

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு.

1. சமனித்தல் என்றால் என்ன?
2. சீருடற் பயிற்சி மேற்கொள்ளும் ஒருவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு அம்சம் என்ன?
3. குதித்து தரை இறங்கும்போது உடலைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?
4. கைகளை ஊன்றி தாவும் போது _____ சற்று அகலமாக விரிக்க வேண்டும்.
5. இரு கைகளையும் தோள்பட்டை அளவுக்கு ஊன்றுவதாலும், கை விரல்களை விரிப்பதாலும் அகலமான _____ அமைகிறது.

கால் முட்டியை மடக்கி எழும்புவது கால்களின் அழுத்தத்தைக் குறைத்து, உடலைச் சமன்நிலைப்படுத்த உதவும் .

நமது உடலை ஆதாரத்தளத்தின் மேல் கட்டுப்படுத்தி நிலைநிறுத்துவது ஆகும்.

குதித்தெழும் மேடையில் ஒரு சமயத்தில் ஒருவர் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.

ஆதாரத்தளம்

கால்களை