

# மூட்டு இணைப்பு

## தசை நார்கள் வலுப்பெற டிப்ஸ்:

- விளையாட்டு வீரர்கள் ஆட்டம் தொடங்கும் முன் சில ஸ்ட்ரெச்சிங் எக்சர்சைஸ் செய்வதன் மூலம் மூட்டுகள் மற்றும் தசை நார்கள் இலகுவாகி உடல் நன்றாக வளையும். அடிபட்டாலும் கிழியாது.
- தினமும் நீர்மோர், ரசாயனம் சேர்க்காத உணவுகள், அடர் நிறமுள்ள பழத்தைச் சாப்பிட வேண்டும்.
- ஒருவேளை அரிசி, ஒருவேளை கோதுமை, ஒருவேளை கம்பு/கேழ்வரகு/சோளம் என உணவுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- கார்பனேட் பானங்கள், சர்க்கரை சேர்ந்த இனிப்புகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- தினசரி உடற்பயிற்சி, முழங்காலுக்கான பயிற்சிகளைத் தவறாமல் செய்ய வேண்டும்.
- காரம், புளி, உப்பு, மைதா உணவு தவிர்க்க வேண்டும்.
- அரைத்துவைத்த மாவை, தொடர்ந்து பல நாட்கள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- வாரத்துக்கு ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கவும். எலும்புகள் மற்றும் தசை நார்கள் வலுவடைய லாஷாதி தைலம், பலாஸ்வகந்த் தைலம் மிகவும் நல்லது.
- ஒல்லியானவர்கள் ஸ்கிப்பிங்கும், குண்டானவர்கள் மிதவேகமான வாக்கிங்கும் செய்யலாம். இதனால், எலும்பு உறுதிக்கு உத்தரவாதம்.