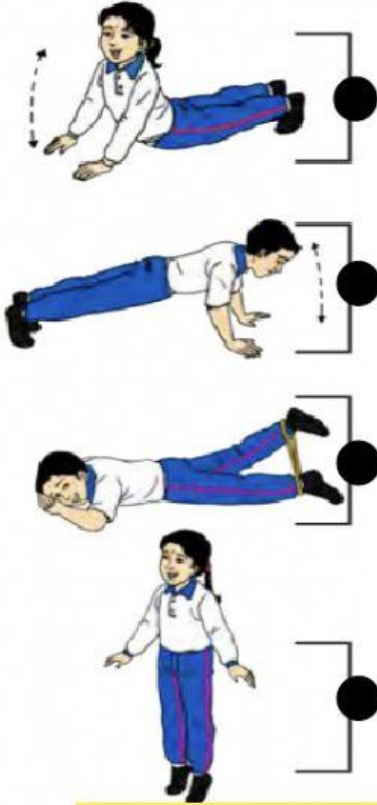
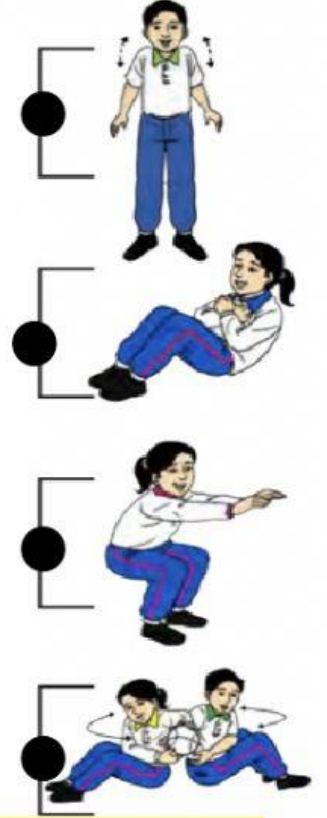


பயிற்சி

1. இந்நடவடிக்கைகளில் பயன்படும் முதன்மைத் தசைநார்களைத் தேர்ந்தெடு.



வயிற்றுத் தசை
கெண்டைக்கால் தசை
முதுகுத் தசை
முன்தொடைத் தசை
பின்தொடைத் தசை
கைத் தசை
தோள்பட்டைத் தசை
இடுப்புத் தசை



2. (/) அல்லது (x) என அடையாளமிடுக.

அ) நமது இருதயமும் சுவாசப்பையும் சீராகச் செயல்பட நாம் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.	
ஆ) உயிர்வளிக் கொள்திறன் சக்தி அதிகரித்தால் சுவாசமும் நாடித்துடிப்பும் விரைவில் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.	
இ) மாதத்தில் 3 முதல் 5 தடவை உடற்பயிற்சிகள் செய்தால் நமது உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.	
ஈ) நமது தசைநார்களின் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்க யோகா பயிற்சிகள் உதவும்.	
உ) தணித்தலுக்குப் பின் நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்யலாம்.	
ஊ) வெதுப்பலுக்குப் பின் நிலையான தசைநீள் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.	
எ) தசைநார்கள் வலிமையும் உறுதியும் பெற ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் 20 முதல் 30 வினாடிகள் வரை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.	
ஏ) உடல் ஆற்றல் மதிப்பீட்டுச் சோதனை வருடத்தில் இரண்டு முறை நடத்தப்படும்.	

பயன்படுத்தும்