

# ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட ஊனமுற்றோரின் மேம்பாட்டிற்கான தேசிய நிறுவனம்

(மாற்றுத்திறனாளிகள் மேம்பாட்டுத்துறை, சமூக நீதி மற்றும் அதிகாரம் வழங்கல் அமைச்சகம், இந்திய அரசு)

கிழக்கு கடற்கரை சாலை, முட்டுக்காடு, கோவளம் போஸ்ட், சென்னை - 603112,

தொலை நகல் :+91-44-27472389, தொலைபேசி : 27472104, 27472113.

இலவச அழைப்பு எண்: 18004250345 வலைதளம்: [www.niepmd.tn.nic.in](http://www.niepmd.tn.nic.in) மின்னஞ்சல்: [niepmd@gmail.com](mailto:niepmd@gmail.com)



## நோவெல் கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)

கொரோனா நோய்த்தொற்று காலத்தில் சக்கர நாற்காலி மற்றும் மூன்று சக்கர வண்டி பயன்படுத்தும் மாற்றுத்திறனாளிகள் தாங்களாகவே செய்ய வேண்டிய எளிய பயிற்சி முறைகள்

 <p>உங்களின் ஏதாவது ஒரு முழங்கையை உங்கள் மறு கையால் பிடித்து, மேல் கைகளிலும், மேல் கைகளிலும் சுலபமான ஒரு நீட்சி உணரப்படும் வரை தலையின் பின்னால் மெதுவாக இழுக்கவும். இதே முறையில் மற்ற கைக்கான பயிற்சியை செய்யவும்.</p>	 <p>உங்களின் ஏதாவது ஒரு முழங்கையை உங்கள் மறு கையால் பிடித்துக்கொண்டு இடுப்பிலிருந்து மெதுவாக பக்கவாட்டில் வளைந்து மேல்புறமாக உடலின் இரு பக்கங்களிலும் நீட்டவும்.</p>	 <p>இரு கைகளையும் கழுத்தின் பின்பகுதியில் படத்தில் காண்பித்தவாறு சேர்த்து வைத்து இரு கைகளையும் பின்புறமாக அகற்றி மறுபடியும் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரவும்.</p>	 <p>சக்கரநாற்காலியின் மேல் பகுதியில் உள்ள கைப்பிடியை படத்தில் உள்ளவாறு படத்தில் உள்வாறு பிடித்துக்கொண்டு உங்கள் உடலை எந்த திசையில் கை பிடியை பிடித்து உள்ளீர்களோ அதே திசையில் திருப்பவும்,பின் இதே முறையில் எதிர் திசையில் முயற்சிக்கவும்</p>
 <p>இரு கைகளையும் ஒன்றாக சேர்த்துபின் தலைக்கு மேல் நீட்டவும் பின் மறுபடியும் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரவும்</p>	 <p>உங்கள் இரு கைகளையும் ஒன்றாக சேர்த்துபின் படத்தில் உள்ளவாறு உடலை முன்புறமாக வளைத்து உங்களின் கால்களையோ அல்லது சக்கர நாற்காலியின் கால் வைக்கும் இடத்தையோ தொடுவதற்கு முயற்சிக்கவும் பின் மறுபடியும் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரவும்</p>	 <p>உங்களின் ஏதாவது ஒரு காலை படத்தில் காண்பித்தவாறு உங்களின் இரு கைகளையும் கொண்டு பிடித்து பின் மேல் தூக்கி இறக்கவும்,இதே முறையில் மற்ற காலையும் முயற்சிக்கவும்</p>	 <p>இருதோள்பகுதியையும் ஒன்றாக சேர்த்து சிறிது அளவு மேல் எழுப்பி பின் இறக்கவும்</p>
 <p>படத்தில் உள்ளவாறு உங்களின் ஏதாவது ஒரு கையை நீட்டி மறு கையினால் உள்ளங்கையின் மேல் பிடித்து உங்கள் பக்கமாக இழுத்தப்பிடித்து விடவும்</p>	 <p>படத்தில் உள்ளவாறு உங்களின் ஏதாவது ஒரு கையை நீட்டி மறு கையினால் நீட்டியுள்ள கையை பின்புறமாக வைத்து உங்கள் பக்கமாக இழுத்தப்பிடித்து விடவும்</p>	 <p>இரு கைகளையும் ஒன்றாக சேர்த்துபின் முன்புறமாக நீட்டவும் பின் மறுபடியும் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரவும்</p>	 <p>படத்தில் உள்ளவாறு உங்களின் ஏதாவது ஒரு கையை உடலின் ஏதாவது ஒரு பக்கத்தில் நீட்டி மறு கையினால் நீட்டியுள்ள கையை பிடித்து பின்புறமாக வைத்து உங்கள் பக்கமாக இழுத்தப்பிடித்து விடவும்</p>

குறிப்பு:மேற்காட்டப்பட்டுள்ள பயிற்சிகள் ஒவ்வொன்றையும் பத்து எண்ணிக்கைகள் என ஒவ்வொரு மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை செய்ய வேண்டும்.

இங்ஙனம் , இயன்முறைத்துறை,NIEPMD.

ஆக்கம் : ப. அரசு,BPT,PGDDT,WSTP-TOT,  
இயன்முறைத்துறை, NIEPMD