



2 / 4

உங்கள் நோயைத் தணிப்பதில் நல்ல பலன்கைக் கொடுக்கும்.

முழங்காலுக்குக் கீழ் இருக்கும் கிணட்டைக் காலத் தசைகளுக்கான இழுவல் பயிற்சிகளும் குதிக் கால் வலிக்கு உதவும். மலேகே காட்டிய படங்களில் உள்ளபடி இரண்டு விதமாகச் செய்யுங்கள். சுவரை உங்கள் கைகளால் தள்ளுவது போன்றவையே இப்பயிற்சிகள். முதலாவது படத்தில் காட்டியபடி உங்கள் இரு கைகளையும் மடிக் காது நரோக வதைத்துக் கொண்டு சுவரைத் தள்ளுங்கள். தள்ளுபோது முன்னிருக்கும் கால் சற்று மடிந்திருக்க பின்னிருக்கும் காலிலின் குதிப் பகுதியில் பாரம் தங்குமாறு செய்யுங்கள். அடுத்த தடவை கால்களை மாற்றி வதைத்துச் செய்யுங்கள்.



இரண்டாவது படத்தில் காட்டிய அடுத்த பயிற்சியின்போது உங்கள் கைகள் சற்று மடிந்திருக்க சுவரைத் தள்ளுங்கள். இது பாதத்தின் முற்பகுதியில் பாரம் தங்குமாறு செய்யும். உண்மையில் இவை உங்கள் தசைகளைப் பலமுறைச் செய்து அதனால் எதிர்காலத்தில் வலிகள் தோடர்ந்து வதேனை அளிப்பதைக் குறைக்க உதவும்.

பாதத்தின் தசைநார்களுக்குக் கொடுக்கும் பயிற்சிகளில் துவாயைச் சூருட்டல், மார்பிள் அல்லது நாணயங்களை கால் விரல்களால் பொறுக்கல், மற்றும் காற் பெருவிரல் தட்டல் பயிற்சிகள் சூலபமானவை. பயிற்சிகளின் பெயர்களாகக் கேட்டவாடன பயந்துவிடாதீர்கள். மிகவும் சூலபமானவை. தோடர்ந்து செய்ய நல்ல பலனையும் கொடுக்கும்.



துவாயைச் சூருட்டல் பயிற்சி - ஒரு துவாயை தரையில் விரியுங்கள். படத்தில் காட்டியபடி உங்கள் பாதத்தை அதன் ஒரு ஓரத்தில் வைத்தபடி அருகே ஒரு நாற்காலியில் உட்காருங்கள். துணியை உங்கள் கால் விரல் நுனிகளால் பற்றி உங்கள் பக்கமாக சூருட்டிச் சூருட்டி இழுங்கள். பல முறை இவ்வாறு செய்யுங்கள்.

இன்னுமொரு பயிற்சி கால் விரல்களால் மார்பிள்களை பொறுக்குவதாகும். சில மார்பிள்களை, அல்லது சில நாணயங்களை அல்லது சோடா ம்ப்பிகளை நிலத்தில் போட்டு வையுங்கள். அருகில் உயரம் குறைந்த ஒரு கோப்பையை வையுங்கள். உங்கள் குதிக் கால் நிலத்தில் படும்படி உட்கார்ந்து கொண்டு மார்பிள்களை உங்கள் கால் விரல்களால் பொறுக்கி எடுத்து அருகில் ஏற்கனவே வைத்த கோப்பைகள் போடும். நாணயங்களை இவ்வாறு பொறுக்கிப் போடவது இன்னும் நல்ல பயிற்சியாகும்.



கால் விரல் தட்டல் (Toe Tab) இன்னுமொரு நல்ல பயிற்சியாகும். இது ஒரு நுணுக்கமான ஆனால் சிறந்த பயிற்சியாகும். உங்கள் பாதத்தின் குதிப் பகுதி தரையில் திடமாக இருக்கும்படி வைத்தபடி கால் விரல்களை மட்டும் மலேகே உயர்த்துங்கள். இப்பொழுது நான்கு விரல்கள் உயர்ந்தபடி நிற்க பெருவிரலால் மாத் திரம் தரையைத் தட்டும். இனி

