



உங்கள் உடலுறுதியை மதிப்பிடுங்கள்

ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கு ஏரோபிக் உடலுறுதி, வலிமை, சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை ஆகியவை முக்கியம். இந்த எளிதான மற்றும் வசதியான சுய மதிப்பீடுகள் மூலம் உங்கள் உடலுறுதி நிலையைக் கண்டறியவும். உங்கள் மதிப்பெண்களை மேம்படுத்த பரிந்துரைக்கப்பட்ட பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!



பாதுகாப்பு அவசியம்! உங்கள் உடல் செயல்பாடுகளுக்குத் தயாராக இருக்கிறதா என்பது குறித்து உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகவும். எந்தவொரு உடற்பயிற்சியையும் தொடங்குவதற்கு முன்பு வாரம்-அப பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.



சமநிலை & நெகிழ்வுத்தன்மை

நெகிழ்வுத்தன்மை உங்கள் இயக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது, உங்கள் மூட்டுகள் அதன் முழு அளவிலான இயக்கத்தின் வழியாக நகர அனுமதிக்கிறது. நல்ல சமநிலைகளில் தடுமாறி விழுவதைத் தடுக்க உதவும். இவ்விரண்டும் காயங்களைத் தடுப்பதற்கும், அன்றாட நடவடிக்கைகளை எளிதாகச் செய்ய உதவுவதற்கும் அவசியம்.

மேல் உடல் நெகிழ்வுத்தன்மையை மதிப்பிடுதல்

நீங்கள் சிரமங்களை
எதிர்கொள்கிறீர்களா



உங்கள் துணிகளைக் காயப்போட
கையை நீட்டுகிறீர்களா?



முதுகு அரிப்பைச்
சொறிவதற்கு நீட்டுகிறீர்களா?



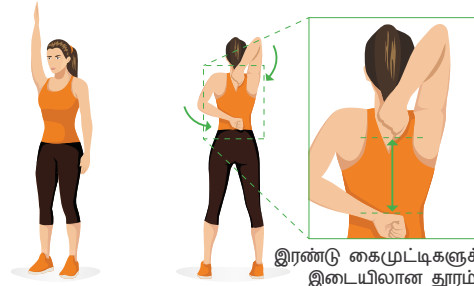
ஆம் எனில், உங்களுக்கு மேல் உடல் தசைகள் விறைப்பாக இருக்கலாம். இது செயலற்ற தன்மை அல்லது கடந்த கால காயங்களால் ஏற்பட்டதாக இருக்கலாம்.

தோள்பட்டை நகர்வுச் சோதனை

உதவி தேவை, உபகரணங்கள் இல்லை.

உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக, நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் அருகில் எந்த தடைகளும் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- 1 நின்றுகொண்டே உங்கள் வலது கையை உயர்த்தவும்.
- 2 உங்கள் முழங்கையை வளைத்து, உங்கள் வலது உள்ளங்கையை உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கு இடையில் வைக்கவும்.
- 3 உங்கள் இடது கையைப் பின்னால் நீட்டி, உள்ளங்கையை வெளியே பார்த்தவாறு வைக்கவும்.
- 4 இரண்டு கைமுட்டிகளையும் இறுக்கி, முடிந்தவரை நெருக்கமாகக் கொண்டு வாருங்கள்.
- 5 மறுபுறம், உங்கள் இடது உள்ளங்கையை மேலேயும் வலது கையை கீழேயும் வைத்து மீண்டும் செய்யவும்.



இரண்டு கைமுட்டிகளுக்கும் இடையிலான தூரம்

கைமுட்டிகளுக்கு இடையிலான தூரம்	மதிப்பெண்
ஒரு கை நீளம்	3
ஒன்றரை கை நீளம்	2
ஒன்றரை கை நீளத்திற்கு மேல்	1

உங்கள் மதிப்பெண்ணை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்களா? கீழே உள்ள பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!



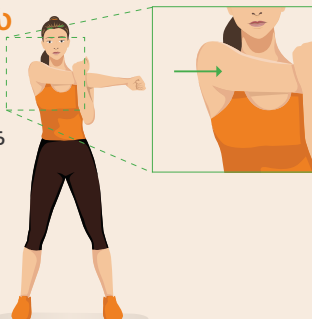
ஒரு கை நீளம் = விரல்களை நேராக்கி, கையைத் திறந்த நிலையில் வைத்திருக்கும் போது மணிக்கட்டில் இருந்து நடுவிரலின் நுனி வரை உள்ள தூரம்.

மேல் உடல் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்

ஒரு பக்கத்திற்கு 20-வினாடி நீட்சிகளின் 2-3 செட்களை முடிக்கவும்.

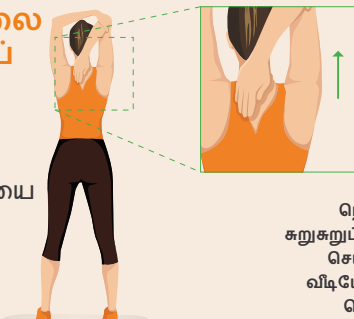
குறுக்கு உடல்
தோள்பட்டை
நீட்சி

உடலின் குறுக்கே
கையை நீட்டி,
மார்பை நோக்கி
இழுக்கவும்



மேல்நிலை
டிரைசெப்
நீட்சி

மெதுவாக
உங்கள்
முழங்கையை
இழுக்கவும்



சீராக்குதல் - உங்கள் மேல் உடல் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்தவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்க கூடுதல் பயிற்சிகளைச் செய்யவும் "நீட்டி பு மற்றும் சீராக்குதல்" விடியோவிற்கான QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது கிளிக் செய்யவும்!

கீழ் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை மதிப்பிடுதல்

நீங்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்கிறீர்களா



ஒரே நேரத்தில் இரண்டு படிகள் ஏறுகிறீர்களா?



தரையில் இருந்து பொருட்களை எடுக்க அமர்கிறீர்களா?

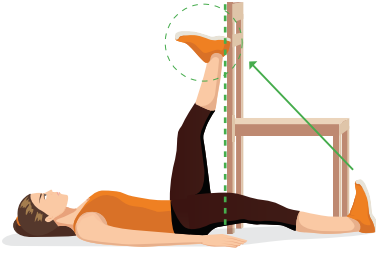


ஆம் எனில், உங்களுக்கு உடலின் கீழ்ப்பகுதியின் நெகிழ்வுத்தன்மை குறைவாக இருக்கலாம். இது நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதாலோ அல்லது செயலற்ற தன்மையாலோ ஏற்படலாம்.

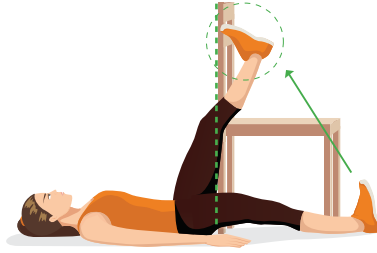
தொடை எலும்பு நெகிழ்வுத்தன்மை சோதனை

செங்குத்துக் கம்பம்/நாற்காலி அல்லது மேசை கால்/கதவு சட்டகம் தேவை.

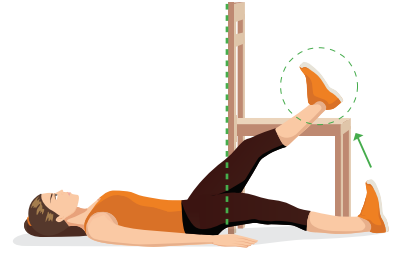
உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக, நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் அருகில் எந்த தடைகளும் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.



செங்குத்து கோட்டைக் கடந்தது



செங்குத்து கோட்டில்



செங்குத்து கோட்டிற்கு முன்

- உங்கள் தொடையின் நடுப்பகுதிக்கு அருகில் ஒரு செங்குத்துக் கம்பத்தை வைத்து, மேல்நோக்கி எதிர்கொள்ளும் வகையில் ஒரு தட்டையான மேற்பரப்பில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கைகளைப் பக்கவாட்டில் தளர்வாகவும், இரண்டு கால்களையும் நேராகவும், கால்விரல்கள் மேல்நோக்கியும் வைத்திருங்கள்.
- மெதுவாக உங்கள் இடது காலை முடிந்தவரை உயரமாக உயர்த்தி, உங்கள் தொடையின் பின்புறத்தை நீட்டவும்.
- செங்குத்து கம்பத்திற்கு எதிராக உங்கள் கணுக்கால் நிலையைக் கவனியுங்கள்.
- உங்கள் மற்றொரு காலால் மீண்டும் செய்யவும்.

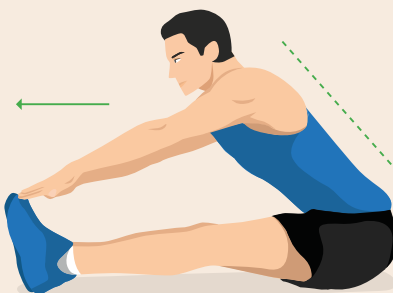
கணுக்கால் நிலை	மதிப்பெண்
செங்குத்து கோட்டைக் கடந்தது	3
செங்குத்து கோட்டில்	2
செங்குத்து கோட்டிற்கு முன்	1
உங்கள் மதிப்பெண்ணை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்களா? கீழே உள்ள பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!	

கீழ் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்

20-வினாடி நீட்சிகளின் 2-3 செட்களை முடிக்கவும்.

உட்கார்ந்து எட்டுதல்

மெதுவாக உங்களால் முடிந்தவரை முன்னோக்கி நீட்டவும்



முதுகை நேராக வைக்கவும்



உங்கள் கீழ் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்தவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்க கூடுதல் பயிற்சிகள் செய்யவும் "நீட்டிப்பு மற்றும் சீராக்குதல்" வீடியோவிற்கான QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது கிளிக் செய்யவும்!

மைய வலிமை மற்றும் சமநிலையை மதிப்பிடுதல்

நீங்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்கிறீர்களா

☐ நகரும் பேருந்துகள் அல்லது ரயில்களில் சமநிலையுடன் இருக்கிறீர்களா?

☐ நிற்கும்போது காலுறை அல்லது காலணிகளை அணிய முடிகிறதா?

☒ ஆம் எனில், உங்களுக்கு மோசமான நிலைத்தன்மை மற்றும் சமநிலை இருக்கலாம். இது மைய மற்றும் கீழ் உடல் வலிமையின் பற்றாக்குறையால் ஏற்படலாம்.

ஒற்றைக் கால் நிலைப் பரிசோதனை

ஸ்டாப்வாட்ச் தேவை.

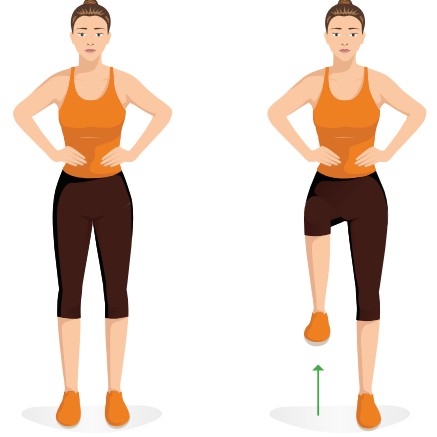
உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக, தேவைப்பட்டால் நீங்கள் தாங்கிப் பிடிக்கக்கூடிய ஒரு சுவர் அல்லது நாற்காலி அருகில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

1 உங்கள் இடுப்பில் கைகளை வைத்து நேராக நிற்கவும்.

2 நீங்கள் ஸ்டாப்வாட்சைத் தொடங்கும்போது, உங்கள் ஆதிக்கமற்ற பாதத்தை தரையிலிருந்து தூக்குங்கள்.

3 பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஏற்படும் போது ஸ்டாப்வாட்சை இடைநிறுத்துங்கள்:

- நீங்கள் 45 வினாடிகளை அடைந்துவிட்டீர்கள்.
- உங்கள் நிற்கும் கால் சமநிலையைப் பராமரிக்க நகர்கிறது.
- உங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தாத கால் தரையைத் தொடுகிறது அல்லது உங்கள் நிற்கும் காலிலிருந்து விலகிச் செல்கிறது.



வயது	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	மதிப்பெண்
நேரம் (வினாடி)	45	45	45	45	45	3
	44.4-44.9	44.4-44.9	41.6-44.9	41.5-44.9	33.8-44.9	2
	< 44.4	< 44.4	< 41.6	< 41.5	< 33.8	1
	45	45	45	45	45	3
	-	-	42.1-44.9	40.9-44.9	30.4-44.9	2
	< 45	< 45	< 42.1	< 40.9	< 30.4	1

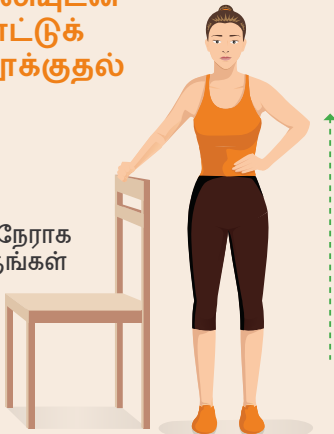
உங்கள் மதிப்பெண்ணை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்களா? கீழே உள்ள பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!

சமநிலையை மேம்படுத்துதல்

ஒரு பக்கத்திற்கு 15 முறை 2-3 செட்களை முடிக்கவும்.

நாற்காலியுடன் பக்கவாட்டுக் கால் தூக்குதல்

உங்கள் உடலை நேராக வைத்திருங்கள்



உங்கள் பிட்டங்களை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட முறையில் காலைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தவும்.



உங்கள் சமநிலையை மேம்படுத்த "வலிமை, சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை பயிற்சி #2" வீடியோவிற்கான QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது கிளிக் செய்யவும், மேலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க கூடுதல் பயிற்சிகள் செய்யவும்!

ஏரோபிக் உடலுறுதி

உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி முக்கியமானது. இது இருதய நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

ஏரோபிக் உடற்தகுதியை மதிப்பிடுதல்

மூச்சுத் திணறல்
ஏற்படுகிறதா



உங்கள் குழந்தைகள் அல்லது
செல்லப்பிராணிகளுடன் ஓடுகிறீர்களா?



மேம்பாலத்தின் படிக்கட்டுகளில்
ஏறுகிறீர்களா?



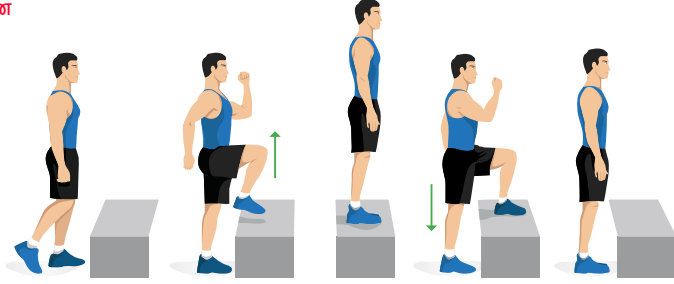
ஆம் எனில், உங்களுக்கு ஏரோபிக் உடலுறுதி குறைவாக இருக்கலாம். இது உடல்
செயல்பாடு இல்லாததால் ஏற்படலாம்.

நடை சோதனை

ஸ்டாப்வாட்ச் மற்றும் படி (எ.கா. படிக்கட்டுகள்) தேவை.

உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக, இவற்றை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:

- உங்களுக்குப் பின்னால் போதுமான இடம் உள்ளது, மேலும்
தேவைப்பட்டால் நீங்கள் தாங்கிக்கொள்ளக்கூடிய நிலையான
ஒன்று (எ.கா. ஒரு சுவர்) அருகில் உள்ளது.
- இந்தப் படி பாதுகாப்பாகவும், நிலையானதாகவும்
இருப்பதால், நீங்கள் தொடர்ந்து மேலேயும் வெளியேயும்
செல்ல உதவுகிறது.



1

நீங்கள் ஸ்டாப்வாட்சைத் தொடங்கும்போது,
உங்கள் வலது காலால் மேலே ஏறவும்,
அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் இடது காலால்
மேலே ஏறவும்.

2

உங்கள் வலது காலால் கீழே இறங்கவும்,
அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் இடது காலால்
கீழே இறங்கவும்.

3

நிலையான நான்கு துடிப்பான சுழற்சி
முறையைப் பராமரிக்க முயற்சிக்கவும்.
உங்கள் தலையில் "மேலே, மேலே, கீழே,
கீழே" என்று எண்ணுவதன் மூலம் நீங்கள்
வேகத்தைக் காத்துக்கொள்ளலாம்.

4

3 நிமிடங்களின் முடிவில், நின்று கொண்டே,
உடனடியாக உங்கள் நாடித்துடிப்பை ஒரு
நிமிடம் அளவிடவும்.



1. மணிக்கட்டு



2. கழுத்து

வயது	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+	மதிப்பெண்
இதயத் துடிப்பு (BPM*)	≤ 89	≤ 89	≤ 96	≤ 97	≤ 97	≤ 96	3
	90-105	90-107	97-112	98-116	98-112	97-113	2
	≥ 106	≥ 108	≥ 113	≥ 117	≥ 113	≥ 114	1
	≤ 98	≤ 99	≤ 102	≤ 104	≤ 104	≤ 102	3
பெண்	99-117	100-119	103-118	105-120	105-118	103-122	2
	≥ 118	≥ 120	≥ 119	≥ 121	≥ 119	≥ 123	1

உங்கள் மதிப்பெண்ணை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்களா?
கீழே உள்ள பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!

*BPM: ஒரு நிமிடத்துக்கான துடிப்புகள்

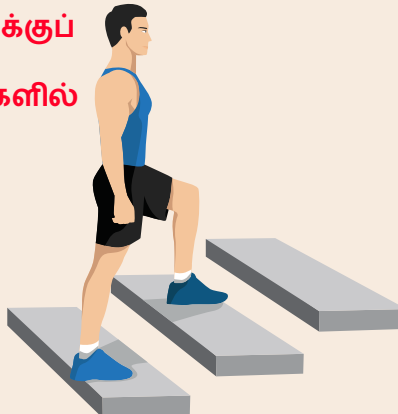
ஏரோபிக் உடலுறுதியை மேம்படுத்துதல்

தொடர்ந்து 10-15 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

நின்ற
இடத்திலேயே
ஓடுங்கள்



மின்தூக்கிக்குப்
பதிலாகப்
படிக்கட்டுகளில்
ஏறுங்கள்.



உங்கள் ஏரோபிக் உடலுறுதியை
மேம்படுத்தவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்க
கூடுதல் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்
"கார்டியோ HIIT" விடியோவிற்கான
QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்
அல்லது கிளிக் செய்யவும்!

வலிமை

வலிமை பயிற்சி உங்கள் மூட்டுகளை காயங்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும், தடுமாறி விழுவதைத் தடுக்கவும் உங்கள் சமநிலையை மேம்படுத்தவும் உதவும். உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை எளிதாக மேற்கொள்ள உதவுவதில் இது முக்கியமானது.

மேல் உடல் வலிமையை மதிப்பிடுதல்

நீங்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்கிறீர்களா

☐ மளிகைப் பொருட்களை எடுத்துச் செல்கிறீர்களா?

☐ ஒரு பிராம் அல்லது சக்கர நாற்காலியைத் தள்ளுகிறீர்களா?

☒ ஆம் எனில், உங்களுக்கு மேல் உடல் வலிமை குறைவாக இருக்கலாம். இது செயலற்ற தன்மை அல்லது பலவீனமான தசைகள் காரணமாக ஏற்படலாம்.

புஷ்-அப் சோதனை

உபகரணங்கள் தேவையில்லை.

உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் வசதிக்காக, உடற்பயிற்சிப் பாயைப் பயன்படுத்துவதைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள்.

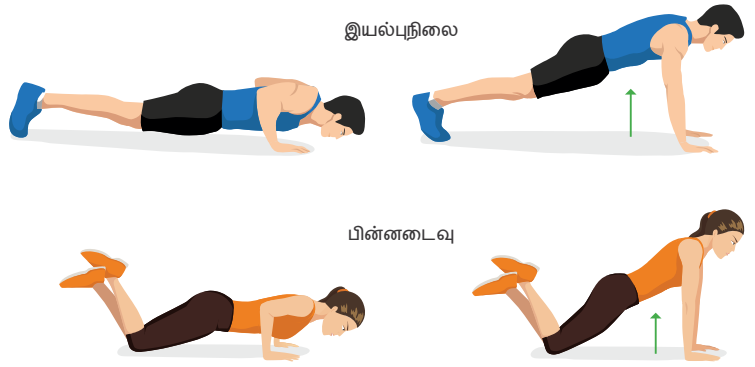
1 உங்கள் முழங்கால்கள் தரையில் படாதவாறு, இரு கைகளையும் இரு கால்களையும் ஊன்றவும். (பின்னடைவு: முடியாதபோது, முழங்கால்கள் தரையில் படலாம்).

2 உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் நேராக்கி, தோள்பட்டை அகலத்தை விட சற்று அகலமாக வைக்கவும்.

3 உங்கள் உடல் தரையைத் தொடும் வரை கீழே இறக்கவும். இது உங்கள் தொடக்க நிலை.

4 உங்களை மேலே தள்ளி, மறுபடியும் ஒரு முறையைப் பூர்த்தி செய்ய உங்கள் கைகளை முழுமையாக நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். பின்னர், உங்களை மீண்டும் தொடக்க நிலைக்குத் தாழ்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

5 ஒரு நிமிடத்திற்குள் எத்தனை முறை முடியுமோ அவ்வளவு முறை செய்யவும். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் ஓய்வெடுக்க வேண்டியிருந்தால், "மேலே தள்ளப்பட்ட" நிலையில் மட்டுமே நீங்கள் அதைச் செய்யலாம்.



வயது		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	மதிப்பெண்
புஷ் அப்களின் எண்ணிக்கை (1 நிமிடம்)	ஆண்	≥ 45	≥ 35	≥ 30	≥ 25	≥ 20	3
		35-44	24-34	20-29	15-24	10-19	2
		≤ 34	≤ 23	≤ 19	≤ 14	≤ 9	1
	பெண்	≥ 34	≥ 25	≥ 20	≥ 15	≥ 5	3
		17-33	12-24	8-19	6-14	3-4	2
		≤ 16	≤ 11	≤ 7	≤ 5	≤ 2	1

உங்கள் மதிப்பெண்ணை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்களா? கீழே உள்ள பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!

மேல் உடல் வலிமையை மேம்படுத்துதல்

15 முறை 2-3 செட்களை முடிக்கவும்.

சுவர் புஷ்-அப்கள்

கைகளும் கால்களும் தோள்பட்டை அகல இடைவெளியில்



முதுகு மற்றும் கால்களை நேராக வைத்திருங்கள்



உங்கள் மேல் உடல் வலிமையை மேம்படுத்தவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்க கூடுதல் பயிற்சிகளைச் செய்யவும் "மேல் உடல் பயிற்சி" வீடியோவிற்கான QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது கிளிக் செய்யவும்!

கீழ் உடல் வலிமையை மதிப்பிடுதல்

நீங்கள் சிரமங்களை
எதிர்கொள்கிறீர்களா



தரையில் உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து
எழுவதற்கும் அல்லது உட்காருவதற்கும்?



உங்கள் காரை விட்டு
இறங்குவதற்கும்?

✓ ஆம் எனில், உங்களுக்கு உடல் கீழ்ப்பகுதி பலவீனமாக இருக்கலாம். இது செயலற்ற தன்மை அல்லது பலவீனமான தசைகள் காரணமாக ஏற்படலாம்.

உட்கார்ந்து நிற்கும் சோதனை

ஸ்டாப்வாட்ச் மற்றும் கைப்பிடிகள் அல்லது
சக்கரங்கள் இல்லாத நாற்காலி தேவை.

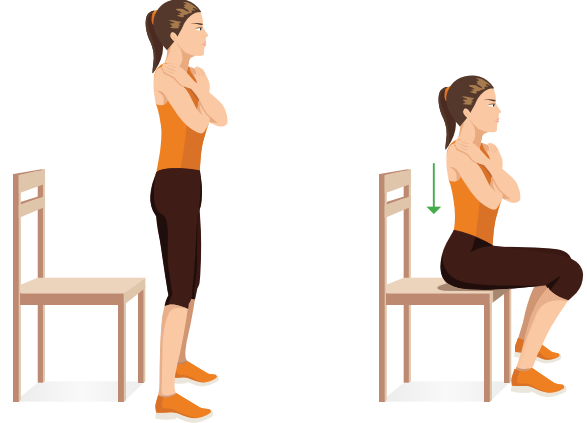
உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக, நீங்கள் தொடங்குவதற்கு
முன் நாற்காலியைச் சுவருக்கு எதிராக வைக்கவும்.

1 நாற்காலியின் முன் நின்று, உங்கள்
கைகளை மார்பின் குறுக்கே மடக்கிக்
கொள்ளுங்கள்.

2 நீங்கள் ஸ்டாப்வாட்சைத்
தொடங்கும்போது, உங்கள் பிட்டம்
இருக்கையுடன் இருக்கும் வகையில்
நாற்காலியில் முழுமையாக அமரவும்.

3 மீண்டும் எழுந்து நின்று, உங்கள்
கால்களை முழுவதுமாக நேராக்கி,
மீண்டும் ஒரு முறை செய்யவும்.

4 30 வினாடிகளில் முடிந்தவரை
எவ்வளவு செய்ய முடியுமோ
அவ்வளவு முடிக்கவும்.



வயது		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	மதிப்பெண்
முறைகளின் எண்ணிக்கை (30 வினாடிகள்)	ஆண்	≥ 28	≥ 29	≥ 26	≥ 24	≥ 22	3
		20-27	19-28	18-25	17-23	15-21	2
		≤ 19	≤ 18	≤ 17	≤ 16	≤ 14	1
	பெண்	≥ 27	≥ 25	≥ 25	≥ 22	≥ 20	3
		20-26	19-24	18-24	15-21	14-19	2
		≤ 19	≤ 18	≤ 17	≤ 14	≤ 13	1

உங்கள் மதிப்பெண்ணை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்களா?
கீழே உள்ள பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!

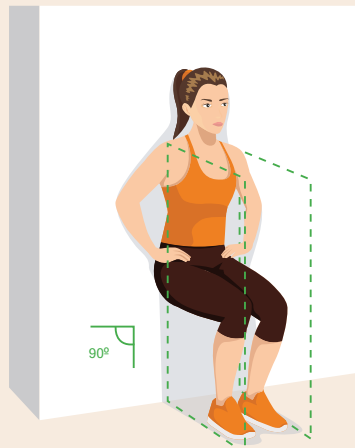
கீழ் உடல் வலிமையை மேம்படுத்துதல்

30 வினாடிகள் இந்த நிலையை வைத்திருப்பதன் மூலம் தொடங்கவும், நீங்கள்
முன்னேறும்போது படிப்படியாக கால அளவை அதிகரிக்கவும்.

சுவர் அமர்தல்

தோள்களையும்
பின்புறத்தையும்
சுவரில் சாய்த்து
வைக்கவும்

முழங்கால்களை
90° கோணத்தில்
வைத்திருங்கள்



கால்களைத்
தோள்பட்டை
அகலத்திற்கு
விரிக்கவும்

முழங்கால்கள்
கால்விரல்களுக்கு
அப்பால் நீளாமல்
பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்



உங்கள் கீழ் உடல் வலிமையை
மேம்படுத்தவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்க
கூடுதல் பயிற்சிகளைச் செய்யவும் "கீழ்
உடல் பயிற்சி" வீடியோவிற்கான QR
குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்
அல்லது கிளிக் செய்யவும்!

மைய வலிமையை மதிப்பிடுதல்

நீங்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்கிறீர்களா

☐ படுத்த பிறகு உட்காரும்பொழுது?

☐ சீரற்ற தரையில் சமநிலைபடுத்திக்கொள்ளும்பொழுது?

✓ ஆம் எனில், உங்களுக்கு மோசமான மைய வலிமை இருக்கலாம். இது செயலற்ற தன்மை அல்லது பலவீனமான தசைகள் காரணமாக ஏற்படலாம்.

பிளாங்க் சோதனை

ஸ்டாப்வாட்ச் தேவை

உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் வசதிக்காக, உடற்பயிற்சி பாயைப் பயன்படுத்துவதைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள்.



1 உங்கள் முன்புறத்தில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முன்கைகள் மற்றும் கால்விரல்களில் உங்கள் எடையைத் தாங்க உங்களை மேலே தூக்குங்கள், உங்கள் கால்கள் இடுப்பு அகலத்தை விரித்து வைக்கவும். உங்கள் முதுகு மற்றும் இடுப்பை ஒரு நேர் கோட்டில் வைக்கவும்.

2 உங்கள் உடலைத் தரைக்கு இணையாக நேர்கோட்டில் வைத்து, நிறுத்தக் கடிகாரத்தைத் தொடங்கவும். இந்த நிலையை முடிந்தவரை நீண்ட நேரம் வைத்திருங்கள்.

3 உங்கள் உடல் தாழ்ந்திருக்கும்போது அல்லது நீங்கள் அதை நேர்கோட்டில் வைத்திருக்க முடியாதபோது நேர் அளவை நிறுத்துங்கள்.

வயது		20-29	30-39	40-49	50-59	மதிப்பெண்
நேரம் (வினாடி)	ஆண்	≥ 139	≥ 132	≥ 114	≥ 99	3
		76-138	95-131	83-113	72-98	2
		≤ 75	≤ 94	≤ 82	≤ 71	1
	பெண்	≥ 118	≥ 69	≥ 60	≥ 52	3
		72-117	45-68	39-59	34-51	2
		≤ 71	≤ 44	≤ 38	≤ 33	1

உங்கள் மதிப்பெண்ணை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்களா?

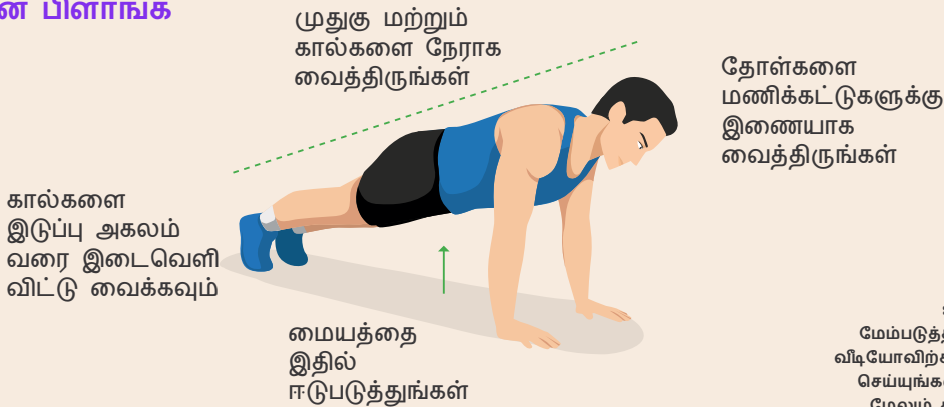
கீழே உள்ள பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!

உங்கள் மதிப்பெண்ணை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்களா? கீழே உள்ள பயிற்சிகளை முயற்சிக்கவும்!

மைய வலிமையை மேம்படுத்துதல்

30 வினாடிகள் இந்த நிலையை வைத்திருப்பதன் மூலம் தொடங்கவும், நீங்கள் முன்னேறும்போது படிப்படியாக கால அளவை அதிகரிக்கவும்.

உயரமான பிளாங்க்



உங்கள் முக்கிய வலிமையை மேம்படுத்த "மையப்பகுதி உடற்பயிற்சி" வீடியோவிற்கான QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள் அல்லது கிளிக் செய்யவும், மேலும் கறுகறுப்பாக இருக்க கூடுதல் பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்!

பரிந்துரைக்கப்பட்ட குறைந்தபட்சம் 150-300 நிமிடங்கள் மிதமான-தீவிரம் கொண்ட ஏரோபிக் உடல் செயல்பாடு மற்றும் வாரந்தோறும் குறைந்தது 2 நாட்கள் தசையை வலுப்படுத்தும் செயல்பாட்டைச் செய்ய இலக்கு வையுங்கள்.