



## 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 SHOULDER STRENGTHENING

தோள்பட்டை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்



## Shoulder circles

Stand upright with a slight bend to your upper back. Now roll your shoulders up, back and down in a fluid circle. Do this 10 times, and then switch directions and roll your shoulders forward 10 times.



## தோள்பட்டை வட்டங்கள்

உங்கள் மேல் முதுகு பாகத்தை சற்றே வளைத்து நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். இப்போது உங்கள் தோள்களை மேல் நோக்கி உருட்டவும், திரவ வட்டத்தில் திரும்ப கீழ் நோக்கி கொண்டு வரவும். இதை 10 தடவை செய்யவும். பின்னர் திசைகளை மாற்றவும் மற்றும் உங்கள் தோள்களை 10 தடவை முன்னோக்கி உருட்டவும்.

## Shoulder squeeze

Squeeze your shoulder blades together and hold for 5 seconds. Don't squeeze too hard; it should feel comfortable. Repeat 10 times twice a day.



## தோள்பட்டை அழுத்துதல்

உங்கள் தோள்பட்டைகளை அழுத்தி ஒன்றாக கொண்டு வரவும் மற்றும் 5 நொடிகள் பிடித்து வைத்திருக்கவும். அதிக கடுமையாக அழுத்த வேண்டாம், வசதியாக உணர வேண்டும். ஒரு நாளுக்கு இரு முறை 10 தடவை மறுபடி செய்யவும்.



## 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

### Reverse prayer pose

Bring both your hands behind your back & allow your palms to come together in prayer position, feeling your shoulder blades open & keeping your back straight.



தலைகீழ் பிரார்த்தனை தோரணை

உங்கள் இரண்டு கைகளையும் உங்கள் முதுகிற்கு பின்னால் கொண்டு வரவும். உங்கள் உள்ளங்கைகளை ஒன்றாக சேர்த்து வைத்து பிரார்த்தனை நிலைக்கு கொண்டு வரவும். உங்கள் தோள்பட்டைகள் திறந்திருப்பதை உணருங்கள். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்திருக்கவும்.

### Arm circles

Standing near a wall, make big, slow circles with one arm. Get as close to the wall as you can. repeat 10 times in each direction before turning the other way to rotate the opposite arm. Do not slouch or round your back forward



கை வட்டமடித்தல்

ஒரு சுவர் அருகில் நின்று கொள்ளவும். ஒரு கை கொண்டு மெதுவாக ஒரு வட்டம் அடிக்கவும். உங்களால் முடிந்த மட்டும் சுவரை ஒட்டி நிற்கவும். திரும்பி எதிர் கை கொண்டு செய்யும் முன்பாக ஒவ்வொரு திசையிலும் 10 தடவை செய்யவும். குனிய வேண்டாம் அல்லது உங்கள் முதுகை முன்னோக்கிவளைக்கவும் கூடாது.