

Tin Gha_r_ic' em Tar_ama

Tar.am do_jo_to_kho_n alga hor.ma bhan'jao (biyam) kana. Jo_to_ umer ren hor.ko la.git' a.d.i ja.rur.ak' ho~ kana. Me_nkhan tin gha_r_ic' tar.am hoyok'a se_tar.am reak' speed cet' hoyok' ja.rur., ona babotre d.her hor.ge babon pust.a.ua. Hor.mo bhan'jao hisa.bte tar.am reak' po_rho_ do_cet' kana ar tin gha_r_ic' tar.am lekhan po_rho_ n'amok'a ona babotre bad.ae ocoakada phaysiotherapy consultant Umme Sayla Rumki. Din hilok' tar.am lekhan kor.am reak' rua., Diabetes, jan'khoy (Osteoporosis) rog rean' jiwi ko_t.o_k' ko_m n'o~_go_k'a. Din hilok' tar.am lekhan jel sir reak' dar.e ar sahao dar.e ba_r.tik'a. jan' rean' got.hon ho~ ket.ec'jo_k'a.

Tin okto tar.am ja.rur.a:

Dina.m din komkate 30 minit. tar.am ja.rur.a. Diabetes rogiko do_ina. oktete 40 kho_n 45 minit. tar.am hoyok' ja.rur. kantakoa. Bha_rti ho_r.mo_ tahe~n okte pa.hil pe_cando 15 minit. katec', dosar pe cando 20 minit. katec' ar muca.t' pe cando do_ 10 minit. tar.am ja.rur.a. To_be_ okoekoak' umer 40 bo_ho_r kho_n cetan ar aema din kho_nak' ja~ha~n hor.mo bhan'jao se_hor.mo khat.ao sa~o jo_po_r.ao ba_nui, onkan hor_ko do_tar.am lahare bissegoggo ak' solha hatao hoyok'takoa. Arho~ e_t.ak' se_cbon n'e_lle khan, Okoekoak' hor_mo_ reak' o_jo_n d.herge, onkoko ho~ tar.am e_hob lahare stretching kate, jel reak' sir jira.u n'o~k' hoyok'takoa. Ban'khan stretching babotre bad.ae hataojo_n' la.git' physiotherapy koak' solha hatao hoyok'a.

Ja~ha~e hor.koge hor.mo se_c' kho_n napae tahe~n la.git' haptare ko_mkate 150 minit. tar.am hoyok'takoa. Haptare 30 minit. kate 5 din ho~ bon tar.am dar.eak'a. Okto ban' tahe~len khan dinre 10 minit. kate pe_dhao tar.am lekhan ho~ hoyok'a.

Jogging:

30 minit. tar.am tayom 10 minit. jogging dar.eakabon. Jogging reak' bhe_d do_mit' jaegare ten.go kate pa.hilre jo_jo_m jan'ga, ina. tayomte len'ga jan'ga tulkate do_n hoyok'a. Jogging la.git' a.d.i maran' jaega rean' ja.rur. do_ba_nuk'a. Or.ak're ja~ha~ t.hen mit'

jaegare ten'gu kategebon jogging dar.eak'a. Pa.hilre do_ ba.i ba.ite , ina, tayom do_ usa.ra usa.ra. Okoe koak' do_ ba.r.ti o.jo_n onko do_ pa.hilre adha minit, kate jogging ako. Ina,kate hor.mo reak' halot bujha.u kate ba.i ba.ite okto do_ ba.r.ti idiy hoyok'a.

Tar.am calak' lahare:

Tar.am okte sukra.j (aramdayok) ca.t.ki ho.ro_k' hoyok'a. Ho.ro_k' bande_ kicric' ho~ thor.a sukra.j ar d.hila.n' dholon' n'o~_k' ho.ro_k' ja.rur.a. Seton' kho_n e_ran'ok' la.git' setak' paha- poho okte ar a.yupbela cando ha.sur tayom tar.am la.git'bon od.ok dar.eak'a. Tar.am tayom thor.a stretching jarur.a; je_mon jan'ga ka.t.up' cetanre ten'golen khan tayom reak' jel sir ko hasua. To_be_ o.jo_n ko_m la.git' tar.am se_ jogging do_ aso_lak' ban' kana. Balance thik do_ho_e ja.rur.a. Nia.m kate nit, akat' oktere hor.mo reak' kelori hisa,bte jo_m hoyok'a.

Source: Ajkerpatrika