

நமது இருதய வலிமை பெற செய்ய வேண்டிய பயிற்சியை இணைத்திடுக

1.



நடத்தல்

2.



கயிறடித்தல்

3.



மெதுவோட்டம்

4.



மிதிவண்டி ஓட்டுதல்

5.



நீந்துதல்