

11 ශ්‍රේණිය දෙවන වාරය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

# 07 පාඩම

## නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණ හසුරුවමු.

එම්.තුසංකා සමාලි කුමාරසිරි  
විද්‍යාවේදී (විශේෂ) ශාරීරික අධ්‍යාපන



එදිනෙදා ජීවිතය ගත කිරීමේදී අප විසින් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන අතර එහිදී,

- තල්ලු කිරීම
- ඇදීම
- බර එසවීම
- ඉහළ ඇතියමක් පහළට ගැනීම

යන ක්‍රියාකාරකම් වල බහුලව නිරත වන අතර, ක්‍රීඩාවල නිරත වීමේදීද මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම දැකගතහැක.

මෙහිදී සිරුර නිවැරදි ඉරියව්වෙන් තබා ගනිමින් නිවැරදි ඉරියව් වල නිරත වීම තුළින් කාර්යයන් පහසුවෙන් කර ගැනීම සහ අනතුරු අවම කරගත හැක.

මීට පෙර ඔබ ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම පිළිබඳ දැනුවත් අතර එම දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් උපකරණ නිවැරදි ලෙස හැසිරවීම පිළිබඳ විමසා බලමු.

## උපකරණයක් තල්ලු කිරීම.

මෙහිදී,

- කඳ ඉදිරියට යොමු කළ යුතුය .
- පාද දෙක ඇතින් තබා ආධාරක පතුල පුළුල් කර ගත යුතුය .



වාහනයක් තල්ලු කිරීමේදී ඔබගේ ශරීරය පහත පරිදි නිවැරදි ඉරියව් මත පිහිටිය යුතුවේ.

- හිස කද සෘජුව තබාගත යුතුය.
- එක් පාදයක් පිටුපසට න සිරුර මදක් ඉදිරියට ආනතව තබාගත යුතුය .
- මෙහිදී හිස,කද හා පසුපස පාදය සරළ රේඛාවක පිහිටයි.
- එම නිසා පාද වලින් ලබාගන්නා බලය එක එල්ලේම වස්තුව වෙත යොමුවේ.



## උපකරණ ඇදීම.

- මෙහිදී ,ආරම්භයේ දී එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පිටුපසට ආනතව සිටින අතර කද හා හිස සෘජුව පැවතිය යුතුය.
- පාද ඇතිත් තබා ආධාරක පතුල පුළුල් කර ගත යුතුය.
- කවද ,පාද පොළොව මත තෙරපමින් බලය ලබාගනිමින් සිරුරේ සමබරතාව පවත්වාගැනීම මගින් ඇදීමේ නිවැරදි ඉරියව්ව පවත්වා ගනියි.



## බරක් ඉහළට එසවීම .

බරක් ඉහළට එසවීමේදී පවත්වා ගත යුතු ඉරියව්වේ ලක්ෂණ පහත සඳහන් වේ.

- කද සෘජුව පවත්වාගැනීම
- පාද තරමක් ඇත්තර අධාරක පතුල පුළුල්ව තබා ගැනීම.
- දණහිස් නවමින් කද පහතට ගෙන ඒම.
- හැකි තරම් සම්පව බර තබා ගැනීම.
- ගුරුත්ව රේඛාව ශරීරයේ මධ්‍ය අක්ෂය ඔස්සේ තබා ගැනීම .
- පාද දෙකට ම බර සමව බෙදී යන පරිදි දණහිස් දිගහරිමින් බර ඉහළට එසවීම .





වැරදි ඉරියව් වලින් බර එසවීමේදී විවිධ ආබාධ ඇතිවිය හැකිය.

වැරදි ඉරියව්ව දැක්වෙන රූපසටහනේ සිටින පුද්ගලයා බර ඔසවන අවස්ථාවේ ඔහුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ආධාරක පතුලින් පිටත පිහිටන බැවින් ,එම අවස්ථාවේ ඔසවන වස්තුවේ බර කශේරුකාව මත එල්ල වීම හේතුවෙන් කශේරුකාවට හානි සිදුවේ .

## ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීම .

ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීමේ දී පවත්වා ගතයුතු ඉරියව්වේ ලක්ෂණ පහත දැක්වේ

- හිස,කද සෘජුව තබාගැනීම
- පාදයක් පිටුපසට තබා ගෙන පුළුල් අධාරක පතුලක් පවත්වා ගැනීම .
- බර සිරුරට ආසන්නයේ තබා ගැනීම





## වැරදි ඉරියව් භාවිතය තුළින් .....

- කරුණ පෙනුම හා ශරීරයේ ආකර්ෂණීය පෙනුම පහව යයි.
- එමෙන්ම කශේරුව, අස්ථි හා මාංශපේෂි අබාධ අතිවිය හැක.
- එබැවින් සෑම විටම නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය සුදුසු වේ.

## දැනුම පිරික්සමු.

1. උපකරණයක් තල්ලු කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
2. උපකරණයක් ඇදීමේ දී අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු මොනවාද ?
3. බරක් ඉහළට එසවීමේදී අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු මොනවාද ?
4. ඉහළ ඇතියමක් පහළට ගැනීමේදී අනුගමනය කළයුතු කරුණු මොනවාද ?
5. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමේ ප්‍රයෝජන මොනවාද ?
6. වැරදි ඉරියව් හා අබාධ වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු දේ මොනවාද?
7. පහත ඉරියව් දෙකෙන් බරක් එසවීමේ නිවැරදි ඉරියව්ව කුමක්ද ?

