கட்டளை : உரையாடலை நிறைவு செய்க.

மதி : வணக்கம் அண்ணா!

பயிற்றுநர் : வணக்கம்.

மதி : நீங்கள் இப்பகுதியில் மிகவும் ____________________ உடற்பயிற்சிப் பயிற்றுநர் என்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி. உங்களிடம் சில விளக்கங்களைப் பெற வேண்டும். சுமார் எத்தனை ஆண்டுகள் ____________________ பணியாற்றுகிறீர்கள் ? உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஒருவர் என்னென்ன நன்மைகளைப் பெற முடியும் அண்ணா?

பயிற்றுநர் : ஏழு ஆண்டுகளாக நான் இப்பணியைச் செய்து வருகின்றேன். ____________________ செய்வதால் நாம் வலுவான உடலைப் பெறலாம். நமது இருதயம் சீராக இயங்கும். மேலும், உடலில் உள்ள கொழுப்பைக் குறைப்பதோடு இரத்த ____________________ சீராக்குகின்றது. உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்திப் பொலிவான தோற்றத்தையும் பெறலாம்.

மதி : மிகச் சரியாகச் சொன்னீர்கள் அண்ணா. சராசரியாக ஒருவர் நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் ? சிலர் உடற்பயிற்சி செய்வதை இடையிலேயே நிறுத்திவிடுகின்றனரே!

பயிற்றுநர் : முழுமையான பயனை அடைய ஒரு நாளுக்குச் சுமார் _________ நிமிடங்களாவது நாம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மதி : உங்கள் உடற்பயிற்சி மையத்திற்குப் பலரும் வந்து பயனடைய நீங்கள் ஏதேனும் ____________________ செய்வதுண்டா அண்ணா?

பயிற்றுநர் : ஒரு சிலருக்கு ____________________ ____________________ இருக்கும். ஆனால், கூச்சப்படுவர். அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகளைக் கூறி ____________________ ____________________ கொடுப்போம்.

மதி : அண்ணா, இந்தக் குறுகிய நேரத்தில் பல அரிய கருத்துகளை வழங்கிய உங்களுக்கு என்னுடைய நன்றி.

ஓட்டத்தையும்	பயிற்றுநராகப்	பிரபலமான	
உடற்பயிற்சி	முப்பது	விளம்பரம்	உற்சாகமும்
ஊக்கமும்	ஆற்றலும்	விருப்பமும்	

ஆக்கம் : ஷாமினி சந்திரன்

LIVEWORKSHEETS