

நலமான வாழ்விற்கு 40 எளிய உடற்பயிற்சிகள்

அவசரகதியாகச் செயல்படும் இன்றைய நாட்களில் உடற்பயிற்சிக் கூடத்திற்குச் செல்லுவதைக் கூட ஒரு வாழ்க்கை முறையாக, பெருமைக்குரியதாக, டாம்பீகச் செலவாகக் கருதும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. செலவு செய்து உடல் வலிமையை பெருக்குவது என்பது தேவையற்ற ஒன்றாகும்.

இந்தப் புத்தகத்தில் மிக மிக எளிமையான, எந்த ஒரு கருவிகளையும் பயன்படுத்தாமல், அதிகபட்சமாக உங்களுக்கு அருகே உள்ள சுவற்றையும், உங்களுக்கு கீழே உள்ள தரையையும் மட்டும் பயன்படுத்தி உங்கள் உடல் நலத்தை உறுதி செய்யும் உடற்பயிற்சிகளைச் சொல்லித் தருகின்றார், உடற்கல்வி இயக்குநர் முனைவர் ஜெ. பாகேஸ்வரி அவர்கள்.

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் தேவையான படவிளக்கமும் தரப்பட்டுள்ளதால் எளிதில் புரிந்து செயல்பட முடிகிறது. எளிமையான 40 உடற்பயிற்சிகள் இதில் கூறப்பட்டுள்ளன.

இந்த புத்தகத்தில் மொத்தம் 62 பக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. புத்தகத்தின் அளவு டெமி 1/8 (உயரம் : 21.5 செமீ; அகலம் : 14 செமீ) ஆகும்.

இது ஒரு எஸென்ஷியல் பப்ளிகேஷன்ஸ் வெளியீடு.

ஐஎஸ்பிஎன் : 978-93-80324-21-0