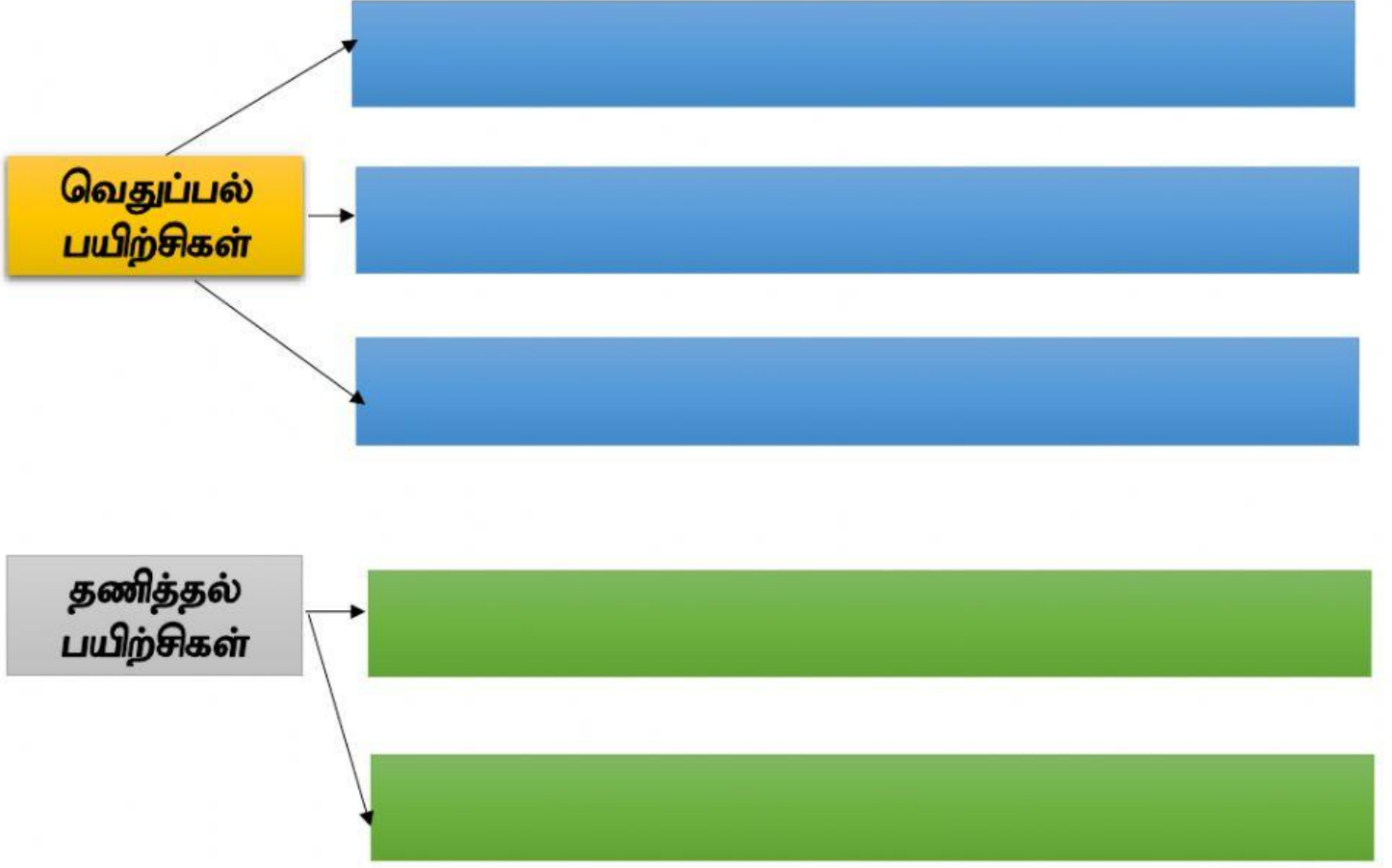


வெதுப்பல் மற்றும் தணித்தல் நடவடிக்கைகள்



இருதய துடிப்பைப் படிப்படியாகக் குறைக்கிறது.

விளையாட்டின் போது ஏற்படும் தசைநார் பாதிப்பினைக் குறைக்கிறது

சோர்வை நீக்கி நமது உடலை வழக்க நிலைக்கு மாற்றுகிறது

இரத்த ஓட்டத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது

இரத்தஇருதய துடிப்பைப் படிப்படியாக உயர்த்துகிறது