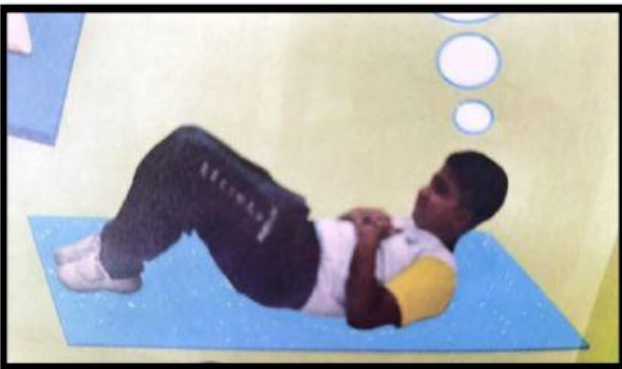
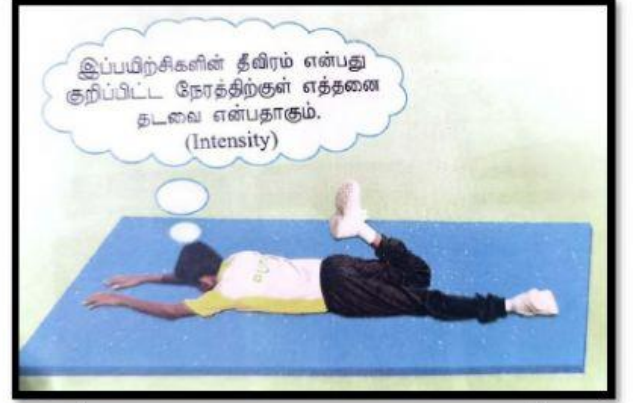


தசைநார் வலிமை பயிற்சிகள்



எழுவல்

கைகளை ஊன்றி எழுதல்

முழங்காலை மடக்கிக்
கைகளை ஊன்றி எழுதல்

பின் தொடையின் தசையை
மடக்குதல்

உடலை இடமும் வலமும்
திரும்புதல்

சாய்ந்து எழுதல்

நுனிக்காலில் எம்புதல்