



Neuro One
Leaders in Neuro Care

ஆரோக்கியமான கழுத்துக்கான உடற்பயிற்சி முறைகள்



நியூரோ ஒன்
மருத்துவமனை

சத்திரம் பேருந்து நிலையம் அருகில்,
கஞ்சு பைபால் ரோடு, திருச்சி-620002.

உங்களுக்கான 15 - நிமிட பயிற்சி

மூளை நரம்பியல் மருத்துவத்தில்... எங்கே மருத்துவம் பார்க்கிறோம் என்பது நம் வாழ்வில் மிக பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்

விசாரணை - 0431 - 2221222 நேரில் ஆலோசனை பெற - 2221333

கழுத்துப் பயிற்சிகளை ஏன் செய்ய வேண்டும் ?

பெரும்பான்மையான மக்கள், கழுத்து சுகவீனத்தினால் சில சமயங்களில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். கழுத்திற்கான பயிற்சிகள், அவ்வலியில் இருந்தும் பிடிப்பில் இருந்தும் குணம் பெற உதவுகின்றன. காயங்களினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் இருந்தும் மீண்டு வரவும் உதவுகிறது. இப்பயிற்சிகள், கழுத்தை உறுதியாகவும், நெகிழ்வாகவும் இருக்க உதவுகிறது.

உங்கள் கழுத்தில் வலி ஏற்படுவது ஏன்?

பல காரணங்களினால் கழுத்தில் வலி ஏற்படுகிறது. அவை:

- இறுக்கம், சுளுக்கு மற்றும் அதிகபயன்பாடு.
- மோசமான உடல் இயல் (நீங்கள் நிற்கும் போதும், உட்காரும் போதும், பிற நேரங்களிலும் எவ்வாறு உங்கள் உடலை வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதை பொறுத்து மற்றும் உடல் இயக்கம் (உங்கள் நடமாடுதலை பொறுத்து).
- தசைகள் மற்றும் மூட்டுகள் பலவீனமடைவது.
- விபத்து அல்லது காயப்படுவதினால்.



பலனளிக்கும் கழுத்திற்கான பயிற்சித்திட்டம்

கழுத்துப்பயிற்சிகளை செய்வது கழுத்துத் தோள் பகுதி மற்றும் முதுகின் மேற்புறத் தசைகளுக்கு நல்ல வலுவையும் மற்றும் நெகிழ்வையும் அதிகரிக்கவல்லது.

கழுத்தை பாதுகாப்பதற்கும், இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதற்கும், வலியை குறைப்பதற்கும் உதவுகிறது. இக்கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகளை செய்வதற்கு மொத்தமாக 15 - இலிருந்து 20 நிமிடங்களே ஆகும். உங்கள் கழுத்துப் பகுதி நன்கு தளர்வடைய, உங்களின் தோற்றம் மேம்படவும், கழுத்துப் பகுதி வலுப்பெற மற்றும் இயக்க எல்லைகளை அதிகப்படுத்துவதற்கும் நன்கு உதவுகிறது.

பயிற்சி குறிப்புகள் :

- இப்பயிற்சித்திட்டத்தை துவங்குவதற்கு முன் நீங்கள் ஏற்கனவே கழுத்து வலியினால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப் பெற்ற பின் செய்வது நற்பயன்களை அளிக்கும்.
- முதலில் சிறிது வேதனை ஏற்படலாம். வலி அதிகமானால், உடற்பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு ஆலோசனை பெற்ற பின் தொடர்வதே நல்லது.
- பயிற்சியில் ஒரு ஒழுங்கை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். நிதானமாகத் துவங்கி கடினமான பயிற்சிகளுக்கு படிப்படியாக முன்னேறுங்கள்.
- சுவாசத்தை மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் எடுங்கள்.
- கழுத்தை நீட்டிச் செய்யும் பயிற்சிகளை மெதுவாகவே செய்யுங்கள். துள்ளல் அல்லது முறுக்கிக்கொள்ள வேண்டாம்.

உங்கள் கழுத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

ஆரோக்கியமான கழுத்தானது தலைக்கு ஆதாரமாக முதுகெலும்புடன் ஒரு நிலைப்பட்ட நிலையில் இயங்க வைக்கிறது. கழுத்தின் எலும்புகள், தட்டுக்கள் மற்றும் தசைகள் நல்ல நிலையில் இருந்தால் நீங்கள் உங்கள் தலையை எளிதாகவும் வலியின்றியும் இயக்க வகைச்செய்யும்.

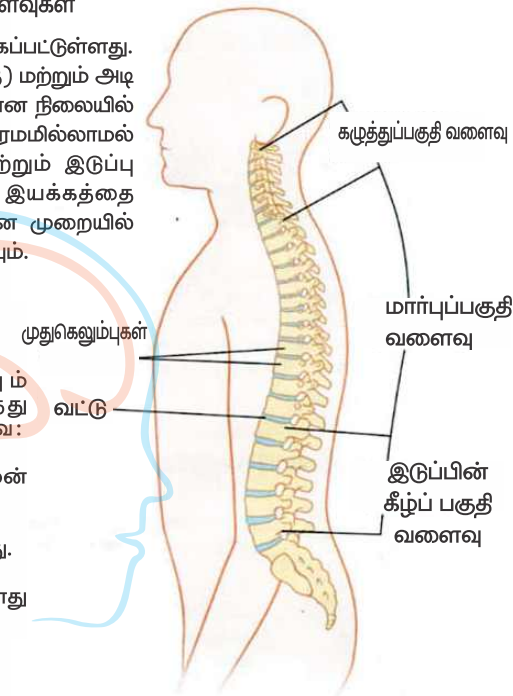
உங்கள் முதுகெலும்பின் இயற்கையான மூன்று வளைவுகள்

நமது முதுகெலும்பு மூன்று வளைவுகளாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அவை, கழுத்துப்பகுதி, நடு முதுகு (மாப்புக்கூடு சார்ந்த) மற்றும் அடி முதுகு (இடுப்புப் பகுதி) இம் மூன்று வளைவுகளும் சீரான நிலையில் சரியாக இயங்கினால், உங்கள் உடல் எடையை சிரமமில்லாமல் தாங்க முடியும். உங்கள் காது, தோள்பட்டை மற்றும் இடுப்பு ஆகியவை நேர்கோட்டில் அமையும்படியே நமது இயக்கத்தை மேற்கொள்ளும் போது இவ்வளைவுகள் சரியான முறையில் பராமரிக்கப்படுகிறது. நீங்களும் வலியின்றி இருக்கமுடியும்.

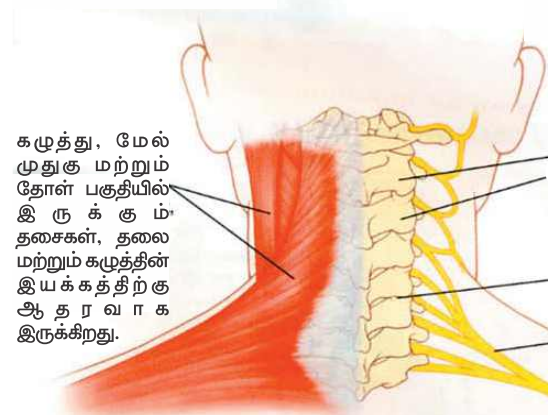
உங்கள் கழுத்தின் இயக்க முறை

ஆரோக்கியமான கழுத்தை, எளிதாகவும் சிரமமில்லாமலும் இயக்க முடியும் நமது கழுத்து அடிப்படையாக மூன்று வகைகளில் இயங்குகிறது அவை:

- வளைந்த நிலை, நிமிர்ந்த நிலை - தலை முன்பின்னாக நகரும் போது.
- சுற்றும் நிலை - தலை இடவலமாக அசைக்கும் போது.
- பக்கவாட்டில் அசைவது - தலை சாய்ப்பது - காது தோள்பட்டையை அணுகும் போது.



கழுத்து பாகங்கள்



நமது முதுகெலும்பு என்பது முள்ளெலும்பு கண்ணிகளால் ஆனது. அவை முதுகுத் தண்டை பாதுகாக்கிறது மற்றும் தலையையும், கழுத்தையும் இணைக்கிறது. இடுப்பின் வட்டுக்கள் என்பது பஞ்சுபோன்ற திசுக்கள் மெத்தையாக முள்ளெலும்புகளை தாங்குகிறது.

மூட்டுக்கள் முள்ளெலும்புகளை இணைக்கிறது மற்றும் அவை சீராக இயங்க வகை செய்கிறது.

முதுகுத்தண்டுக்கும், முள்ளெலும்புகளுக்கும் இடையில் இருந்து நரம்புகள் சிளை பிரிந்து செல்கின்றன. மூளையில் இருந்து நமது உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் அனுப்பப்படும் சமிக்கைகள் இந்நரம்புகளின் வழியாகவே செல்கின்றன.

உங்களின் கழுத்திற்கான 15 நிமிட உடற்பயிற்சித்திட்டம்

இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறைந்த நேரப் பயிற்சி கழுத்தின் நீட்சி மற்றும் வலுவை அதிகரிப்பதை உள்ளடக்கியது. உங்கள் உடல் நலமருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே குறித்த நேரங்களில் இப்பயிற்சியை தொடரவும்.

பயிற்சிக்கான தரையரிப்பு, தலையணை மற்றும் மடித்த துவாலை ஆகியவற்றை பயன்படுத்தி பயிற்சியின் போது உங்கள் தலை மற்றும் எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய பகுதிகளான உங்கள் முழங்கால் பகுதிகளை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

படுக்கை நிலை

துவக்க நிலை



முதுகு தரையில் படும்படி, முழங்கால்களை மடித்து, பாதங்கள் நன்கு தரையில் பதிய வைத்துக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் காது, தோள்பட்டை மற்றும் இடுப்பு மூன்றும் ஒரே வரிசையில் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவும். ஆனால் உங்கள் கீழ்முதுகை தரையில் அதிகமாக அழுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் கைகளை இடுப்பின் மேல் இருத்திக்கொள்ளுங்கள். ஆழமாக மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு நிதானமாகுங்கள். இப்பயிற்சி திட்டத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியின் முடிவிலும் இந் நிலைக்கு வந்து விடுங்கள்.

கழுத்து (முதுகுப்புறம் சார்ந்த)



படுக்கை நிலையில் மெதுவாக உங்கள் கழுத்தின் வளைவை நேராக்கி, தரையில் வைத்து அழுத்திக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உயரமாக வளர்வதாக கருதிக்கொண்டு கழுத்தை நீட்டிக்கொள்ளவும் உங்கள் தாடைப் பகுதியை நெஞ்சுடன் நெருக்கிவிட வேண்டாம் மற்றும் அதிகமாக தள்ளவும் வேண்டாம். இந்நிலையிலேயே 5 வினாடிகள் இருங்கள். மீண்டும் 3 அல்லது --- முறை செய்யுங்கள்.

கழுத்தை மெல்ல சுழற்றுதல்



உங்கள் கழுத்தை ஓய்வாக வைத்துக்கொண்டு உள்ளங்கையை நெற்றியில் வைத்து இரு புறமும். நகர்த்த வேண்டும். உங்கள் கழுத்தின் தசைகளில் ஒரு நீட்சியை உணரும் வரை தொடர்ந்து செய்யுங்கள். உங்கள் தோள்பட்டையை தரையில் வைத்துக்கொண்டு தாடையை சார்தாரணமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். 5 வினாடிகள் வரை இந்நிலையிலேயே இருங்கள். மீண்டும் 5 அல்லது --- முறை செய்யவும்.

நேரிடையாக கழுத்தை சுழற்றுதல்



உங்கள் கழுத்தின் தசைகளை உபயோகித்து ஒரு பக்கத்தில் இருந்து, மறுபக்கம் வரை தசைகளில் ஒரு இறுக்கம் ஏற்படும் வரை தலையைத் திருப்பவும். உங்கள் தோள்கள் தரையில் படும்படி இருக்கட்டும். நீங்கள் தலையைத் திருப்பும்போது தாடைப்பகுதியை உயர்த்த வேண்டாம். இதே நிலையில் 5 வினாடிகள் இருங்கள் திரும்பவும் 5 அல்லது --- முறைகள் செய்யவும்.

படுக்கை நிலை

கழுத்து மற்றும் உடல் மேல்பகுதியை சுழற்றுதல்



துவக்க நிலையில் இருந்து முழங்கால்கள் இரண்டையும் ஒரு புறமாக தரையைத் தொடும் வரை திருப்பவும். அதே சமயம் தலையை அதற்கு எதிர்புறம் திருப்புங்கள். இரு பாதங்களும் தரையைத் தொட்டுக்கொண்டுகைகள் உடலின் பக்கங்களிலும் இருக்கும் நிலையிலேயே 5 வினாடிகள் இருங்கள். பிறகு, மெதுவாக எதிர்புறம் திரும்பவும். மீண்டும் 3 அல்லது --- முறை செய்யவும்.

தலையை வலமாக சுழற்றுதல்



கடிகாரத்தைப் பார்ப்பது போல் நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். கடிகாரத்தின் வெளி வட்டத்தை மூக்கால் தொடர்வது போல் செய்யுங்கள். வலப்புறமாக முதல் முறை, பிறகு இடப்புறமாக திரும்பவும். இதேயே 3 அல்லது --- முறை செய்யுங்கள்.

கைகளை உயர்த்துதல்



ஒரு கையை தலைக்கு மேலாக உயர்த்துங்கள். பிறகு கீழே கொண்டு வரவும். அதே சமயத்தில் மறு கையை மேலே உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். இதே போல் இரு கைகளையும் மாற்றி மாற்றி மெதுவாக, நிதானமாக அரை வட்டமாக இயக்குங்கள் உங்கள் கைகளை நேராகவும் கழுத்தையும், தலையையும் ஓய்வாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மீண்டும் 5 அல்லது --- முறை செய்யவும்.

கை மற்றும் மேலுடலை சுழற்றுதல்



உங்கள் வலப்புறமாக, முழங்கால்களை மடித்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கழுத்தும், முதுகுத்தண்டும் ஒரே கோட்டில் வருமாறு ஒரு தலையணையை ஆதரவாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இடது முழங்காலால் உங்கள் வலது முழங்காலுக்கு சுற்று முன்னாலும் வலக்கை இடது முழங்காலின் மேல் இருக்கும்படியான நிலையில் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் இடது கையை மெதுவாக வட்டமாக சுழற்றவும். மீண்டும் 5 அல்லது --- முறை சுழற்றவும். படுத்திருக்கும் நிலையைத் திருப்பி, மாற்றிச்செய்யவும்.

நிற்கும் நிலையில்

துவக்க நிலை



உங்கள் காது, தோள் மற்றும் இடுப்பு மூன்றும் நேர்கோட்டில் அமையுமாறு நேராக நிற்கவும். கால்களை சற்றே இடைவெளி விட்டு, இடுப்பிற்கு கீழே அருகில் இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளவும். கண்களை முன்னே நேரானபார்வையில் குவித்துக்கொள்ளுங்கள். பயிற்சிகளைத்தொடரும் முன் இதே நிலையில் சில வினாடிகள் இருக்க வேண்டும். இப்பயிற்சி, உங்களின் சரியான தோற்றப்பாங்கை உணரச்செய்யும்.

தோள்களை வலப்புறமாக சுற்றுவதல்



உங்கள் வலத் தோள்பட்டையை கடிகாரத்தின் மைய அச்சாக நினைத்துக்கொண்டு உங்கள் தோளை வெளி வட்டத்தை தொடரும்படி சுழற்றவும். முதலில் வலப்புறமாக, பிறகு இடப்புறமாக. மீண்டும் 3 அல்லது --- முறை செய்யுங்கள். தோள்களை மாற்றி மாற்றிச் செய்யுங்கள்.

தோள்பட்டை மற்றும் மேல் மீண்டும் நீட்டிக்க



கைகளை விரித்த நிலையில் தலைக்கு மேலும், சற்று பின்னேயும் கொண்டு செல்லுங்கள்.



கைகளை மேலே உயர்த்திய நிலையில் உள்ளங்கை மேற்புறத்திலும், விரல்கள் உட்புறத்தை நோக்கித் திரும்பியும் இருக்கட்டும். ஆழமான சுவாசம் எடுக்கவும்.



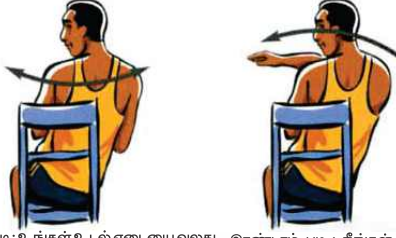
மூச்சை வெளி விட்டுக்கொண்டே, கைகளை இடுப்பு பக்கமாக இறக்கவும். கழுத்து தோள்பட்டையையும் ஒரே கோட்டில் வைத்துக்கொண்டும், கைமூட்டு தோள்பட்டையை ஒட்டி பின்புறம் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். 5 வினாடிகள் இந்நிலையிலேயே இருங்கள். மீண்டும் துவங்கிய நிலைக்குச் சென்று இதையே 3 அல்லது --- முறை செய்யவும்.

துவக்க நிலை



உங்கள் பாதங்கள் சமமாகத் தரையில் பாலும்படி ஒரு நாற்காலியில் அமரவும். நாற்காலியில் முழுதாக சாய்ந்து விடாமல் உங்கள் உடல் எடையை உங்கள் பிடுங்குதலில் சமமாக தாங்குமாறு செய்யுமளவிற்கு உங்கள் உடலை சற்று முன்னே கொண்டு வரவும். தோள்களை சற்றே தளர்வாகவும் தலையை சம அளவிலும், முதுகெலும்பின் மூன்று வளைவுகளும் இயற்கையான நிலையில் அமையட்டும். கைகளுடன் கூடிய இருக்கை உங்கள் உடலை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவி புரியும்.

உடல் எடையை இடம் மாற்றிச் செய்யும் கழுத்தின் சுழற்சி



முதல் படம்: உங்கள் உடல் எடையை வலது இடுப்பிற்கு மாற்றி கழுத்தை இடது மூலம் திருப்பி தோள்பட்டைக்கு மேல் நோக்கவும். 3 வினாடிகள் நிலைக்கவும். பிறகு இடது இடுப்பிற்கு மாற்றிச் செய்யவும். 5 அல்லது -- முறை மறுபடியும் திரும்பச் செய்யவும்.

இரண்டாம் படம்: நீங்கள் திரும்புகையில், உங்கள் வலது கையை உடலின் குறுக்கே கொண்டு செல்லவும். 3 வினாடிகள் நிலைக்கவும். இடமாக மாற்றிச் செய்யவும். 5 அல்லது -- முறை மறுபடியும் திரும்பச் செய்யவும்.

கழுத்தை வளைத்தல்



உங்கள் இடது கையை கீழ் முதுகின் மேல் வைத்துக்கொள்ளவும். வலது உள்ளங்கையை தலைக்கு மேல் வைத்துக்கொள்ளவும். தலையை முன்புறம் லேசாக குனிந்து கொண்டு, கழுத்தின் தசைகளில் ஒரு நீட்சியை உணரும் வரையில் இருக்கவும். வேகத்துடன் செய்ய வேண்டாம். 20 வினாடிகள் இந்நிலையில் இருக்கவும். மீண்டும் துவக்க நிலைக்கு வந்து கைமாற்றிச் செய்யவும்.



பக்கவாட்டில் குனிவது

இது கையின் பின்புறத்தை கீழ் முதுகின் மேல் வைத்துக்கொள்ளவும். வலது உள்ளங்கையை இடது காத்தின் மேல் வைத்துக்கொள்ளவும். தலையை லேசாக வலது புறமாக இழுத்து தசைகளில் ஒரு நீட்சியை உணரும் வரை இருக்கவும். 20 வினாடிகள் இருக்கவும். மீண்டும் துவக்க நிலையில் வந்து பயிற்சியை திரும்பச் செய்யவும், இம் முறை தலையை சாய்வாக இழுக்கவும். வலதுகை மாற்றிச் செய்யவும்.

உட்கார்ந்த நிலையில்

தோள்களை வளைவாக நீட்டித்தல்



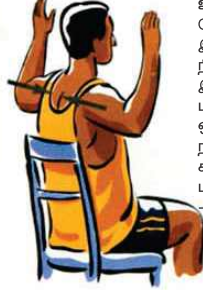
ஒரு கையை மற்றொரு முழங்கையின் வெளிப்புறம் வைத்து அழுத்திக்கொண்டு உடலின் குறுக்கே இழுக்கவும். இதே நிலையில் 20 வினாடிகள் இருக்கவும் கை மாற்றிச் செய்யவும்.

தோள்களை சம அளவில்



உங்கள் முழங்கைகளை மடக்கி தோள்களின் உயரத்திலே வைக்கவும். பிறகு, முன்கைகள் இரண்டையும் மெதுவாக ஒன்றாக சேர்க்கவும். இதே நிலையில் 5 வினாடிகள் இருக்கவும். துவக்க நிலைக்கு மீண்டும் வந்து மறுபடியும் 5 அல்லது ---- முறை செய்யவும்.

தோள்களை நெருக்குதல்



முழங்கைகளை மடக்கி கைகளை மேலே உயர்த்தவும். உங்கள் மேல்கை தோள்களின் உயரத்திற்கு சற்று கீழே இருக்கட்டும். உள்ளங்கைகள் விரிந்த நிலையில் முன்னே பார்த்துப் படி இருக்கட்டும். இப்பொழுது கைகளை பின்னே மெதுவாக தோள்பட்டைகள் ஒன்றையொன்று தொடும் வரையில் நகர்த்துங்கள். 5 வினாடிகள் காத்நீருக்கவும். துவக்க நிலைக்கு மீண்டும் வந்து மறுபடியும் 5 அல்லது ---- முறை செய்யுங்கள்.

கழுத்தை சம நிலையில்



1) உங்கள் உள்ளகையை வைத்து நெற்றியில் அழுத்தவும். அதே சமயம் கழுத்தின் தசைகளை இயக்கி கழுத்து பின் நகர்வதை தடுக்கவும். இதே நிலையில் 5 வினாடிகள் இருக்கவும். மீண்டும் 5 அல்லது 6 முறை செய்யவும்.

2) இதே பயிற்சியை பக்கவாட்டில் வைத்து அழுத்திச் செய்யவும். மீண்டும் 5 அல்லது ---- முறை செய்யவும்.

3) கைகளைத் தலையின் பின்புறத்தில் வைத்து அழுத்திச் செய்யவும். மீண்டும் 5 அல்லது ---- முறைகள் செய்யவும்.

உட்கார்ந்த நிலையில்

துவக்க நிலை



உங்கள் கைகளையும் முழங்கால்களையும் தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளவும். முழங்கால்களை இடுப்பிற்கு நேர் கீழேயும், கைகள் தோள்களுக்கு கீழேயும், முதுகு நேராக சம அளவில் இருக்க வேண்டும். (வளைவாக அல்லது தொய்வாகவோ வேண்டாம்). காதுகளை தோள்களின் உயர அளவிலேயே இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பயிற்சியை தொடரும் முன் இந்நிலையிலேயே சிறிது நேரம் இருக்கவும்.

தலையைத் தூக்குதல்



உங்கள் முதுகை நேராக வைத்து, தாடையை மாற்பை நோக்கி மெதுவாக கீழே கொண்டு வரவும். இதே நிலையில் 5 வினாடிகள் இருக்கவும் பிறகு மெள்ள தலையை, கழுத்தும் முதுகும் நேர் கோட்டில் வரும் வரை உயர்த்தவும். இதே நிலையில் 5 வினாடிகள் இருக்கவும். மீண்டும் 5 அல்லது ---- முறை செய்யவும்.

கைகளை உயர்த்திப்பிடித்தல்



1) அடிவயிற்றுத் தசைகளை இறுக்கிக் கொண்டு, ஒரு கையை உங்களுக்கு நேராக தோள்களின் அளவிற்கே உயர்த்திப்பிடிப்புகள். உள்ளங்கை கீழ் நோக்கிய படியே இருக்கட்டும். பிறகு கீழே கொண்டுவருங்கள். மீண்டும் 5 அல்லது ---- முறை செய்யவும்.

2) உங்கள் கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி இதே முறையில் பயிற்சியை செய்யவும். மீண்டும் 5 அல்லது ---- முறை செய்யவும்.

3) உங்கள் கைகளைப் பின்புறம் உடலை ஒட்டி, உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும்படி கொண்டு செல்லுங்கள். மீண்டும் 5 அல்லது ---- முறை செய்யவும்.

கைகள் மற்றும் முழங்கால்கள்

காற்றோடு நகர்தல் (ஏரோபிக் பயிற்சிகள்)

ஏரோபிக் பயிற்சிகள் : காற்றோடு இணைந்து நகரும் ஏரோபிக் பயிற்சிகள் இதயத்தை நுரையீரலை, நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கவும், தசைகளை சரியான முறையில் இருக்கவும் வைக்கிறது. உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. உடலின் இயற்கையான வலி குறைப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இவை எல்லாம் சேர்ந்து உங்கள் கழுத்தையும், மதுகையும் நல்ல நிலையில் பாதுகாக்க உதவுகிறது. நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், சைக்கிள், தண்ணீர் பயிற்சிகள் ஆகியன ஏரோபிக்ஸ் - இன் வகைகள் ஆகும். இதில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இணைந்த சில பயிற்சிகளை உங்கள் மன நிலை மற்றும் கால நிலைக்குத் தகுந்தவாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். வாரத்திற்கு 3 அல்லது 5 முறைகள் குறைந்த பட்சம் 20 நிமிடமாவது இந்த ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகளைச் செய்வதை இலட்சியமாக கொள்ளுங்கள்.

கைகளை மாற்றி இதே பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.

உங்கள் கழுத்தை கருத்தில் கொள்ளவும்

இக்கழுத்து பயிற்சிகளை முறையாக தொடர்ந்து செய்வது, வலி, கழுத்துப்பிடிப்பு மற்றும் அயர்ச்சியையும் குறைக்க வகை செய்யும். நீங்கள் வேலை செய்யும் போதும் ஓய்வெடுக்கும் போதும், விளையாடும் போதும் உங்கள் கழுத்தை கவனத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நல்ல தோற்றப்பாங்கில் இருக்க பழக்கப்படுத்திக்கொள்வது உங்கள் வலிகளை குறைக்க உதவுவதோடு அல்லாமல், ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் மேலும் நலம் பெற்று விளங்கச் செய்யும்.



உங்கள் நலனில் அக்கறைகொள்ளும் மருத்துவ நிபுணர் குழு

Dr இராம கிருஷ்ண ஈஸ்வரன் MCh

Dr S. விஜய் குமார் MCh

நரம்பியல் மருத்துவத்தில்
உயர்தரத்துடன் விளங்கும் மருத்துவமனை

உயிர்கள் ஒவ்வொன்றும் உலகத்தர
சிகிச்சைக்குத் தகுதியானது தான்

