

## ගරීරය උණුසුම් කිරීමේ (Warm up) සහ ගරීරය සිසිල් කිරීමේ (Cool down) ව්‍යායාම පිළිබඳ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක තොරතුරු

ගරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම වල වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණු පිළිබඳ අවබෝධයක් නොමැති බොහෝ ක්‍රීඩකයන් එම අභ්‍යාස නොකිරීම නිසා අනතුරු සහ උපද්‍රව වලට වශයෙන් භාජනය වේ.

### ගරීරය උණුසුම් කිරීමේ (Warm up) ව්‍යායාම මගින් ;

- ක්‍රීඩකයාගේ ගරීරයත් සහ මනසත් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පෙර හොඳින් සූදානම් කරයි.
- ගරීරයේ උෂ්ණත්වය වැඩිවීමත් සමඟ මාංශ පේශීන්ගේ උෂ්ණත්වය වැඩිවන අතර එමඟින් මාංශ පේශීන් ලිහිල්ව සහ පහසුවෙන් නැමෙන පරිදි සකස් කරයි.
- එමගින් ගරීරයට සිදුවිය හැකි අනතුරු පාලනය කරගත හැකිය.

### ගරීරය සිසිල් කරන (cool down) ව්‍යායාම

- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම ක්ෂණිකව නතර කිරීමේදී පාදවල මාංශ පේශීන් වල තැන්පත් වී ඇති අතිරික්ත රුධිරය හෘදය වස්තුව කරා ආපසු ගලා ඒම වෙනුවට පාදවල එක්රැස් වීම නිසා අධික තෙහෙට්ටුව ඔක්කාරය, මාංශ පේශීන්ගේ තද ගතිය වැනි උපද්‍රව ඇතිවේ.
- මෙවැනි අවස්ථාවලදී මාංශ පේශීන් තුල නිෂ්පාදනය වන ලැක්ටික් අම්ලය (Lactic Acid- නිසා) මාංශ පේශීන්ගේ පෙරලීමද (Cramping) සිදුවෙයි
- ඉහත කී උපද්‍රව තත්වය මඟහරවා ගැනීම සඳහා ගරීරය සිසිල් කිරීමේ ව්‍යායාම (Cool Down Exercises) කිරීම වැදගත්.