

## சாரா கை பயிற்சிகள்

### கைமுட்டிகளை மடக்குதல்



மேலே காட்டியது போல் விரல்களை முட்டிகளில் மடக்கவும்.

பிற விரல் மூட்டுகளை நேராக நீட்டி வைக்கவும்.

இந்நிலையில் ----- நொடிகள் வைத்திருக்கவும்.

இந்த பயிற்சியை ஒரே நேரத்தில் இரு கைகளிலும் செய்யலாம்.

### விரல்களை மடக்குதல்



1

1. படத்தில் காட்டியபடி, விரல் மூட்டுகளை மடக்கி உள்ளங்கையின் மேற்புற கோட்டை தொட முயற்சிக்கவும். இந்நிலையில் ----- நொடிகள் வைத்திருக்கவும்.



2

2. ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்பவும்.



3

3. பின், படத்தில் காட்டியபடி, விரல்களால் உள்ளங்கையின் கீழ்புறத்தை (மணிக்கட்டு பகுதி) தொடவும். இந்நிலையில் ---- நொடிகள் வைத்திருக்கவும்.



4

4. ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்பவும்.



5

5. படத்தில் காட்டியபடி, அனைத்து விரல்களையும் இறுக்கமாக மூடவும். இந்நிலையில் ----- நொடிகள் வைத்திருக்கவும். பின், ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்பவும். எல்லாவற்றையும் -----தடவை செய்யவும்.

### விரல்களை நகர்த்துதல்



1

1. மேஜையின் மேல் உள்ளங்கை கீழ்நோக்கி கையை வைக்கவும்.



2

2. முதலாவது, கட்டை விரலை விரித்து வெளியே நகர்த்தவும்.



3

3. பின் ஆட்காட்டி விரலை உயர்த்தி கட்டை விரலை நோக்கி நகர்த்தவும்.



4

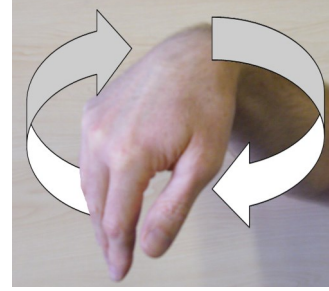
4. கட்டை விரலுக்கு மிக அருகில் முடிந்தளவு கொண்டு செல்லவும்.



5

5. இந்த பயிற்சியை பிற விரல்களைக் கொண்டு தொடருங்கள்.  
கை விரல்களை மேஜையில் இருந்து எடுத்து ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்பவும்

### மணிக்கட்டை வட்டமாக சுழற்றுதல்



உங்களின் முன்கை மற்றும் முழங்கையை அசைக்காமல், உங்கள் மணிக்கட்டை வலது புறமாக வட்ட வடிவில் சுழற்றவும். பின், இடது புறமாக சுழற்றவும்.

இந்த பயிற்சியை ஒரே நேரத்தில் இரு கைகளிலும் செய்யலாம்.

### விரல்களை பரத்துதல்



1

1. மேஜையில், உள்ளங்கை கீழ்நோக்கி கையை வைக்கவும்.

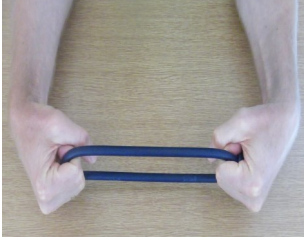


2

2. அனைத்து விரல்களையும் முடிந்த அளவிற்கு பரத்தி விரிக்கவும். இந்நிலையில் -----நொடிகள் வைத்திருக்கவும்.

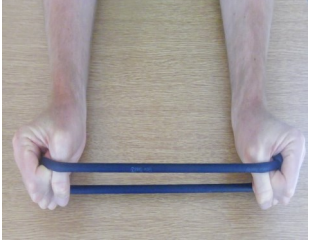
## மணிக்கட்டை பின்புறமாக மடக்குதல்

1



1. 90 டிகிரியில் இரு முழங்கைகளை மடக்கி உடம்போடு ஒட்டி இருக்குமாறு அமரவும். எலாஸ்டிக் பட்டையை இரு கைகளுக்கு இடையே, தொய்வு இல்லாதபடி பிடித்து கொள்ளவும்.

2



2. இந்த நிலையில் மணிக்கட்டுகள் உள்நோக்கி இருக்க வேண்டும். பின், உங்களால் முடிந்த மட்டும் உங்களின் மணிக்கட்டுகளை பின்னோக்கி வளைத்து பட்டையை இழுக்கவும்.

3

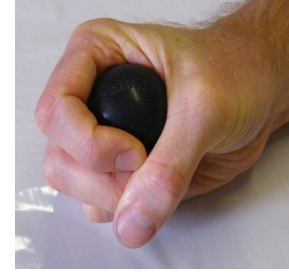


3. இந்நிலையில் 2 நொடிகள் நிறுத்தி, பின் மிக மெதுவாக ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்பவும். இந்த பயிற்சியை ஒரே நேரத்தில் இரு கைகளிலும் செய்யலாம். இந்த பயிற்சியை செய்யும் போது, தேவைப்பட்டால், உங்கள் முன்கைகள் மற்றும் கைகளை ஒரு மேஜையின் மேல் வைத்து கொள்ளலாம்.

உங்களால் பட்டையை சரியாக பிடிக்க முடியவில்லையென்றால், உங்களின் பிசியோதெரபிஸ்ட் அதை சரிவர பிடிப்பதற்கான வேற வழிகளை உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்.

5

## கையை இறுக்குதல்



1. படத்தில் காட்டியபடி, தெரபி பட்டி அல்லது பந்தை பிடிக்கவும்.
2. உள்ளங்கைக்குள் முடிந்த மட்டும் 2 நொடிகளுக்கு அழுத்தி இறுக்கவும்.

இந்த பயிற்சியை ஒரே நேரத்தில் இரு கைகளிலும் செய்யலாம். இந்த பயிற்சியை செய்யும் போது, தேவைப்பட்டால், உங்கள் முன்கைகள் மற்றும் கைகளை ஒரு மேஜையின் மேல் வைத்து கொள்ளலாம்.

## விரல்களை இறுக்குதல்



1. தெரபி பட்டியை சிறு உருளை போல் உருட்டி கொள்ளவும்.

2. மேஜையில், உள்ளங்கை கீழ் நோக்கி கையை வைத்து, படத்தில் காட்டியபடி உருளையை ஆட்காட்டி - நடு விரல்களுக்கிடையே செங்குத்தாக நிறுத்திக் கொள்ளவும்.

3. முடிந்த மட்டும் விரல்களை அழுத்தி இறுக்கவும். அவ்வாறே, நடு விரல்-மோதிர விரல், மற்றும் மோதிர விரல்-சிறு விரலுக்கு செய்யவும்.

6

## விரல்களை அழுத்தி இறுக்குதல்



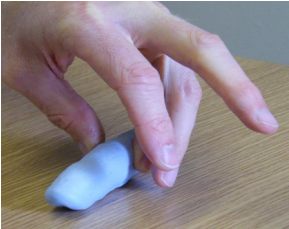
1. தெரபி பட்டியை ஓரளவு நீளமான உருளையாக உருட்டி மேஜை மேல் வைக்கவும்.



2. படத்தில் காட்டியபடி, கட்டை விரல் மற்றும் ஆட்காட்டி விரல் இரண்டிற்கும் இடையே பட்டியை இறுக்கவும்.



3. முடிந்த மட்டும், உருளையை அழுத்தி கிள்ளவும்.



4. அவ்வாறே, கட்டை விரலோடு பிற விரல்களுக்கும், அடுத்த கைக்கும் செய்யவும். இந்த பயிற்சியை ஒரே நேரத்தில் இரு கைகளிலும் செய்யலாம்.

## தலைக்கு பின்னே கையை கொண்டு செல்லுதல்



முழங்கையை மடக்கி, தலை மற்றும் கழுத்தின் பின்புறத்தை கையால் முடிந்த மட்டும் தொட முயற்சிக்கவும்.

இந்நிலையில் -----நொடிகள் வைத்திருக்கவும். இந்த பயிற்சியை ஒரே நேரத்தில் இரு கைகளிலும் செய்யலாம்.

## முதுகுக்கு பின்னே கையை கொண்டு செல்லுதல்



முழங்கையை மடக்கி பின்புறம் கொண்டு சென்று நடு முதுகை முடிந்த மட்டும் தொட முயற்சிக்கவும்.

இந்நிலையில் -----நொடிகள் வைத்திருக்கவும். இந்த பயிற்சியை ஒரே நேரத்தில் இரு கைகளிலும் செய்யலாம்.