Minnesota Falls Prevention

ការធ្វើចលនារាងកាយ

ការធ្វើចលនារាងកាយជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចជួយអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ និងរីករាយក្នុងជីវិតខ្លាំង ជាងមុន ។ ការធ្វើខ្លួនអោយសកម្មផ្តល់ថាមពលដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីឡើងជណ្តើរ និងធ្វើការងារផ្ទះ ។ វានឹងជួយអ្នកអោយចេះបត់បែនដូច្នេះអ្នកអាចកក់សក់ និងចងស្បែកជើងរបស់អ្នក ។ រក្សារាងកាយ របស់អ្នកអោយមានចលនាដើម្បីអោយអ្នករស់នៅដោយភាពម្ចាស់ការ ។

ការទទួលសញ្ញាភ្លើងខៀវ (ការអនុញ្ញាតិ)

- ប្រឹក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំផ្នែកសុខភាពមុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើចលនារាងកាយ ។
- ប្រាប់អោយពួកគេដឹងនូវបំណងនៃការទប់ស្កាត់របស់អ្នក ។
- ស្នើរសុំយោលប់ដើម្បីចាប់ផ្តើមធ្វើចលនា្យ
- ការហាត់ប្រាណចំនួន៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃត្រូវបានណែនាំអោយធ្វើ ប៉ុន្តែបែងចែកជា ១០ ទៅ១៥នាទីម្តង ប្រសិនបើវាធ្វើអោយងាយស្រួលដល់អ្នក-ធ្វើបែបនេះអោយបានរាល់ថ្ងៃវានឹងអាចធ្វើអោយអ្នកអស់ កង្វល ។

ដើរ-គឺជាវិធីមួយដែលងាយស្រួល និងសេរីក្នុងការធ្វើចលនា

- ដើរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទោះបីគ្រាន់តែជាការដើរជុំវិញផ្ទះក៏ដោយ ។
- ចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាតិច១គឺ៥ទៅ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ដើរទៅកន្លែងណា និងពេលណាក៏បានដែលអ្នកដើរទៅបាន ។
- ចុះពីលើរថយន្តក្រុងមុនពេលដល់គោលដៅ ឬចតរថយន្តរបស់អ្នកអោយឆ្ងាយ ។
- រកកន្លែងដើរដែលគួរអោយរីករាយ និងសុវត្ថិភាព-ទៅម្តុំបឹង ឧស្សាន និងខាងក្នុងហាងលក់ទំនេញ ឬដើរតាមច្រកផ្លូវនៅអគាររបស់អ្នក ។
- រកដៃគូរម្នាក់ - អ្នកអាចដើរបានឆ្ងាយជាមួយមិត្តភ័ក្រជាងដើរម្នាក់ឯង ។

ងាយស្រួលធ្វើចលនានៅផ្ទះ

- ត្រដាងដៃរបស់អ្នកអោយធំពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេកពេលព្រឹក ។
- បង្វិលស្មារបស់អ្នកទៅមុខទៅក្រោយរាងជារង្វង់ ។
- ឈរជើងម្ខាងអោយបាន១០វិនាទី (ពេលដែលអ្នកកំពុងតែលាងចាន ដុះធ្មេញ និងមើលទូរទស្សន៍) ។ ផ្លាស់ប្តូរជើងរបស់អ្នក ។
- លើកជើងចុះឡើង ។ ឈរពីក្រោយកៅអីដ៏មាំមួយ ដាក់ដៃទាំងពីរទប់ពីក្រោយកៅអី ។ លើកជើងមួយ ចំហៀងយឺត១ ។ ឈប់ ។ ទំលាក់ជើងរបស់អ្នកចុះទៅក្រោមយឺត១ ។ ធ្វើសារចុះសារឡើងអោយបាន ដប់នាទី ។ ដូរទៅជើងមួយជំហៀងទៀត ។

អ្នកអាចដឹងព័ត៌មានបន្ថែមទៀតបានតាមរយៈវែបសាយ ។មនថាលលសផរវេនេតៀន ៀវង
ឬទូរស័ព្ទមក ្រនៀវ ឡិនកាងេ ឡិនេ្រ តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ ១-៨០០-៨០០-៣៣៣-២៤៣៣