



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

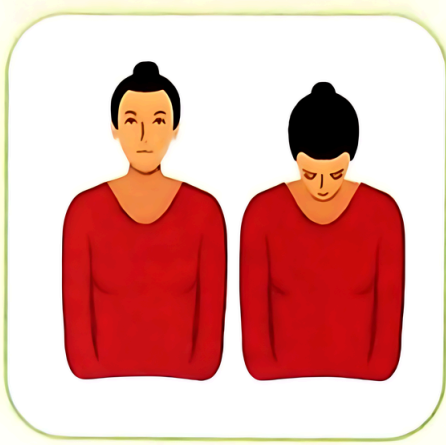


EXERCISES FOR NECK STRENGTHENING

கழுத்தை வலுப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள்



Forward tilt



Lower your chin to your chest while keeping your shoulders straight. Hold the stretch for 15 to 30 seconds. Relax and slowly lift your chin back to the starting position.

முன்னோக்கி சாய்தல்

உங்கள் இரண்டு தோள்களை நேராக வைத்து கொண்டு உங்கள் முக தாடை பகுதியை கீழ் நோக்கி மார்பு பகுதிக்கு கொண்டு வரவேண்டும் இந்த நிலையில் 15 முதல் 30 வினாடிகள் இருக்க வேண்டும் பின்பு சற்று இளைப்பாறவும் பின்பு மீண்டும் உங்கள் முக தாடை பகுதியை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரவும்

Side tilt



Rotate your head to one side while keeping your shoulders straight. Hold for 15 to 30 seconds. Relax and slowly return to the first position. Repeat on the other side. back to the starting position.

பக்கவாட்டில் சாய்தல்

உங்கள் தோள்களை நேராக வைத்து க்கொண்டு உங்கள் தலையை ஒரு பக்கமாக சுழற்றவும். 15 முதல் 30 நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். இளைப்பாறவும் மற்றும் மெதுவாக முதல் நிலைக்கு திரும்ப வரவும். மற்ற பக்கத்தில் மறுபடி செய்யவும், திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

Side rotation

Tilt your head so that you're moving your ear toward your shoulder. Hold for 15 to 30 seconds. Relax and slowly return to the first position. Tilt your head to the other side and repeat. back to the starting position.



பக்கவாட்டில் சுழற்சி

உங்கள் தோள்களை நோக்கி தலையை சாய்த்து உங்கள் காதை கொண்டுவரவும். 15 முதல் 30 நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். இளைப்பாறவும் மற்றும் மெதுவாக முதல் நிலைக்கு திரும்ப வரவும். மற்ற பக்கத்தில் மறுபடி செய்யவும், திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

Neck rolls

Tilt your head to the right & slowly roll it down(chin to chest) & to the left (making a u shape). Then roll it to the right. Repeat 5 times in each direction, only roll it sideways & not in the back back to the starting position.



கழுத்தை உருட்டுதல்

உங்கள் தலையை வலது பக்கம் சாய்க்கவும் மற்றும் அதை கீழ் நோக்கி உருட்டவும் (முக தாடை பகுதியை மார்புக்கு) மற்றும் பின்னர் இடது பக்கம் (U வடிவம் உருவாக்குதல்) கொண்டு வரவும், பின்னர் பலது பக்கம் உருட்டவும். ஒவ்வொரு பக்கமும் 5 தடவை செய்யவும், பக்கவாட்டில் மட்டும் உருட்டவும் மற்றும் பின் பக்கம் அல்ல. திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.