

நிற்கும் இடத்திலேயே நகர்தல் ஐந்து நிமிட குடும்ப வேடிக்கை

நகர்வு 1

ஒவ்வொரு நகர்வும் 5-நிமிடம் உடலை நீட்டி நிமிர்த்தி நகர்ந்து பயிற்சி செய்வதாய் அமையும். நகர்வு 2 மறு பக்கத்தில் உண்டு.

தயாராதல்

1 நிற்கும் இடத்திலேயே நடத்தல்

- நிற்கும் இடத்திலேயே நிமிர்த்து நடக்கவும்.
- 20 – 30 வரை எண்ணி கைகளை முன்னும் பின்னும் வீசவும்
- முழங்கால்களை இடுப்பு மட்டம் வரை உயர்த்த முயலவும்
- ஒரு மாற்றத்துக்காக வட்டவடிவில் அல்லது சதுரவடிவில் அல்லது 8 வடிவில் நடக்கவும்



2 தொங்கிச் சுழலவும்

- நிற்கும் இடத்திலேயே பாதங்களைச் சற்று அகட்டி வைத்து தொங்கத் தொடங்கவும்
- உடலின் முன்புறமாக முன்னங்கைகளை சிறிய வட்ட வடிவில் சுழற்றவும்
- முழங்கைகளை உடலுடன் ஒட்டிப் பிடித்து கைகளை முன்னும் பின்னும் சுழற்றவும்
- தொடர்ந்து 15 – 20 வரை எண்ணிச் செய்யவும்



3 கிந்திச் சுற்றவும்

- நிற்கும் இடத்திலேயே தொங்கவும்
- இடுப்பு முறுகும் வண்ணம் 15 – 20 வரை எண்ணி கைகளைப் பக்கப்பாடாக வீசவும்



நீட்டி நிமிர்த்தல்

4 பக்கம் நீட்டி நிமிர்த்தல்

- பாதங்களை அகட்டி, கைகளை பக்கப்பாடாய் வைத்திருக்கவும்
- வலது கையை தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும்
- மற்றக் கையை மெதுவாக இடது கால் வழியே வழுகிச் செல்ல விடவும்
- இடது பக்கம் திரும்பத் திரும்ப 6 – 8 வரை எண்ணிச் செய்யவும்



5 கழுத்து நீட்டி நிமிர்த்தல்

- கழுத்தை வலது பக்கம் மெதுவாகச் சரிக்கவும்
- வலது காலை வலது தோளை நோக்கி நகர்த்தி 6 – 8 வரை எண்ணி வைத்திருக்கவும். அப்படி இடது பக்கம் செய்யவும்.
- கழுத்தை முன்னோக்கிச் சரித்து, நாடியை நெஞ்சு நோக்கி நகர்த்தி 6 – 8 வரை எண்ணி வைத்திருக்கவும்
- தலையை மெதுவாக நெஞ்சின் குறுக்கே ஓர் அரைவட்ட வடிவில் ஒரு தோள் மூட்டிலிருந்து மறு தோள்மூட்டு வரை நகர்த்தவும். அப்படி 4 தடவைகள் செய்யவும்



6 அன்னம் போல் நீட்டி நிமிர்த்தல்

- உங்கள் கைகளைப் பக்கப்பாடாக நீட்டி தோள்மூட்டு மட்டத்துக்கு உயர்த்தவும்
- கைகளைப் பின்னோக்கி மெதுவாக அழுத்தி 6 – 8 வரை எண்ணி வைத்திருக்கவும்
- திரும்பத் திரும்ப நெஞ்சைக் குறுக்குப்பாடாகவும் கைகளைக் கீழ்நோக்கியும் நீட்டவும்



இதயம் குருதியை ஓடச் செய்தல்

7 நிற்கும் இடத்திலேயே ஓடுதல்

- நிற்கும் இடத்திலேயே ஓடவும்
- கைகளை முன்னும் பின்னும் வீசி 30 வரை எண்ணிச் செய்யவும்



8 தொங்கி நிலைகொள்ளல்

- நிற்கும் இடத்திலேயே தொங்கவும்
- கைகளையும் கால்களையும் வெளியே பக்கப்பாடாக நீட்டவும்
- 10 – 15 தடவைகள் தொங்கி நிலைகொள்ள முயலவும்



9 சோளம்பொரி

- குந்தி இருந்து தலை குனிந்து, தலையைக் கைகளால் பற்றவும்
- உங்களைச் சோளம் மணியாகவும், அது வேகுவதாகவும் எண்ணவும்
- சோளம் மணி வெடிக்கத் தொடங்குவதாக எண்ணி குந்தி இருக்கும் இடத்திலேயே தொங்கத் தொடங்கவும்
- தொடர்ந்து 20 – 30 வரை எண்ணிச் செய்யவும்



தசைநார் பலம்

10 நெஞ்சை அழுத்தல்

- தோள் அகலத்தில் பாதங்களை அகட்டி, முழங்கால்களை வளைத்து, இடுப்பைப் பதித்து நிற்கவும்
- கைகளைத் தோள் மட்டத்துக்கு உயர்த்தவும்
- இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் உங்கள் முகத்தில் சேர்த்து வைத்து அழுத்தவும்
- 6 – 8 வரை எண்ணி அழுத்தவும். அப்படி 3 தடவைகள் செய்யவும்



11 பக்கப்பாடாக காலை உயர்த்தல்

- நிமிர்ந்து முழங்கால்களை சற்று மடித்து நிற்கவும்
- ஒரு கதிரையில் அல்லது சுவரில் ஒருபுறம் சாய்ந்து நிலைகொண்டு வெளிப்புறக் காலை பக்கப்பாடாக 8 தடவைகள் உயர்த்திப் பதிக்கவும். அதே மாதிரி மற்றக் காலையும் உயர்த்திப் பதிக்கவும்



12 உள் தொடை வலுப்படல்

- பாதங்களை தோள் அகலத்துக்கு அகட்டி நிற்கவும்
- கைகளைப் பக்கப்பாடாக உயர்த்தவும். வலது காலை உடலின் முன்புறமாக மடித்து உயர்த்தவும். கணுக்காலை உட்பக்கமாக இடுப்பு மட்டத்துக்கு உயர்த்தவும். இடது கையைப் பதித்து உயர்ந்த கணுக்காலைத் தொடவும். அப்படி 8 தடவைகள் செய்யவும்
- இடது காலுக்கு மாறி அப்படி 8 தடவைகள் செய்யவும்



தணிதல்

13 தணிந்த நடை

- நிற்கும் இடத்திலேயே மெதுவாக நடக்கவும்
- முழங்கால்கள் உயராது கைகளை மென்மையாய் வீசி 15 வரை எண்ணி நடக்கவும்



14 மலர்தல்

- ஒரே இடத்தில் நின்று கைகளைத் தலைக்கு மேலே சுழற்றவும்
- ஒரு பெரிய பலூன் போன்று உடல் பொருமும் வண்ணம் மூச்சிழுக்கவும்
- அந்த பலூனிலிருந்து ஒரு துவாரம் வழியே காற்று வெளியேறுவது போல் மூச்சை வெளியேற்றவும்
- முழுக் காற்றும் வெளியேறும் வரை உடலை மெதுவாகக் கீழ் நோக்கிப் பதிக்கவும்



15 ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து தழுவுதல்

- மூக்கு வழியாக நன்கு ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து வாய் வழியாக வெளியேற்றவும். 2 தடவைகள் செய்யவும்
- நல்லதொரு காரியம் செய்ததற்காக உங்கள் கைகளால் தோளைப் பற்றித் தழுவி உங்களை நீங்களே பாராட்டவும்!
- 6 – 8 வரை எண்ணிச் செய்யவும்.



சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து வயது வந்தவர்களும் இலகுவான முறையில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு உதவுவதற்காகவே ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறை நிற்கும் இடத்திலேயே நகரும் பயிற்சியை உருவாக்கியது. நீங்கள் எந்த நேரத்திலும் எந்த இடத்திலும் பிள்ளைகளை நகர்த்துவதற்கு உங்களுக்கு நாங்கள் உதவ விரும்புகிறோம். நிற்கும் இடத்திலேயே நகர்வதன் மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு நேரமே இடமே போதாது என்ற கவலையை இல்லாதொழிகிறது.

நிற்கும் இடத்திலேயே நகர்தல் ஐந்து நிமிட குடும்ப வேடிக்கை

நகர்வு 2

ஒவ்வொரு நகர்வும் 5-நிமிடம் உடலை நீட்டி நிமிர்த்தி நகர்ந்து பயிற்சி செய்வதாய் அமையும். நகர்வு 1 மறு பக்கத்தில் உண்டு.

தயாராதல்	<p>1 ஏணியில் ஏறுதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> பாதங்களைச் சற்று அகட்டி நிற்கவும் வாளை நோக்கி ஓர் ஏணியில் ஏறுவது போல் கைகளையும் மேலும் கீழும் அசைக்கவும் 20 – 30 வரை எண்ணி அப்படிச் செய்யவும் 	<p>2 கைகளைத் தலைக்கு மேலே சுழற்றுதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> நிற்கும் இடத்திலேயே கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தியபடி நடக்கவும் தலைக்கு மேலே கைகளைச் சுழற்ற முயலவும் தலைக்கு மேலே கைகளைப் பிடித்து புறவட்ட வடிவில் 8 – 10 தடவைகள் சுழற்றவும் திசையை மாற்றி உள் வட்ட வடிவில் 8 – 10 தடவைகள் சுழற்றவும் 	<p>3 பக்கப்பாட்டில் கை வட்டம்</p> <ul style="list-style-type: none"> நிற்கும் இடத்திலேயே கைகளைப் பக்கப் பாடாகத் தோள் மட்டத்துக்கு உயர்த்தியபடி நடக்கவும் கைகளை முன்னோக்கி 8 – 10 தடவைகள், பின்னோக்கி 8-10 தடவைகள் சுழற்றவும் 
நீட்டி நிமிர்த்தல்	<p>4 பூனை போல் நீட்டி நிமிர்த்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> பாதங்களைத் தோள் அகலத்துக்கு அகட்டி, முழங்கால்களை சற்று மடித்து நிற்கவும் முன்னே குனிந்து கைகளை முழங் கால்களில் வைத்து முதுகை நிமிர்த்தவும் முதுகை மெதுவாக வளையம் போல் வளைக்கவும் 6-8 வரை எண்ணிச் செய்யவும். முதுகை நிமிர்த்தி திரும்பவும் அப்படிச் செய்யவும் 	<p>5 தோள் உயர்த்தி, உருட்டல்</p> <ul style="list-style-type: none"> காதுகளை நோக்கி தோள்களை உயர்த்தி 6-8 வரை எண்ணி வைத் திருக்கவும். திரும்ப 3 தடவைகள் செய்யவும் கைகள் பக்கப்பாடாக கீழே தொங்கும் நிலையில் நின்று தோள்களை மெதுவாக முன்னோக்கி உருட்டவும். திரும்பவும் 5 தடவைகள் செய்யவும் தோள்களை மெதுவாக பின்னோக்கி உருட்டவும். திரும்பவும் 5 தடவைகள் செய்யவும் 	<p>6 நட்சத்திர நிலை</p> <ul style="list-style-type: none"> பாதங்களை அகட்டி கால் விரல்களை ஊன்றி நகரவும் ஐந்து முனைகள் கொண்ட நட்சத்திர நிலை தோன்றும்படி தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தவும் கால் விரல்களை ஊன்றிய நிலையில் 6 – 8 வரை எண்ணி நகரவும். திரும்பவும் செய்யவும் 
இதயம் குருதியை ஓடச் செய்தல்	<p>7 தொங்கித் தொடுதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> குந்தி நிலை கொள்ளவும் கைகளை தலைக்கு மேலே எறிந்து தொங்கி, திரும்பவும் குந்தி நிலை கொள்ளவும் தொங்கி மீளும் பொழுது முழங்கால் களை சற்று மடித்து மெதுவாக நிலை கொள்ள முயலவும். திரும்பவும் 8 தடவைகள் செய்யவும் 	<p>8 கயிறு தாண்டிக் குதித்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> நிற்கும் இடத்திலேயே குதிக்கவும் கயிறு அடிப்பது போல் கைகளைப் பக்கப் பாடாகச் சுழற்றவும் 20 – 30 வரை எண்ணிச் செய்யவும் 	<p>9 கங்காரு போல் பாய்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> ஒரே இடத்திலேயே நிற்கவும் பாதங்களை சற்று அகட்டி, கைகளை முன்னோக்கி மேலே உயர்த்தி 'கங்காரு' நிலை எடுக்கவும் அதே இடத்திலேயே 15 – 25 வரை எண்ணி கங்காரு போல் பாயவும் 
தசைநார் பலம்	<p>10 ஆறு பாய்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> நீங்கள் நிற்கும் இடத்திலேயே இரண்டு ஓட்டு நாடாக்களை அல்லது கற்பனை நாடாக்களை பாவித்து 'ஆறு' ஒன்றை உருவாக்கவும் 'ஆற்றை'க் கடந்து இக்கரைக்கு அக்கரை பாய்ந்து முழங்கால் களை மடித்து மெதுவாக நிலை கொள்ளவும் 10 – 15 தடவைகள் இக்கரைக்கு அக்கரை பாயவும் 	<p>11 முன்னங்கால் பின்னங்கால் பயிற்சி</p> <ul style="list-style-type: none"> ஒரு மேசையையோ கதிரை யையோ சுவரையோ பற்றி, பாதங்களை தோள் அகலத்து க்கு அகட்டி நிற்கவும் குதிகளை உயர்த்தி (கால் விரலில் நின்று) 6 – 8 வரை எண்ணி நிலைகொள்ளவும் குதிகளைக் கீழே பதிக்கவும். திரும்பவும் 3 தடவைகள் செய்யவும் 6 – 8 வரை எண்ணி கால் விரல்களை முன்னங்கால்களை நோக்கி உயர்த்தி (குதிகளில் நின்று), குதிகளை கீழே பதிக்கவும். திரும்பவும் 3 தடவைகள் செய்யவும் 	<p>12 வயிறு மசிய நிற்கல்</p> <ul style="list-style-type: none"> பாதங்களை தோள் அகலத்துக்கு அகட்டி நிற்கவும் கைகளைப் பக்கப் பாடாக தோள் மட்டத் துக்கு உயர்த்தவும் முழங்கால்களை முன்னோக்கி மடித்து உயர்த்தவும். வலது முழங்காலை முன்னோக்கி இடுப்பு மட்டத்துக்கு உயர்த்தி இடது முழங் கையை பதித்து உயர்த்திய முழங்காலைப் பற்றவும் 
தணிதல்	<p>13 காற்றில் ஒரு மரம்</p> <ul style="list-style-type: none"> இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, பாதங்களை நன்கு அகட்டி, முழங் கால்களை சற்று மடித்து நிற்கவும் காற்றில் அசையும் மரத்தைப் போல் கைகளை மெதுவாக பக்கத்துக்குப் பக்கமும் முன்னோக்கியும் விசவும். தொடர்ந்து 10 – 15 வரை எண்ணிச் செய்யவும் 	<p>14 தலைக்கு மேலே கை உயர்த்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> கால் விரல்களில் நின்று கைகளை தலைக்கு மேலே இயன்றவரை உயர்த்தவும் திரும்பவும் 6 – 8 வரை எண்ணிச் செய்யவும் 	<p>15 ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து தழுவுதல்</p> <ul style="list-style-type: none"> மூக்கு வழியாக நன்கு ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து வாய் வழியாக வெளியேற்றவும். 2 தடவைகள் செய்யவும் நல்லதொரு காரியம் செய்ததற்காக உங்கள் கைகளால் தோளைப் புற்றித் தழுவி உங்களை நீங்களே பாராட்டவும்! 6 – 8 வரை எண்ணிச் செய்யவும். 

சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து வயது வந்தவர்களும் இலகுவான முறையில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு உதவுவதற்காகவே ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறை நிற்கும் இடத்திலேயே நகரும் பயிற்சியை உருவாக்கியது. நீங்கள் எந்த நேரத்திலும் எந்த இடத்திலும் பிள்ளைகளை நகர்த்துவதற்கு உங்களுக்கு நாங்கள் உதவ விரும்புகிறோம். நிற்கும் இடத்திலேயே நகர்வதன் மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு நேரமே இடமே போதாது என்ற கவலையே இல்லாதொழிகிறது.