

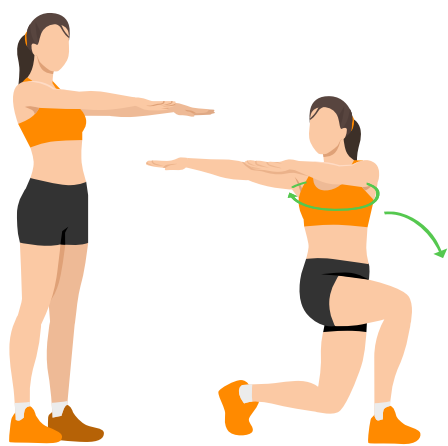
உங்கள் அருகிலுள்ள உடலுறுதி கார்னரில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கான உடற்பயிற்சிகள்



பாதுகாப்பு அவசியம்! புதிய உடற்பயிற்சி குறித்து உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகி, உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் துடிப்புடன் இருங்கள் கேள்வித்தாளை (GAQ) படியுங்கள். எப்போதும் படிப்படியாக தீவிரத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் போனால் நிறுத்திவிடுங்கள். நீங்கள் சரியான முறையில் உடை அணிந்திருப்பதையும் (அதாவது முடப்பட்ட காலணிகள்) உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

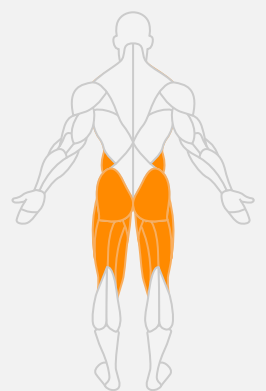
ஒரு முழுமையான உடற்பயிற்சி அமர்விற்கு, வாரம்-அப் பயிற்சிகளுடன் தொடங்கவும், குறைந்தது 3 வலிமை, 1 ஏரோபிக், 1 சமநிலை மற்றும் 1 நெகிழ்வுத்தன்மை பயிற்சியுடன் தொடரவும், பின்னர் கூல்-டவுன் பயிற்சிகளுடன் முடிக்கவும்.

உடற்பயிற்சிகளுக்கு முன் அனைத்து வாரம்-அப் பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள்

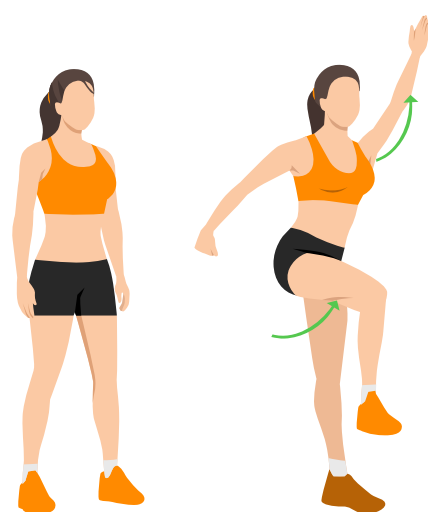


உடற்பகுதி சுழற்சியுடன் கூடிய 10x முன்னோக்கிச் செல்லுதல் உபகரணங்கள் தேவையில்லை

1. உங்கள் கைகளை மார்பு மட்டத்திலும், உடற்பகுதியை நிமிர்ந்தும் வைத்திருங்கள்.
2. உங்கள் வலது காலை முன்னோக்கி எடுத்து வைத்து, பின் காலில் லேசான வளைவுடன் உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு முழங்கால்களும் 90 டிகிரி கோணத்தில் வளைந்திருக்க வேண்டும்.
3. உங்கள் உடற்பகுதியை மெதுவாக வலதுபுறமாகவும் பின்னர் இடதுபுறமாகவும் சுழற்றுங்கள். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 1 வினாடி இடைநிறுத்தி, நிற்கும் நிலைக்குத் திரும்பி மறுபடியும் ஒரு முறை செய்யவும்.
4. உங்கள் இடது காலை முன்னோக்கி வைத்து மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு காலுக்கும் 5 முறை செய்யவும்.



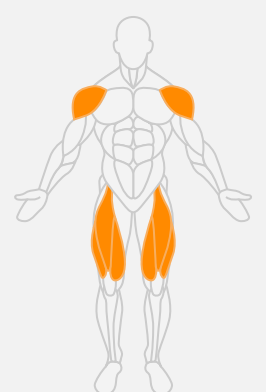
உங்கள் தொடைகள், பிட்டம் மற்றும் உங்கள் உடற்பகுதியின் பக்கவாட்டுப் பகுதிகளில் உள்ள தசைகளைப் பயிற்றுவிக்கிறீர்கள்.



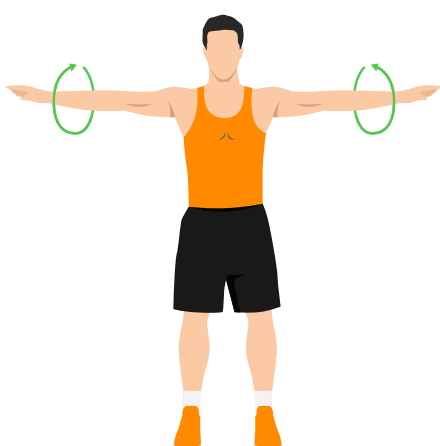
20x நின்றபடி நடந்து எட்டுதல்

உபகரணங்கள் தேவையில்லை

1. உங்கள் கால்களை தோள்பட்டைகளை அகலமாக விரித்து நேராக நிற்கவும்.
2. உங்கள் இடது கையையும் வலது முழங்காலையும் உயர்த்தி மறுபடியும் ஒரு முறை செய்யவும். உங்கள் இடது கால் தரையில் உறுதியாக ஊன்றப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
3. எதிர் பக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 10 முறை செய்யவும்.



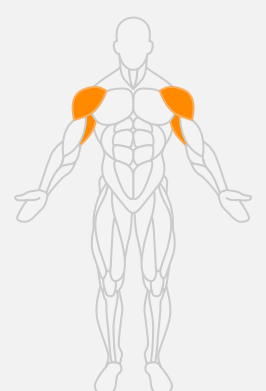
நீங்கள் உங்கள் தொடை மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.



20x கை வட்டங்கள்

உபகரணங்கள் தேவையில்லை

1. உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து நேராக நிற்கவும். உங்கள் உடலை T-வடிவமாக உருவாக்க உங்கள் கைகளை உயர்த்தி நீட்டவும்.
2. உங்கள் கைகளை வட்ட இயக்கத்தில் முன்னோக்கி சுழற்றுங்கள்.
3. உங்கள் கைகளை பின்னோக்கி சுழற்றி மீண்டும் செய்யவும். முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் 10 கை வட்டங்களை முடிக்கவும்.

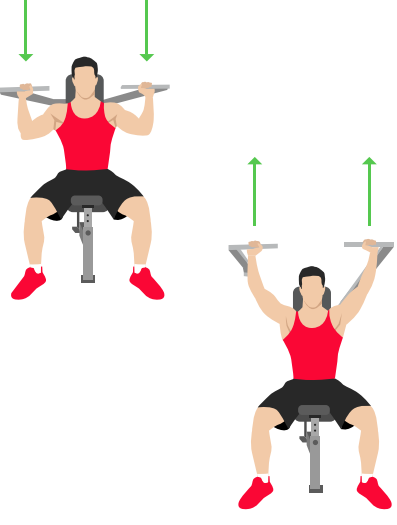


நீங்கள் உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் கை தசைகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

வலிமை பயிற்சிகள்

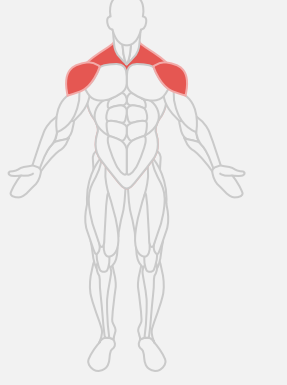
↑ தசை, எலும்பு மற்றும் மூட்டு வலிமை

குறைந்தது 3 பயிற்சிகளைத் தேர்வு செய்து ஒவ்வொரு தடவைக்கும் 15 முறை வீதம் 2-3 தடவைகள் செய்யவும்

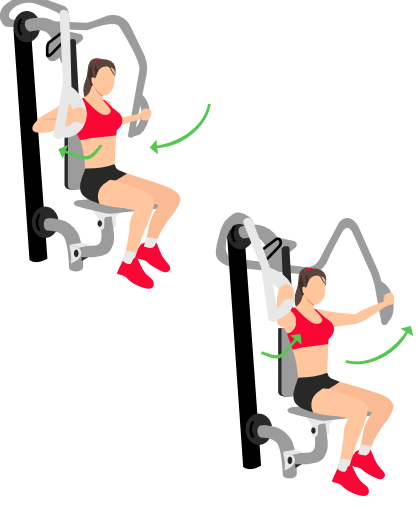


உடலின் மேல் பகுதி தோள்பட்டை உடற்பயிற்சி

1. பின்பலகையில் படுமாறு உங்கள் முதுகை வைத்து உட்காரவும்.
2. நடுநிலை பிடியுடன் கைப்பிடுகளைப் பிடித்து, முழங்கைகளை 90 டிகிரியில் வளைக்கவும்.
3. உங்கள் கைகளை நீட்டி மெதுவாக மேல்நோக்கி தள்ளவும். உங்கள் முழங்கைகளை முழுமையாக நீட்டாமல் மேலே 1 வினாடி நிறுத்தி வைக்கவும்.
4. கைப்பிடுகளை மெதுவாகக் கீழிறக்கி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.

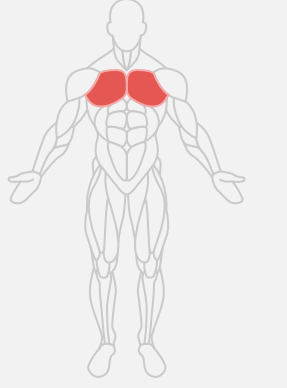


நீங்கள் உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

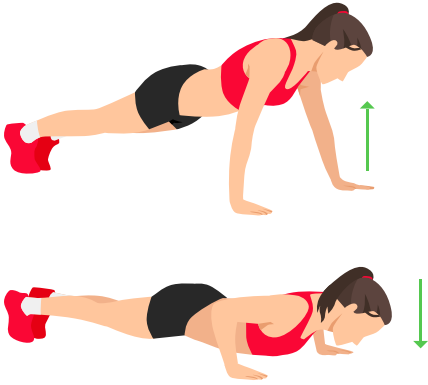


உடலின் மேல் பகுதி மார்பு பகுதிக்கான உடற்பயிற்சி

1. பின்பலகையில் படுமாறு உங்கள் முதுகை வைத்து உட்காரவும்.
2. நடுநிலை பிடியுடன் கைப்பிடுகளைப் பிடித்து மெதுவாக முன்னோக்கி தள்ளுங்கள். உங்கள் முழங்கைகளை முழுமையாக நீட்டாமல் 1 வினாடி நிறுத்தி வைக்கவும்.
3. உங்கள் முழங்கைகளை மெதுவாக வளைத்து, தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.



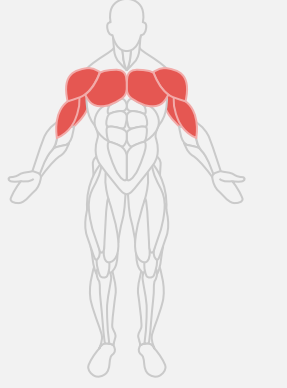
நீங்கள் உங்கள் மார்பு தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.



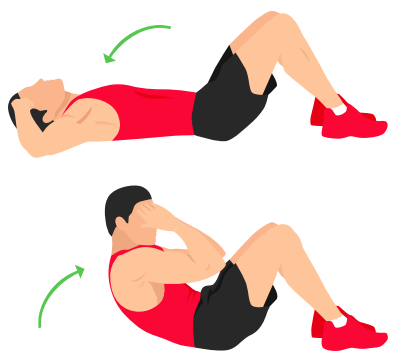
உடலின் மேல் பகுதி தண்டால்

எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. உங்கள் முழங்கால்கள் தரையைத் தொடாமல் உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களை தரையில் ஊன்றி நிற்கவும் (சுலபமான வகை: முழங்கால்களைத் தரையில் வைக்கவும்).
2. உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களை நேராக்குங்கள், உங்கள் கைகள் தோள்பட்டை அகலத்தை விட சற்று அகலமாக இருக்குமாறு வைக்கவேண்டும்.
3. உங்கள் உடல் தரையைத் தொடும் வரை கைகளின் மூலம் மெதுவாகக் கீழிறங்கி, படிப்படியாக உங்களை மீண்டும் மேலே தள்ளி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.



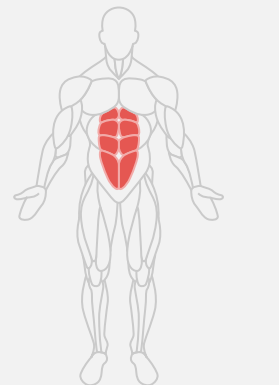
நீங்கள் உங்கள் மார்பு, கை மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.



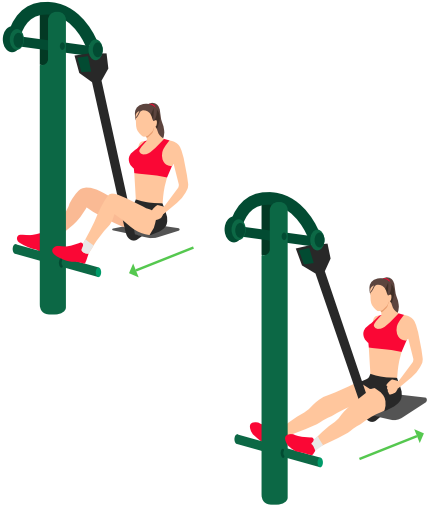
உடலின் மேல் பகுதி மேலுடலை உயர்த்துதல்

எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. உங்கள் முதுகு தரையில் படுமாறு படுத்துக் கொண்டு முழங்கால்களை வளைத்து, கால்களை தரையில் உறுதியாக ஊன்றிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை உங்கள் காதுகளுக்கு பின்னால் வைக்கவும்.
2. உங்கள் முழங்கைகள் உங்கள் முழங்கால்களைத் தொடும் வரை உங்கள் மேல் உடலை மேலே உயர்த்தவும்.
3. படிப்படியாக உங்கள் மேல் உடலை தரையில் தாழ்த்தி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.

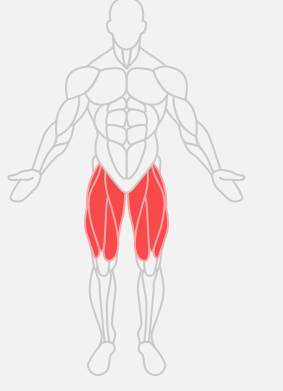


நீங்கள் உங்கள் வயிற்று தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

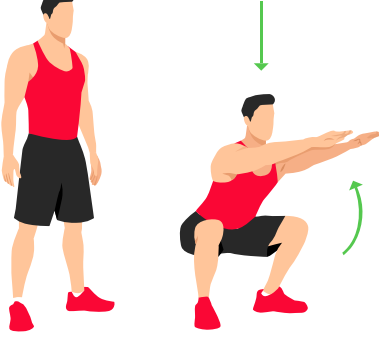


உடலின் கீழ் பகுதி காலுக்கான உடற்பயிற்சி

1. பின்பலகையில் படுமாறு உங்கள் முதுகை வைத்து உட்காருங்கள், மற்றும் கால்களை கால்பலகையில் உறுதியாக வைக்கவும்.
2. மெதுவாக உங்கள் முழங்கால்களை நீட்டி, முழங்கால்களை சற்று வளைத்து வைத்து மேல் பகுதியில் 1 வினாடி நிறுத்தி வைக்கவும்.
3. மெதுவாக உங்கள் முழங்கால்களை வளைத்து, தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.

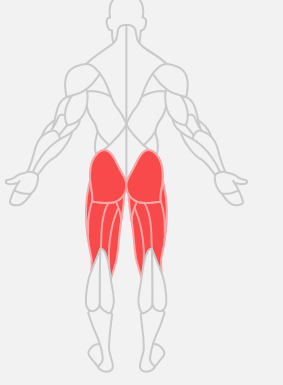


நீங்கள் உங்கள் தொடை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.



உடலின் கீழ் பகுதி உட்கார்ந்து எழுந்திருத்தல் எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. தோள்பட்டை அகலத்தை விட சற்று அகலமாக உங்கள் கால்களை வைத்து நேராக நிற்கவும்.
2. படிப்படியாக உங்கள் முதுகை நேராக்கி, முழங்கால்களை 90 டிகிரியில் வளைத்து உட்கார்ந்த நிலைக்குத் தாழ்த்தவும். உங்கள் கால்விரல்கள் மற்றும் குதிகால் தரையில் உறுதியாக ஊன்றப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
3. படிப்படியாக நிற்கும் நிலைக்குத் திரும்பி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.

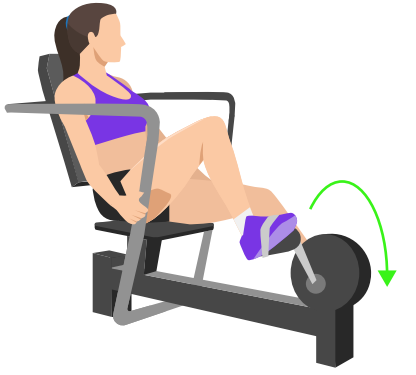


நீங்கள் உங்கள் பிட்டம் மற்றும் தொடை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

ஏரோபிக் பயிற்சிகள்

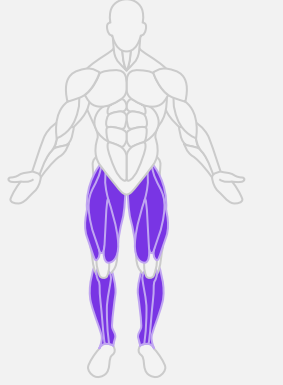
↑ இருதய உடற்பயிற்சி

குறைந்தது 1 பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுத்து 15 நிமிடங்கள் செய்யவும்

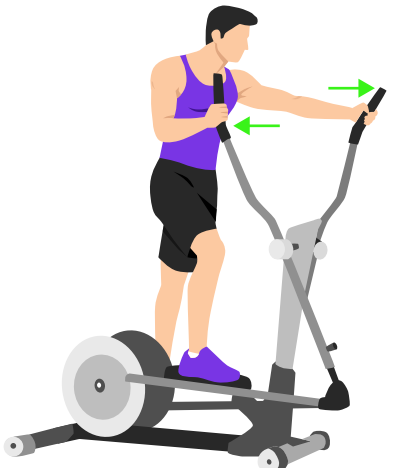


நிலையாக நிற்கும் மிதிவண்டி ஓட்டுதல்

1. பின்பலகையில் படுமாறு உங்கள் முதுகை வைத்து, உட்கார்ந்து, உங்கள் கால்களை மிதிபலகையில் வைக்கவும்.
2. மெதுவாக சைக்கிள் ஓட்டும் இயக்கத்தில் மிதிப்பலகையை மிதித்து மிதிவண்டியை இயக்கத் தொடங்குங்கள்.
3. மிதிப்பலகையை இயக்கும் போது படிப்படியாக உங்கள் வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.

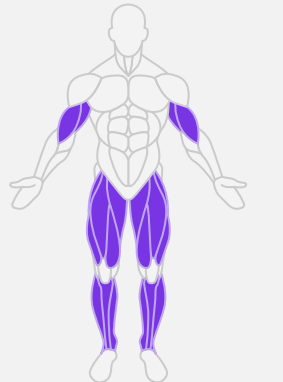


உங்கள் ஆடு சதை மற்றும் தொடை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

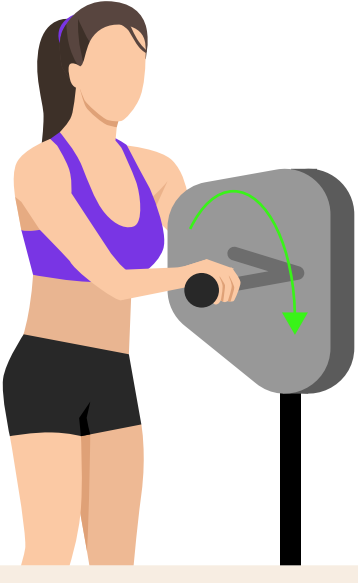


நீள்வட்டம்

1. கால் பலகையில் நின்று கொண்டு, இரண்டு கைகளாலும் கைப்பிடிக்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
2. கால் அசைவுகளைத் தூண்டுவதற்கு கைப்பிடிக்களை மெதுவாக முன்னும் பின்னுமாக நகர்த்தவும்.
3. நீங்கள் நகரும்போது படிப்படியாக உங்கள் வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.

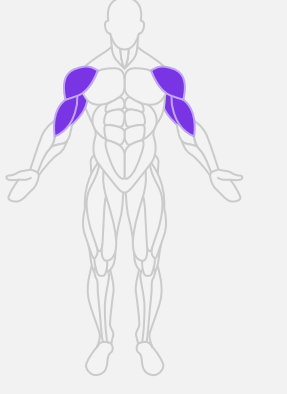


உங்கள் ஆடு சதை, தொடை மற்றும் கை தசைகளுக்கு உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்.



கை மிதிவண்டி ஓட்டுதல்

1. இயந்திரத்தின் முன் நின்று கைப்பிடிக்களைப் பிடிக்கவும்.
2. மெதுவாக உங்கள் கைகளை வட்ட இயக்கத்தில் முன்னோக்கி நகர்த்தவும். கைப்பிடிக்களைச் சுழற்றும்போது, உங்கள் உடல் நிமிர்ந்த நிலையில் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.
3. நீங்கள் நகரும்போது படிப்படியாக உங்கள் வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.

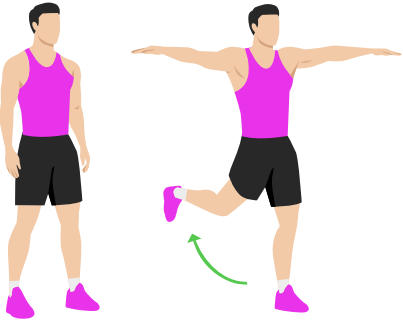


உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் கை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

சமநிலை பயிற்சிகள்

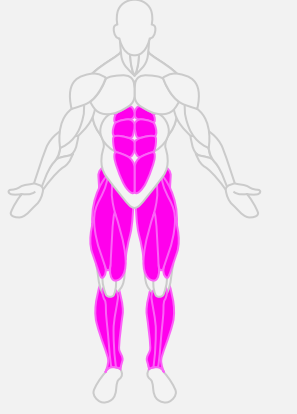
↑ நிலையாக இருக்கும்போது அல்லது நகரும்போது உடலை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்

குறைந்தது 1 பயிற்சியைத் தேர்வு செய்து ஒவ்வொரு தடவைக்கும் 15 முறை வீதம் 2-3 தடவைகள் செய்யவும்

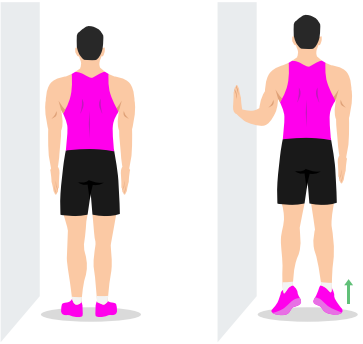


உடலின் கீழ் பகுதி ஒற்றை காலில் சமநிலை எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. உங்கள் கால்களை தரையில் பதியும்படி வைத்து, தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து நேராக நிற்கவும். உங்கள் உடலை T-வடிவத்தில் உருவாக்க உங்கள் கைகளை உயர்த்தி நீட்டவும்.
2. உங்கள் இடது முழங்காலை சற்று வளைத்து உங்கள் வலது பாதத்தை தரையிலிருந்து உயர்த்தவும் (சுலபமான வகை: கூடுதல் ஆதரவிற்காக ஒரு கம்பியைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்).
3. 2-3 வினாடிகள் சமநிலைப்படுத்தி, பின்னர் உங்கள் காலை கீழே இறக்கி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும். மற்ற காலில் மீண்டும் செய்யவும்.

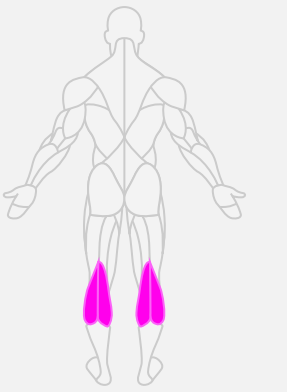


நீங்கள் உங்கள் வயிற்று மற்றும் கீழ் கால் தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

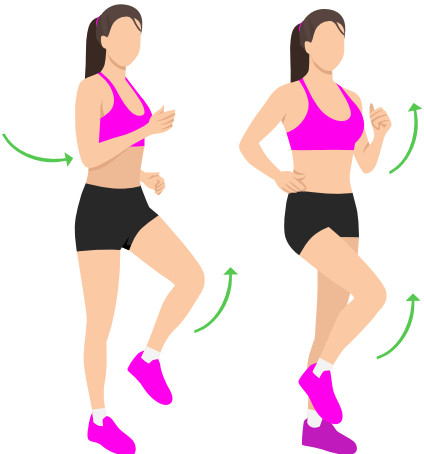


உடலின் கீழ் பகுதி கெண்டைக்காலை உயர்த்துதல் எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து நிற்கவும்.
2. உங்கள் உடலை நேராகவும், கைகளை பக்கவாட்டில் தளர்வாகவும் வைக்கவும் (சுலபமான வகை: ஆதரவிற்காக ஒரு கம்பி அல்லது சுவரைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்).
3. உங்கள் குதிகால்களை தரையில் இருந்து மெதுவாக உயர்த்தி, 1 வினாடி இடைநிறுத்தி, அசல் நிலைக்குத் திரும்பி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.

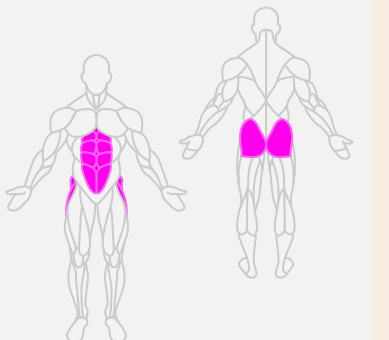


நீங்கள் உங்கள் ஆடு தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.



உடலின் கீழ் பகுதி நிற்குமிடத்திலேயே நடத்தல் எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து, கைகளை 90 டிகிரியில் வளைத்து நிற்கவும்.
2. உங்கள் வலது முழங்காலை மேலே உயர்த்தும்போது, உங்கள் இடது முழங்கையை முன்னோக்கி கொண்டு வரவும்.
3. ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்க எதிர் பக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும்.

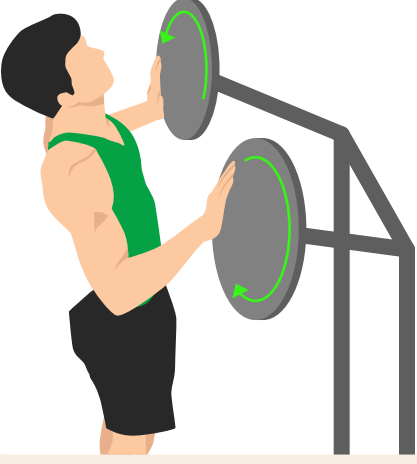


நீங்கள் உங்கள் மைய, இடுப்பு மற்றும் பிட்ட தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

நெகிழ்வுத்தன்மை பயிற்சிகள்

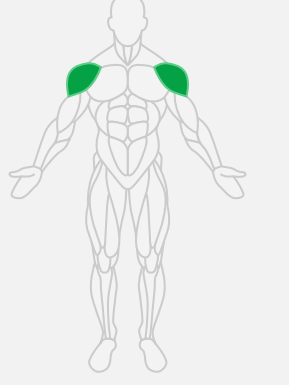
↑ மூட்டுகளின் இயக்க வரம்பு

குறைந்தது 1 பயிற்சியைத் தேர்வு செய்து ஒவ்வொரு தடவைக்கும் 15 முறை வீதம் 2-3 தடவைகள் செய்யவும்

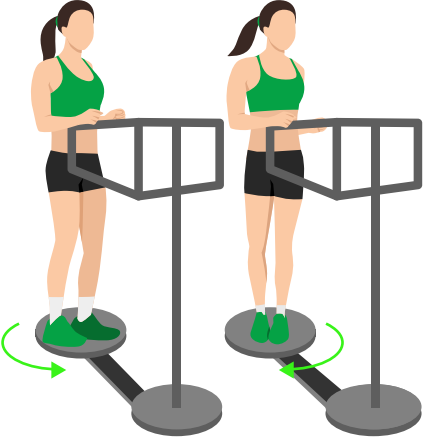


உடலின் மேல் பகுதி தோள்பட்டை சுழற்சிகள்

1. 2 சக்கரங்களை நோக்கி நிற்கவும்.
2. சுழலும் சக்கரங்களில் உங்கள் கைகளை வைத்து, அவற்றை கடிகார திசையிலும், அதைத் தொடர்ந்து எதிர் திசையிலும் சுழற்றவும். உங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளை நிமிர்ந்து வைத்து, தோள்களை மட்டும் நகர்த்தவும்.
3. 1 சுழற்சியை முடிக்க கடிகார திசையிலும் மற்றும் எதிர் திசையிலும் சுழற்றி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.

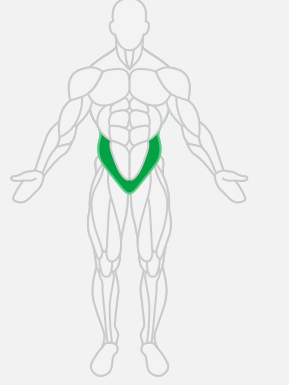


நீங்கள் உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

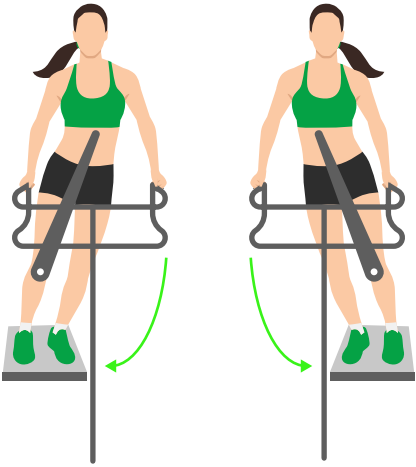


உடலின் மேல் பகுதி இடுப்புக்கு மேலுள்ள பகுதியைத் திருப்பதல்

1. கால் பலகையில் உறுதியாக நிற்கவும்.
2. உங்கள் முழங்கால்களை சற்று வளைத்து வைத்துக்கொண்டு இரு கைகளையும் கைப்பிடிகளில் வைக்கவும்.
3. உங்கள் உடற்பகுதியை இடதுபுறமாகவும், பின்னர் வலதுபுறமாகவும் திருப்பி, ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.

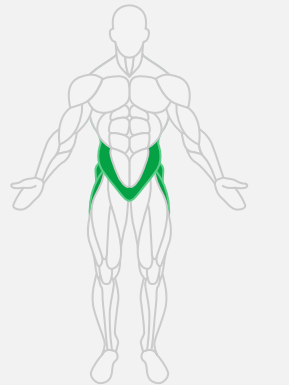


நீங்கள் உங்கள் பக்கவாட்டு தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

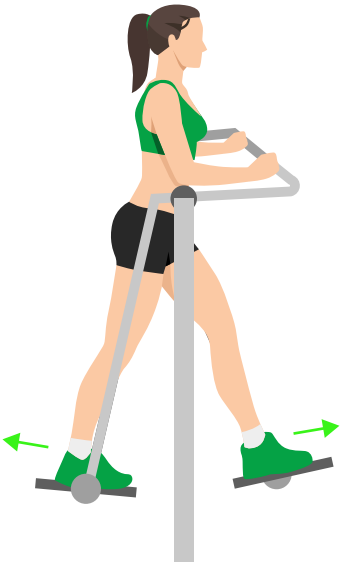


உடலின் கீழ் பகுதி இடுப்பு அசைவு

1. உங்கள் இரண்டு கைகளையும் கைப்பிடி தண்டவாளத்தில் வைத்து கால் பலகையில் நிற்கவும்.
2. உங்கள் உடலை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்து, உங்கள் கால்களை மெதுவாக பக்கவாட்டில் ஆட்டி, உங்கள் இடுப்பை உங்கள் கால்களுக்கு எதிர் திசையில் நகர்த்தவும்.
3. இருபுறமும் மீண்டும் செய்து ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.

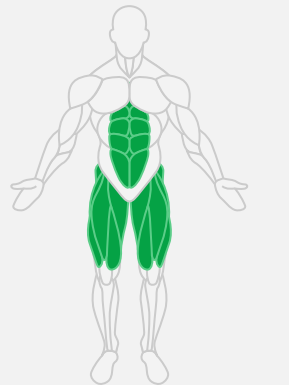


நீங்கள் உங்கள் வயிற்று மற்றும் இடுப்பு தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.



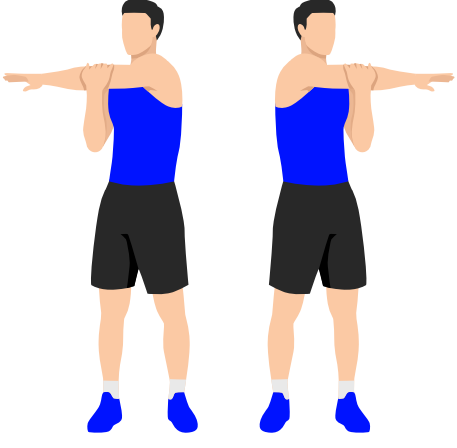
உடலின் கீழ் பகுதி கால் அசைவு

1. உங்கள் கால்களை கால் பலகையில் வைப்பதற்கு முன் கைப்பிடியை இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. உங்கள் உடலை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்து, நடைபயிற்சி செய்வது போல உங்கள் கால்களை மெதுவாக முன்னும் பின்னுமாக ஆடுங்கள்.
3. ஒவ்வொரு காலிலும் கால்களை மெதுவாக முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டி ஒரு முறை பயிற்சியை முடிக்கவும்.



நீங்கள் உங்கள் மைய, இடுப்பு மற்றும் தொடை தசைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

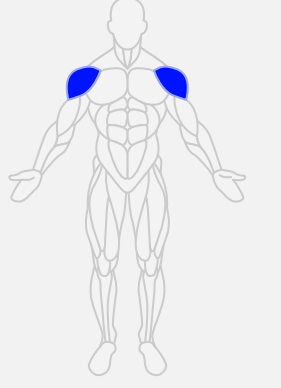
உடற்பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு அனைத்து உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள்



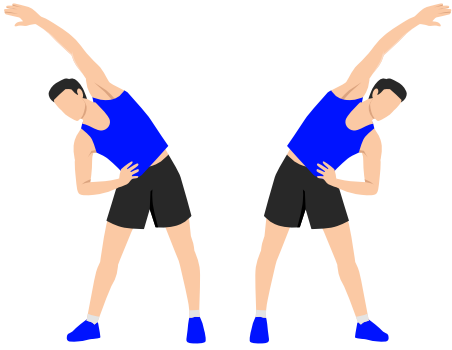
20-வினாடி தோள்பட்டை நீட்சி

எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து நேராக நிற்கவும்.
2. உங்கள் வலது கையை உங்கள் மார்பின் குறுக்கே நீட்டவும்.
3. மறுபுறம் மீண்டும் செய்வதற்கு முன் 10 வினாடிகள் இந்த நீட்சியை பிடித்துக் கொள்ளவும்.



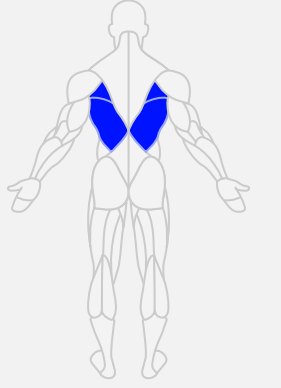
உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளில் நீட்சியை நீங்கள் உணர வேண்டும்.



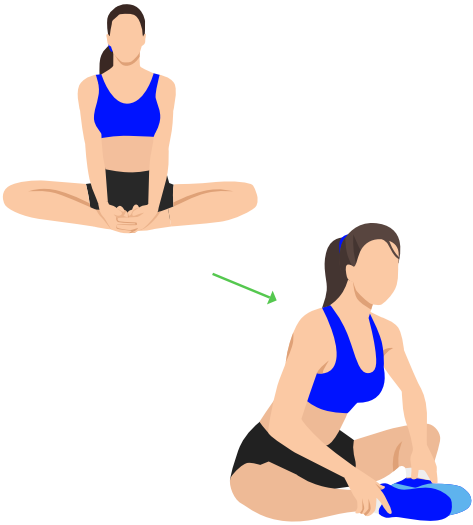
20-வினாடிகள் பக்கவாட்டு நீட்சி

எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. உங்கள் கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு வைத்து நேராக நிற்கவும்.
2. உங்கள் வலது கையை உங்கள் இடுப்பில் வைத்து உங்கள் இடது கையை உயர்த்தவும்.
3. உங்கள் இடுப்பில் வளைத்து வலது பக்கவாட்டுப்பக்கமாக சரிந்து நீட்சி செய்யவும். மற்ற பக்கத்தில் மீண்டும் செய்வதற்கு முன் இந்த நிலையில் 10 வினாடிகள் வைத்திருக்கவும்.



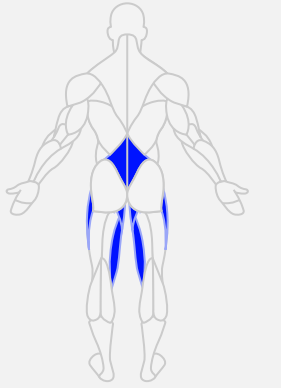
உங்கள் பக்கவாட்டு தசைகளில் ஒரு நீட்சியை நீங்கள் உணர வேண்டும்.



20-வினாடி பட்டாம்பூச்சி நீட்சி

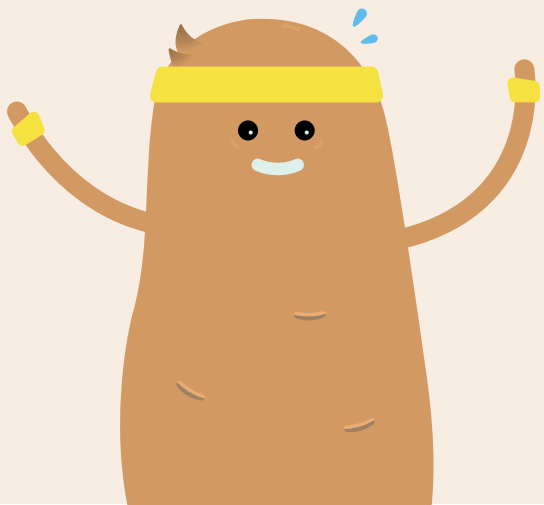
எந்த உபகரணமும் தேவையில்லை

1. தரையில் உங்கள் முதுகை நேராக வைத்து உட்கார்ந்து, உங்கள் இரண்டு உள்ளங்கால்களையும் ஒன்றாகக் கொண்டு வாருங்கள்.
2. உங்கள் உள் தொடையில் ஒரு நீட்சியை உணரும் வரை படிப்படியாக முன்னோக்கி குனியவும்.
3. அசல் நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு முன் இந்த நிலையை 20 வினாடிகள் வைத்திருக்கவும்.



உங்கள் உள் தொடை மற்றும் இடுப்பு தசைகளில் ஒரு நீட்சியை நீங்கள் உணர வேண்டும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட குறைந்தபட்சம் 150-300 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிரம் கொண்ட ஏரோபிக் உடல் செயல்பாடு மற்றும் வாரத்திற்கு குறைந்தது 2 நாட்கள் தசையை வலுப்படுத்தும் செயல்பாட்டை அடைய இலக்கு வையுங்கள்.



சுறுசுறுப்பாக இருக்க moveit.gov.sg இல் கூடுதல் வழிகளைக் கண்டறியவும் அல்லது H365 செயலியை இப்போதே பதிவிறக்கவும்!