவாறு காரியங்கள் ஆற்றும் போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.
- உடலை நேராக வைத்திருத்தல்.
- பாதங்களைத் தோள்மட்ட அகலத்துக்கு அகற்றி வைத்து சமனிலை பேணுதல்.
- காரியமாற்றும் தளத்தை முழங்கை மட்டத்தில் வைத்திருத்தல். (உதாரணம் : துணிகளை ஸ்திரி போடுதல்)



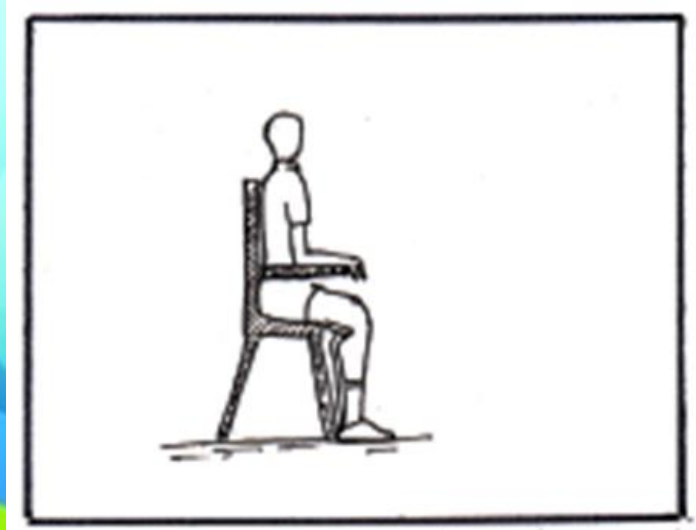
உரு 3.21

நிற்றல்

- முண்டத்தை நேராக வைத்திராது குனிந்து, எதிரே பாரத்தைக் கொடுத்தவாறு நீண்ட நேரம் வேலை செய்வதால் முள்ளந்தண்டுக் கோர்வையிலுள்ள இணையங்களைப் போன்றே சுற்றியுள்ள தசைகளுக்கும் தீங்குவிளையும்.
- இதன் காரணமாக முள்ளந்தண்டு சார்ந்த உபாதைகளுக்கு உள்ளாவதோடு நீண்டகால விளைவாக ஓட்டக்கூனல் (Kyphosis) ஏற்படலாம்.

அமருதல்

இது அன்றாட வாழ்வில் பெருளமவு
கைக்கொள்ளும் கொண்ணிலையாகும்.
அமருதலின் போது புவியீர்ப்பு மையத்தின்
அமைவு உரு 3.22இல் காணப்படுகிறது.



உரு 3.22

அமருதல்

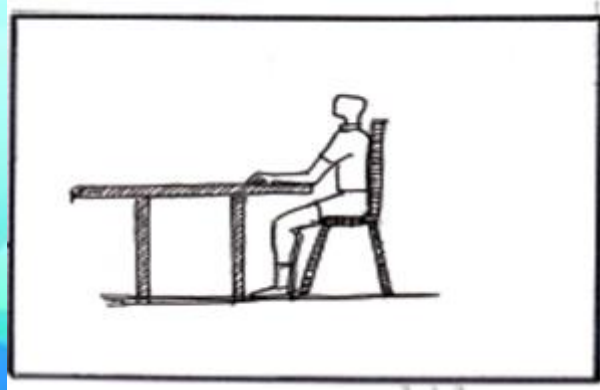
- அமருதலின் போது புவியீர்ப்பு மையம் நின்றலின் போதுள்ளதை விடவும் சற்று பதிவாகக் காணப்படும். இங்கு உடல் நிறை இடுப்பெழும்பில் தங்கும்.
- புவியீர்ப்பு மையம் பதிவாகவுள்ளதால் இங்கு சமனிலை அதிகமாகும்.
- அன்றாட வாழ்வில் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நாம் அமர வேண்டியுள்ளது.
- கல்விச் செயற்பாடுகளின் போது ஓய்வெடுக்கும் போது விசேட சந்தர்ப்பங்கள் என்ற வகையில்

அமருதல்

- சரியானா அமருதலில் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை.
- முண்டத்தை நேராக வைத்தல்.
- இடுப்பு, முழங்கால் மணிக்கூடுகள் என்பவற்றை 90° அளவில் வைத்திருத்தல்.
- அடிப்பாதங்கள் நிலத்தை முழுமையாகத் தொடுதல்.
- சரியான கதிரைகளில் அமர்தல்.
 - முதகைச் சாய்க்கக் கூடியதாகவிருத்தல்.
 - கதிரையின் உயரம் அடிப்பாத்திலிருந்து முழங்கால் வரையில் இருத்தல்.
 - அமரும் இடம் மிகவும் மென்மையாகவோ கடினமாகவோ இருக்கக் கூடாது.
 - முழங்கால்களை வைக்க வசதியிருத்தல்.

அமருதல்

- அன்றாட வாழ்வில் அதிகமாக அமரும் முறைகள் சிலவற்றை இனிப் பார்ப்போம்.
- அமர்ந்தவாறு மேசையில் வேலை செய்யும் போது

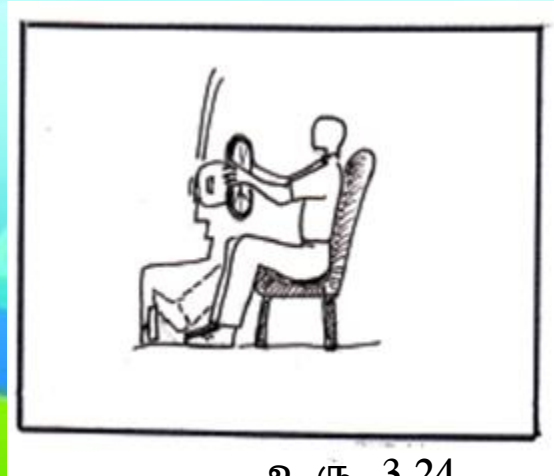


அமருதல்

- மேசைக்குச் சமீபமாக அமருதல்.
- கதிரை உயரமாகவிருப்பின் முன்னால் வளைய நேரிடும். எனவே, பாதங்கள் நிலத்தைத் தொடும் உயரம் கொண்டதாகவிருக்க வேண்டும். மேசை முழங்கையில் உயரத்தைக் கொண்டதாக இருத்தல். மேசைக்கும், கதிரையில் அமரும் பிரதேசத்துக்கும் இடையே குறைந்தது 20cm இடைவெளியிருத்தல்.
- முண்டம் நேராக இருத்தல்.
- அடிப்பாதம் தரையைத் தொடுதல்.
- இடுப்பு முழங்கால்கள்என்பன சுமார் 90° இருத்தல்.
- நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் முதுகுத் தாக்க மேற்படுமாகையால் இடைக்கிடை எழுந்து நடமாட வேண்டும்.

வாகனம் செலுத்தும்போது

- சாரதி ஆசனத்தில் இலகு நிலையில் அமர வேண்டும்.
- கைகள் முழங்கைகளில் சற்று மடிந்திருக்க வேண்டும்.
- முதுகு நேராக முழமையாக ஆசனத்தின் பின்புறத்தை தொட்டவாறிருக்க வேண்டும்.
- இலகுவாக நீட்டக் கூடியவாறு கால்கள் இருத்தல்.



கணனிப் பாவனையின் போது

- சாதாரண உயரத்தை விடவும் சற்று உயர்ந்த கதிரையைப் பாவியுங்கள்.
- முண்டத்தை நேராக வைத்திருங்கள்.
- தேவையற்றவாறு தலையை முன்னாலோ பின்னாலோ சரிக்க வேண்டாம்.
- அடிப்பாதங்கள் தரையைத் தொடக் கூடியவாறு இருங்கள்.
- இடுப்பெழும்புக்குச் சமாந்தரமாக தோள்களை வைத்திருங்கள்.
- ஒவ்வொரு அரை மணி நேரத்தின் பின்னரும் கொண்ணிலையை மாற்றுங்கள்.

கணினிப் பாவனையின் போது

- ஆசனத்தில் இருந்து எழுந்து நடமாடுவது பொருந்தும், கைகளை நீட்டித் தளர்வுறச் செய்யுங்கள். இதனால் கழுத்துவலி, மணிக்கட:டு தொடர்பான வலிகள், இடுப்பு வலி, கை வலி போன்ற அசௌகரியங்கள் குறையும்.
- இவ் எல்லா நிலைகளிலும் அமரும் பரப்பு தட்டையாகவிருப்பதுடன், கதிரை வசதியாக இருப்பது அவசியம். சமனிலை பேணியவாறு அமருதல் முக்கியம்.

சாராம்சம்

- இது வரை கலந்துரையாடியவாறு அன்றாட வாழ்வில் நின்றல், அமருதல், கிடத்தல் (படுத்தல்) போன்ற கொண்ணிலைகளை முறையாகப் பேணுதல் முக்கியமாகும்.
- பிழையான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வதால் தசை, எலும்பு, மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களுக்கு அசௌகரியம் ஏற்படும். இதன் காரணமாக மூட்டுக்கள், தசை முள்ளந்தண்டு போன்றவை தொடர்பான உபாதைகளுக்கு உள்ளாகும் ஆபத்துநிலை ஏற்படும்.
- ஆதனால் புவியீர்ப்பு மையம், சமனிலை என்பவை பேணப்படும் விதத்தில் சரியான கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

சாராம்சம்

- அன்றாட வாழ்வில் நாம் நிலையான கொண்ணிலைகளைப் போன்றே அசையும் கொண்ணிலைகளையும் கைக்கொள்கிறோம்.
- இக்கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்வதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறிமுறை விஞ்ஞானக் காரணிகளான புவியீர்ப்பு மையம் சமனிலை என்பன மிகப் பிரதானமானவை.
- புவியீர்ப்பு மையமென்பது யாதாயினும் பொருள் அல்லது உடலின் கொண்ணிலைகளின் போது விழாதிருக்கும் ஆற்றலாகும்.
- கொண்ணிலைகளுக்கேற்ப புவியீர்ப்பு மையம் மாறுபடும்.

சாராம்சம்

சமனிலை பேணும் போது

- புவியீர்ப்பு மையத்தைத் தாங்கும் தளத்தினுள் அமையச் செய்தல்.
- புவியீர்ப்பு மையத்தைப் பதிவாக வைத்தல்.
- தாங்கும் தளத்தினை அகலமாக்குதல்.
- உடலுறுப்புக்களை எதிர்த்திசையில் அசைத்தல்.
- புறவிசையின் பால் உடலைச் சரித்தல். போன்ற காரணிகள் பிரதானமாகும்.
- அதேபோல் எமது அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளான நிலையான கொண்ணிலைகளைக் கொண்ட நின்றல், அமருதல்.கிடத்தல் (படுத்தல்) போன்றவற்றில் புவியீர்ப்பு மையம், சமனிலை என்பன பேணப்படுவது வித்தில் சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வது மிக முக்கியமாகும்.
- தவறின் பல்வேறு உடலுபாதைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டிய ஆபத்துநிலை தோன்றும்.