



БИЕИЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР

НЭМ-ИЙН ӨДӨР
НАРНЫ АЛХАЛТЫН
МЭДЭЭЛЭЛ





БИЕИЙН ТАМИР СПОРТЫН ГАЗАР

- Аймгийн засаг даргын 2017 оны 04-р сарын 07-ны өдрийн а/217 тоот захирамжаар долоо хоног бүрийн 3 дахь өдрийг НЭМ-ийн өдөр болгон явуулж “нарны алхаа”-г зохион байгуулж байна.
- “НЭМ”-ийн өдөр ба “нарны алхаа”-г давхардсан тоогоор 5 удаа зохион явуулж 156 байгууллагын 1758 хүнийг хамруулсан





ЯВГАН АЛХ, БАС ГҮЙ

- Биеийн тамирын дасгалууд дотроос хүний биеийн ихэнхи хэсгийг хөдөлгөөнд оруулдаг нэг дасгал нь алхах, явган явах юм.
- Явган алхах нь тусгайлсан тоног төхөөрөмж шаардлагагүйгээс гадна жилийн 4 улирлын ямар ч цаг агаарт өөрийн тохиромжтой цагтаа хичээллэх боломжтойгоор бусад дасгалуудаас онцлогтой.
- Явган алхах нь Танд онцгой хүндрэлгүй бөгөөд та чөлөөтэй толгойгоо эгцлэн, бөхийлгүйгээр цээжээ цэх барьж алхаж сурах хэрэгтэй
- Өдөр бүр явган алхах нь Танаас ямар ч нөхцөл шаардахгүй хялбар байх болно.
- Хүн алхаж явахдаа биеэ эгц шулуун барьж гэдсээ бага зэрэг татсан, булчинг чангалсан байдалтай явах нь бүсэлхийгээр нарийхан, нурууны булчинг чанга байлгах, галбирт өөрчлөлт оруулахгүй байх чухал дасгалд ордог
- Алхалтын үед гар, мөрний үеийн хөдөлгөөн онцгой үүрэг гүйцэтгэдэг. Гарын атгалтаа зөөлөн, мөр гараа сул чөлөөтэй тохойгоо хойш нь гаргаж, урагш хойш савж буй гарын хөдөлгөөн 90 градусын байрлалтай барьж алхах хэрэгтэй. Алхалтын хооронд амьсгал авахдаа 1 удаа, гаргахдаа 2 удаа буюу 3-ын тоонд амьсгалаа хувиарлаж алхах хэрэгтэй
- Өдөрт 10.000 алхсанаар Та өдөрт 30 минут идэвхитэй хөдөлгөөн хийсэнтэй тэнцэнэ.



НАРНЫ АЛХАЛТ





АНХААРАХ ЗҮЙЛ

- Алхаж байхдаа цээжээр унах, найгах, ганхах, гараа хажуу тийш савах зэрэг хөдөлгөөнийг хийж болохгүй.
- Зүрхэнд хэт ачаалал болохоос болгоомжилж аажим зөөлөн алхалтаас эхлэх хэрэгтэй
- Хөлөндөө зөөлөн спортын зориулалтын гутал өмсөх хэрэгтэй
- Хувцас хөнгөн салхи агаар нэвтэрч байх хэрэгтэй
- Алхахаас 20 минутын өмнө 1 аяга ус уух хэрэгтэй
- Алхалтын дараа шингэнээ нөхөхдөө чихэрлэг болон исгэлэн ундааг аль болох хэрэглэхгүй байх нь чухал
- Бага багаар амсаж ууна
- Даралт ихтэй хүн аажим, зөөлөн алхах хэрэгтэй
- Сунгалтын дасгалыг гүйхээс өмнө буюу төгсгөлд нь заавал хийж хэвших хэрэгтэй.

Ажлын ачаалал ихтэй байсан ч завсарлага, амралт авч бай.

Ажлын бүтээмж тань нэмэгдэнэ.

Анхаарал тавьсанд баярлалаа

