



பயிற்சி

1. படங்களைப் பார். வெதுப்பல் பயிற்சிகளுக்கு (✓) என்று அடையாளமிடுக.



2. சரியாக இணை

இந்தப் பயிற்சியினால் நாடித் துடிப்பு அதிகரிக்கும்; உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.

தண்ணீர்

நாடித் துடிப்பைச் சீராக்குவதற்கும் களைப்பைப் போக்குவதற்கும் இந்தப் பயிற்சி பயன்படும்.

வெதுப்பல் பயிற்சி

வியர்வையாக வெளியாகிய நீரை ஈடுகட்டுவதற்கும் உடல் சூட்டைத் தணிப்பதற்கும் இது பயன்படும்.

தணித்தல் பயிற்சி

படிபெடுத்துக் கொடுக்கவும்