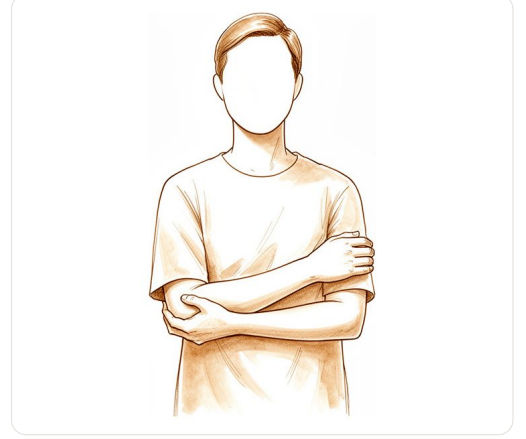


பெக்டோரல் பெரிய பழுதுபார்ப்பு

பெக்டோரலிஸ் பெரிய பழுது குணமடையும் போது ஒரு பாதுகாப்பான நிலையில் கை வைத்திருத்தல்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவுடன் மார்பக பெரிய பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு இந்த நெறிமுறை உங்கள் மீட்புக்கு வழிகாட்டுகிறது. கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது, மேலும் உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையாளருக்குத் தேவையான கட்டமைக்கப்பட்ட விவரம்; உங்கள் முதல் உடலியல் சிகிச்சை வருகைக்கு இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF ஐ கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை சரிசெய்யலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பற்றி ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை மதிப்பாய்வு செய்ய மின்னஞ்சல் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும். வெட்டு விலா எலும்புகளுக்கு அருகில் உள்ளது, அங்கு வியர்வை மற்றும் ஈரப்பதம் குவிகிறது; அதை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள், மேலும் எந்த சிவப்பு, வெளியேற்றம் அல்லது காய்ச்சல் ஆகியவற்றை உடனடியாக தெரிவிக்கவும்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

பெக்டோரல்ஸ் மேஜர் என்பது வலுவான மார்பு தசை ஆகும், இது அழுத்துதல் மற்றும் அரவணைப்பு இயக்கங்களை இயக்குகிறது: பெஞ்ச் பிரஸ், புஷ்-அப்கள், மற்றும் உடல் முழுவதும் கையைக் கொண்டுவருதல். கனமான பெஞ்ச் பிரஸின் கீழ்நோக்கி வரும் கட்டத்தில், தசை நீட்டப்பட்டு அதே நேரத்தில் ஏற்றப்படும் போது, ஒரு கண்ணீர் பொதுவாக ஒரு பொருத்தமான இளம் மனிதனில் நிகழ்கிறது. அதை சரிசெய்வது கிழிந்த இடுப்பை மீண்டும் இணைக்கிறது, மேலும் முழு திட்டமும் ஒரு எளிய யோசனையைச் சுற்றி

கட்டப்பட்டுள்ளதுஃ சரிசெய்யப்பட்ட இடுப்பை வைத்திருங்கள் **அவுட்-ஸ்ட்ரெட்ச் மற்றும் அவுட்-லோட்** அது குணமடையும் போது.

பெக்டோரலிஸ் மேஜர் உடலின் குறுக்கே மற்றும் உள்நோக்கி கைகளை இழுத்து, உள்நோக்கி சுழற்றுகிறது. **பக்கத்திற்கு வெளியே (அபகரிப்பு)** மற்றும் **அதை வெளியே சுழற்றுதல் (வெளிப்புற சுழற்சி)** எனவே ஆரம்பத்தில், கை உடலுக்கு முன்னால் வைக்கப்பட்டு, மெதுவாக உள்நோக்கி சுழற்றப்பட்டு, அந்த இரண்டு இயக்கங்களும் கண்டிப்பாக வரையறுக்கப்பட்டு ஒரு நேரத்தில் ஒரு சில டிகிரி பின்னால் விடப்படுகின்றன.

பழுதுபார்க்கப்பட்ட இடுப்புதான் எலும்பிலிருந்து தசைகளை கிழித்துவிடும் என்பதால், அதிக சுமை இருந்தால், கனமான மார்பு வேலை (பெஞ்ச் பிரஸ், ஃப்ளைஸ், டைப்ஸ், புஷ்-அப்கள் மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டு) வேண்டுமென்றே நான்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாமதப்படுத்தப்படுகிறது. இது எடுக்க வேண்டியதை விட நீண்டதாக உணர்கிறது, ஆனால் இது உங்கள் பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்கும் மிக முக்கியமான விஷயம்.

உங்கள் கால அட்டவணையும் இடுப்பு எவ்வாறு சரி செய்யப்பட்டது என்பதைப் பொறுத்தது. அ எலும்பு-இடுப்பு சரிசெய்தல் (கரத்தின் மேல் எலும்பில் நங்கூரங்கள் அல்லது பொத்தான்கள் மூலம் மீண்டும் இணைக்கப்பட்ட இடுப்பு) **இடுப்பு முதல் இடுப்பு வரை டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களுக்கு எது பொருந்தும் என்று கூறுவார். காலண்டர் சொல்லும் போது மட்டும் அல்ல, உங்கள் தோள்பட்டை தயாராக இருக்கும்போது முன்னோக்கி நகர்கிறீர்கள்:** கீழேயுள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் “தயாராக” இருப்பதை பட்டியலிடுகிறது.

நடைமுறை

ஒரு பெக்டோரலிஸ் பெரிய பழுதுபார்ப்பு கிழிந்த மார்பு-தசை இடுப்பை மீண்டும் இணைக்கிறது. பெரும்பாலும் இடுப்பு அது மேல் கை எலும்பில் (ஹெமரஸ்) செருகும் இடத்தில் இழுக்கப்பட்டு, நங்கூரங்கள் அல்லது பொத்தான்கள் மூலம் வலுவான தையல்களுடன் மீண்டும் இணைக்கப்படுகிறது; சில நேரங்களில் கண்ணீர் இடுப்பின் உள்ளே உள்ளது மற்றும் மீண்டும் இணைக்கப்படுகிறது. மறுவாழ்வின் வேலை, அது குணமடையும் போது அந்த மறு இணைப்பைப் பாதுகாப்பதாகும், பின்னர் படிப்படியாக முழு இயக்கம், வலிமை மற்றும் நம்பிக்கையான அழுத்தும் சக்தியை மீண்டும் உருவாக்குகிறது.

உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

நீங்கள் ஒரு **எளிய கயிறு:** டாக்டர் ஹிர்பாரா ஒரு எளிய கயிற்றை பயன்படுத்துகிறார், ஒரு கனமான கடத்தல் தலையணை அல்லது துப்பாக்கி சுடுகாடு அல்ல. கயிற்று உங்கள் கையை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருக்கிறது: **உங்கள் உடல் முன் மற்றும் மெதுவாக உள்நோக்கி சுழற்றப்பட்ட, அங்கு சரிசெய்யப்பட்ட மார்பு தசை தளர்வானது.**

- 4 முதல் 6 வாரங்கள் வரை ஸ்லிங்கை அணியுங்கள் (எலும்பு-நரம்பு பழுதுபார்ப்பு நரம்பு-நரம்பு பழுதுபார்ப்பை விட நீண்ட காலம் நீடிக்கும்; டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களுக்கு எது என்று கூறுவார்). நீங்கள் அதில் தூங்க வேண்டியதில்லை.

- ஷவர் மற்றும் உங்கள் உடற்பயிற்சிகள் மட்டுமே அதை எடுத்து, நீங்கள் எப்படி காட்டப்பட்டுள்ளது ஒருமுறை; ஸ்லிங் எப்போது ஆஃப் உள்ளது, உங்கள் கை வைத்து **உங்கள் உடல் முன் மற்றும் உங்கள் பக்கத்தில்**, பக்கவாட்டில் இல்லை, வெளியில் சுழலவில்லை.
- வீட்டில் ஓய்வெடுக்கும்போது, நீங்கள் அதைப் பற்றி புத்திசாலித்தனமாக இருந்தால், அது வெளியே வரலாம்ஃ ஒரு தலையணையின் மீது கை வைக்கப்பட்டு, உங்களுக்கு முன்னால் வைக்கப்படுகிறது.
- குறிப்பாக உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு, தோள்பட்டை வீங்கியிருந்தால் அல்லது வலி இருந்தால், பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்கள் காதுகள், தோள்கள் மற்றும் இடுப்புகளை வரிசையில் வைத்திருங்கள், உங்கள் தோள்கள் சரிந்துபோவதைத் தவிர்க்கவும்; நல்ல தோற்றம் உங்கள் முதுகைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் உங்கள் தோள்பட்டை கடினமடையாமல் இருக்க உதவுகிறது.

முக்கிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

- செய் **இல்லை** உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட வார வரம்பைத் தாண்டி உங்கள் கையை வெளியே சுழற்றுங்கள்.**நடுநிலை, 0°** நிலை மற்றும் ஒவ்வொரு வாரமும் சுமார் 5 டிகிரி மட்டுமே பின்னோக்கி விடப்படுகிறது, ஏனென்றால் சுழற்சியை வெளிப்புறமாக சுழற்றுவது பழுது நீட்டிக்கிறது.
- செய் **இல்லை** ஒவ்வொரு வாரமும் அனுமதிக்கப்பட்ட சிறிய அளவைத் தாண்டி உங்கள் கையை பக்கவாட்டாக வெளியே எடுத்துச் செல்லுங்கள், உங்கள் கையை பக்கவாட்டாக வெளியே எடுத்துச் செல்வதையும், அதை வெளியே சுழற்றுவதையும் ஒருபோதும் இணைக்காதீர்கள்: இது தசைகளை கிழிக்கும் நிலை.
- செய் **இல்லை** உங்கள் மார்புக் கோட்டின் பின்னால் முழங்கை பின்னோக்கி செல்லட்டும் (இது பழுதுபார்ப்பை நீட்டிக்கிறது); உடற்பயிற்சியில் நீண்ட நேரம் இதை தவிர்க்கவும்.
- செய் **இல்லை** முதல் வாரங்களில் ஊசலாட்டம் (கைத் தொங்கல்) அல்லது குச்சி-லீவர் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்; தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்கு அசாதாரணமாக, கையைத் தொங்கவிடுவது அல்லது அதை ஒரு குச்சியால் இழுப்பது சரிசெய்யப்பட்ட மார்பு தசை மீது இழுக்கிறது. (குச்சி-உதவி பயிற்சிகள் பின்னர், சுமார் 4 வாரங்களில் வருகின்றன)
- செய் **இல்லை** 4 முதல் 6 மாதங்களுக்கு முன்பாக, மார்பகத்தை தள்ளுதல், அழுத்துதல் அல்லது சுமத்தல் (பெஞ்ச் பிரஸ், ஃப்ளைஸ், டிப்ஸ், பெக்-டெக், புஷ்-அப்ஸ் அல்லது தொடர்பு விளையாட்டு இல்லை)
- செய் **இல்லை** உங்கள் குழு அதை தொடங்கும் வரை, எந்த இயக்கத்தையும் வலுப்படுத்தவோ அல்லது நீட்டவோ வேண்டாம், மற்றும் சரிசெய்யப்பட்ட மார்பு தசை நேரடியாக (உள்நோக்கி சுழற்சி அல்லது அழுத்தம் எதிர்ப்பு) வேலை செய்ய வேண்டாம் **9 வது வாரம்**.

கட்டம் I பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 03)

உங்கள் கை, மணிக்கட்டு, விரல்கள் மற்றும் முழங்கை சாதாரணமாக நகர்கின்றன. சுமார் 2 வாரங்களில், உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர் உங்களுக்காக தோளை மெதுவாக நகர்த்தத் தொடங்கலாம் (செயலற்ற இயக்கம்) கடுமையான வரம்புகளுக்குள், ஆனால் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் எதுவும் இல்லை, எதுவும் கட்டாயப்படுத்தப்படவில்லை, மற்றும் **ஊசலாட்டம் அல்லது குச்சி பயிற்சிகள் இல்லை**.

- **கயிறு:** எளிய ஸ்லிங், முன் கை மற்றும் மெதுவாக உள்நோக்கி சுழற்றப்பட்டது, பகல் மற்றும் இரவு அணியப்படுகிறது.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** 2 வது வாரத்தில் இருந்து துவங்கி மற்றும் இறுக்கமான வரம்புகளுக்குள் வைத்திருக்கும் பாசிவ் (உதவி) இயக்கம் மட்டுமே **வெளிப்புற சுழற்சி நடுநிலைக்கு மட்டுமே (0°)** உங்கள் முழங்கை, மணிக்கட்டு மற்றும் கை சுதந்திரமாக நகரும்.
- **பயிற்சிகள்:** கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை இயக்கம்; மென்மையான கை அழுத்தம்; தோள்பட்டை-பீட அமைப்பு மற்றும் தசைகளுக்கான குறைந்த வரிசைகள் **சுற்றி** தோள்பட்டை தண்டு (குறைவாக வைக்கப்படுகிறது, தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே). மார்பு தசைகள் எந்த சுமை இல்லை.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் வலி கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது; உங்கள் காயம் எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் குணமடைந்துள்ளது; உங்கள் செயலற்ற இயக்கம் மேலே உள்ள வரம்புகளுக்குள் வசதியாக உள்ளது; மற்றும் பழுது அதிக அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டதாக எந்த அறிகுறியும் இல்லை.

இரண்டாம் கட்டம் சுழற்சியை மீட்டெடுப்பதும், சுழற்சியை நிறுத்துவதும் (46 வாரங்கள்)

உங்கள் பாதுகாக்கப்பட்ட இயக்கம் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு சில டிகிரி முன்னேறுகிறது, மற்றும் மென்மையான உதவி (stick-assisted) பயிற்சிகள் இப்போது தொடங்கலாம். லேசான தசை-உறுப்பு (ஐசோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள் தோள்பட்டை சுற்றியுள்ள தசைகளுக்குத் தொடங்குகின்றன, ஆனால் **இல்லை** மார்பு தசை தன்னை, மற்றும் **இல்லை** உள்நோக்கி சுழற்சிக்கு, ஏனெனில் இருவரும் பழுதுபார்ப்பு சுமை.

- **கயிறு:** எலும்பு - இடுப்பு சீரமைப்பிற்கு 4 வாரங்கள், இடுப்பு - இடுப்பு சீரமைப்பிற்கு 5 - 6 வாரங்கள்.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** செயலற்ற மற்றும் உதவி இயக்கம், ஒவ்வொரு வாரமும் சுமார் 5 டிகிரி முன்னேறுகிறது: நடுநிலையிலிருந்து வெளிப்புற சுழற்சியை உருவாக்குதல், முன்னோக்கி ஏறக்குறைய 65 85 டிகிரி, மற்றும் சுமார் 50 டிகிரி நோக்கி கை-அவுட்-டு-சைட். இன்னும் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் எந்த இயக்கமும் இல்லை, மற்றும் வாராந்திர வரம்புகளைத் தாண்டி தள்ளவில்லை.

- **பயிற்சிகள்:** உதவியுடன் முன்னோக்கி தூக்குதல்; உதவியுடன் வெளியே சுழற்சி ஒரு குச்சியுடன் (வாராந்திர வரம்பிற்கு மட்டுமே); வெளியே சுழற்சி, கை-அவுட்-தி-சைட் மற்றும் கை-பின்னோக்கி அழுத்துதல் மற்றும் வைத்திருத்தல் (ஐசோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள், **இல்லை** உள்நோக்கி சுழற்சி; தோள்பட்டை அமைத்தல்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: நீங்கள் கயிற்றில் இருந்து விடுபட்டிருக்கிறீர்கள்; உங்கள் பாதுகாப்பான இயக்கம் திட்டமிட்டபடி முன்னேறுகிறது; நீங்கள் எல்லைக்கு வெளியே சுழலும்போது உங்கள் தோளின் முன் பகுதியில் வலி இல்லை; உங்கள் ஐசோமெட்ரிக் பயிற்சிகள் வசதியாக உள்ளன.

கட்டம் III சுறுசுறுப்பான இயக்கம் (வாரங்கள் 68)

ஏறக்குறைய ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு, கயிறு போய்விட்டது, நீங்கள் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் கையை நகர்த்தத் தொடங்குகிறீர்கள், ஈர்ப்பு சக்தி குறைவாக உதவும் எளிதான நிலைகளில் தொடங்குகிறீர்கள்: படுத்துக் கொள்ளுங்கள், அல்லது உச்சவரம்பை நோக்கிச் செல்லுங்கள். உங்கள் பாதுகாக்கப்பட்ட வரம்புகள் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு சில டிகிரிகளால் முழுமையாகத் திறக்கப்படுகின்றன. தோளைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் வலுவடைகின்றன, தோளின் பின்புறம் மென்மையான நீட்சிகள் தொடங்குகின்றன, ஆனால் சரிசெய்யப்பட்ட மார்பு தசை இன்னும் தனியாக விடப்படுகிறது.

- **கயிறு:** நிறுத்தப்பட்டது.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** பாசிவ் இயக்கம் முழு (சுமார் ஒவ்வொரு வாரமும் 5° கூடுதலாக ஒவ்வொரு திசையிலும்), மற்றும் **உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் செயலில் இயக்கம்** ஆரம்பம். கை வழியாக லேசான எடை தாங்கி அனுமதிக்கப்படுகிறது.
- **பயிற்சிகள்:** பின்புறம் பஞ்ச் (சலூட்); உங்கள் பக்கத்தில் (எடை இல்லை) வெளியே சுழற்சி; எதிர்ப்பு-பேண்ட் வரிசைகள் மற்றும் தோள்பட்டை-பிளேட் வேலை; இலகுவான இருமுனைகள்; குறுக்கு-உடல் மற்றும் தோள்பட்டைக்கு பின்னால் தூங்கும் நீட்சிகள்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் இயக்கம் அனைத்து திசைகளிலும் முழுமையாகவோ அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையாகவோ உள்ளது; உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் கையை நகர்த்த முடியும் (கண்களை குலுக்கவோ அல்லது குலுக்கவோ இல்லை); மற்றும் முன்- தோள்பட்டை வலி இல்லை.

கட்டம் IV மார்பு தசை சுமை தொடங்குகிறது (வாரங்கள் 914)

இது ஒரு திருப்புமுனையாகும். **9 வது வாரம்**, சரிசெய்யப்பட்ட மார்பு தசை மெதுவாக வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. **குறுகிய (தளர்வான) நிலை** மார்பக தசைகளின் சுழற்சி, மார்பக தசைகளின் சொந்த நடவடிக்கை, இப்போது வரை திட்டமிட்டு நிறுத்தப்பட்டது, இங்கே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு மெதுவாக கட்டமைக்கப்படுகிறது. இயக்கம் முழுமையாக இருக்க வேண்டும், மேலும் கவனம் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட, ஒளி சுமைக்கு மாறுகிறது. கனமான அழுத்தம் இன்னும் காத்திருக்கிறது.

- **இயக்கம்:** அனைத்து திசைகளிலும் முழுமையான அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையான செயலற்ற மற்றும் செயலில் இயக்கம் (எலும்பு-நரம்பு பழுதுபார்ப்புக்கு 12-14 வாரங்களுக்குள் முழுமையானது).
- **பயிற்சிகள்:** மென்மையான உள்நோக்கி சுழற்சி மற்றும் மார்பு தசைகளை இறுக்கும் பயிற்சிகள், முதலில் குறுகிய நிலை; ஒரு தடியுடன் உள்நோக்கி சுழற்சி; பேண்ட் வெளிப்புற சுழற்சி; ஒரு பேண்டுடன் பிஎன்எஃப் அகச்சிவப்பு வடிவங்கள் (உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் அமைக்கும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அகச்சிவப்பு இயக்கங்கள்).

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: நீங்கள் முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கத்தைக் கொண்டிருப்பீர்கள்; பின்னர் எந்த வலியும் இல்லாமல் மென்மையான மார்பு தசை பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்யலாம்.

கட்டம் V வலுவூட்டல் (வாரங்கள் 1420)

ஏறக்குறைய 14 வாரங்களில் இருந்து, சரியான மார்பு வலுவூட்டல் (குறைந்த எடைகள் மற்றும் எதிர்ப்பு, அல்லது "ஐசோட்டானிக்ஸ்") தொடங்குகிறது, படிப்படியாக மற்றும் பிற பக்கத்துடன் சமச்சீர் முறையில் கட்டமைக்கப்படுகிறது. ஒரு சுவரை எதிர்த்து தள்ளுதல் வேலை தொடங்குகிறது மற்றும் வலிமை அனுமதிக்கும் போது மட்டுமே தரையை நோக்கி முன்னேறுகிறது. இரண்டு உடற்பயிற்சி விதிகள் இப்போது நீண்ட காலமாக முக்கியம், ஏனென்றால் அவை சரிசெய்யப்பட்ட தசைகளை அதைக் கிழிக்கும் விதத்தில் சுமக்கின்றன: **உங்கள் முழங்கைகள் உங்கள் உடலின் வரிசையைத் தாண்டி திரும்பிச் செல்ல வேண்டாம்** ஒரு பிரஸ், ஃப்ளை அல்லது பெக்-டெக்கின் அடிப்பகுதியில்; மற்றும் **அதிக எடைகளைச் சுமக்காமல் இருக்கவும்:** இலகுவான சுமைகள் மற்றும் அதிக மீண்டும் மீண்டும், மற்றும் மெதுவாக சூடாக.

- **இயக்கம்:** முழுமையாக.
- **பயிற்சிகள்:** சுவர் புஷ்-அப்கள் தரையை நோக்கி முன்னேறுகின்றன; ஒரு இசைக்குழுவை எதிர்த்து உள்நோக்கி சுழற்சி; மேல் மார்பு த்ரிசெப்ஸ்; ஒளி, முற்போக்கான மார்பு மற்றும் அழுத்தும் வேலை; மென்மையான கதவு மார்பு நீட்சி.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் வலிமை மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது சமமாக வளர்ந்து வருகிறது; மேலும் மார்பு வலியால் உங்களுக்கு எந்த வலியும் இல்லை.

கட்டம் VI விளையாட்டுக்கு முன்கூட்டியே திரும்புதல் (56 மாதங்கள்)

கை இப்போது வலுவானது மற்றும் முழு அளவிலானது, மேலும் பயிற்சி உங்கள் விளையாட்டுக்கு குறிப்பிட்டதாகிறது, இதில் வேகமான, அதிக வெடிக்கும் (ப்ளையோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள் மார்பு பாஸ் மற்றும் வீசுதல் நிலைகள் போன்றவை அடங்கும். இது விளையாட்டுக்கு திரும்புவதற்கான தயாரிப்பு, இன்னும் வரம்பற்ற கனமான சுமைக்கு பச்சை விளக்கு அல்ல.

- **இயக்கம்:** முழுமையாக.
- **பயிற்சிகள்:** 90/90 (விளையாட்டு) நிலையில் வெளிப்புறமாகவும், உட்புறமாகவும் சுழற்சி; உங்கள் உடற்கூறியல் நிபுணரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி ப்ளையோமெட்ரிக் மார்பு மற்றும் வீசுதல் பயிற்சிகள்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: நீங்கள் உங்கள் விளையாட்டுக்கான வலிமை மற்றும் பணி-குறிப்பிட்ட சோதனைகளை கடந்துவிட்டீர்கள்; மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர் இருவரும் உங்களை அனுமதிக்கிறார்கள்.

கட்டம் VII கட்டுப்பாடற்ற திரும்புதல் (6 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேல்)

ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் முழு உழைப்பு மற்றும் பொழுதுபோக்குக்குத் திரும்புகிறீர்கள். பெஞ்ச் பிரஸ் உங்கள் முந்தைய அதிகபட்சத்தின் பாதிக்குத் திரும்புகிறது மற்றும் மெதுவாக கட்டமைக்கப்படுகிறது, மேலும் தொடர்பு விளையாட்டு ஆறு மாதங்களுக்கு முன்னர் இல்லை. உங்கள் வலிமை குறைந்தது 85 90% மற்ற பக்கமாக இருப்பதன் அடிப்படையில் மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாராவின் அனுமதி அடிப்படையில், காலண்டர் மட்டும் அல்ல.

- **இயக்கம்:** முழுமையாக.
- **பயிற்சிகள்:** இலகுவான சுமைகளிலிருந்து படிப்படியாக கட்டமைக்கப்பட்ட கனமான அழுத்தம் மற்றும் தூக்குதலுக்கு முழுமையான திரும்புதல், மற்றும் முழு விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சி.

தயாராக இருக்கும் போது: உங்கள் வலிமை குறைந்தது **85-90%** டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையாளர் இருவரும் ஒப்புதல் அளித்துள்ளனர்.

விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு திரும்புதல்

மார்பு சுவை மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புவது **அளவுகோல் அடிப்படையிலான:** போதுமான வரம்பு, வலி மற்றும் சகிப்புத்தன்மை, வலி இல்லாமல், டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் இருவரும் கையெழுத்திட்டனர், காலண்டர் மூலம் மட்டும் தீர்மானிக்கப்படவில்லை.

- **வேலை:** அனுமதிக்கப்பட்டபடி உட்கார்ந்திருக்கும் வேலை; குறைந்தபட்சம் **3 மாதங்கள்**.
- **வாகனம் ஓட்டுதல்** சுமார் **6 முதல் 8 வாரங்கள்**.
- **லேசான மார்பு வலுவூட்டல்:** சுமார் **வாரம் 14**.
- **பெஞ்ச் பிரஸ், கனரக தூக்குதல், புஷ்-அப்கள் மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டு:** 4 முதல் 6 மாதங்களுக்கு முன்னர் அல்ல, உங்கள் வலிமை திரும்பிய பின்னரே; பெஞ்ச் பிரஸ் உங்கள் முந்தைய அதிகபட்சத்தின் பாதிக்கு மீண்டும் தொடங்குகிறது மற்றும் மெதுவாக கட்டமைக்கப்படுகிறது.

வீசுதல் மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டுகளுக்கு, கட்டுப்பாடற்ற விளையாட்டிற்கு முன்படிப்படியான கட்டமைப்பு திட்டத்தை முடிக்கவும்.

உங்கள் ஆரம்பகால பயிற்சிகள்

இவை ஆரம்ப (பாதுகாப்பு) கட்டத்திற்கான மென்மையான பயிற்சிகள், வார்டில் தொடங்கி வீட்டிலும் தொடர்கின்றன, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கையில் செய்யப்படுகின்றன **உங்கள் உடலின் முன்னால் வைத்திருத்தல்** உங்கள் தோள்பட்டை தசைகள் தளர்வானவை. உங்கள் உடற்கூறியல் நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி அவற்றைத் தொடங்குங்கள், மற்றும் கூர்மையான தோள்பட்டை வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்துங்கள். ஆரம்ப விதிகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: இன்னும் பெண்டில் அல்லது குச்சி உடற்பயிற்சிகள் இல்லை, மற்றும் ஒருபோதும் கையை பக்கவாட்டாக வெளியே எடுத்து அதே நேரத்தில் அதை வெளியே சுழற்றுங்கள்.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது: **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்** மற்றும் **காயம் பராமரிப்பு**.