

# இடுப்புத்தள தசை பயிற்சி

✘ 6 பொதுவான தவறுகள் & எப்படி அதை சரி செய்வது? ✔

## தவறானது

தவறான தசைகளை  
சுருக்குதல்



## சரியானது

பயிற்சியை ஆரம்பிக்க இடுப்புத்தள  
தசைகளை அடையாளம்  
கண்டறிந்து தனிமைப்படுத்தல்

## தவறானது

முக்குதல் மற்றும்  
மூச்சை இழுத்தல்



## சரியானது

சுவாசித்து, இடுப்புத்தளத்தை  
மேலிழுத்து, துவாரங்களை மூடவும்

## தவறானது

பிற தசைகளை சுருக்குதல்(தனித்து  
செய்ய முடியாமை)

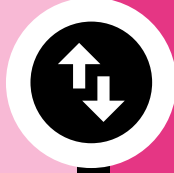


## சரியானது

இடுப்பு, பிட்டம் மற்றும்  
கால்களை தளர்த்தவும்

## தவறானது

தவறான ஆரம்ப  
நிலை



## சரியானது

வலுவற்றது: புவிஈர்ப்பு விசையின் உதவியுடன்  
வலுமிக்கது: புவிஈர்ப்பு விசையின்  
எதிர்விசையில்

## தவறானது

தனித்து மட்டுமே  
செய்தல்



## சரியானது

செயல்பாட்டுடன்  
ஒருங்கிணைக்கவும்(முடிந்தவரை  
முன்னேறவும்)

## தவறானது

விரைவாக  
இழுத்தலை மட்டுமே  
பயிற்சித்தல்



## சரியானது

விரைவாக இழுத்தல், தாங்கும்  
ஆற்றல் மற்றும் தளர்வடைய  
செய்வதை பயிற்சித்தல்