



"Амьдралд
юу тохиолдох нь чухал биш,
харин хэрхэн, яаж түүнийг
ДАВАН ТУУЛАХ НЬ ЧУХАЛ"



ЗӨВЛӨМЖ

1. Дасгал хөдөлгөөнөө тогтмол өдөрт 2 удаа нэг дасгалыг 3-4 удаа 20-30 минутаар хийнэ.
2. Тунгалгийн хаван үүсэхээс сэргийлж, үүссэн хаванг буулгахын тулд өөрөө өөртөө массаж хийж сурах.
/Хөдөлгөөн засалчаас зөвлөгөө авах/
3. Уян боолтыг зөв хэрэглэх, гарыг доош чиглүүлсэн хөдөлгөөн болгонд хэрэглэж өдөр тутам хэвшүүлэх.
4. Биеийн жингийн хэвийн харьцааг барих, илүүдэл жин ихсэх тусам гаранд ирж байгаа ачаалал зовиур нэмэгддэгийг анхаарах хэрэгтэй.
5. Хэт халуун болон хүйтэн нөхцөлд гараа ил гаргаж явахгүй байх. Ялаа шумууланд хазуулахгүй байх.
6. Мэс засалтай талын гаранд аль болох тариа болон дусал хийлгэхээс зайлсхийх.
7. Таны гарт ямар нэгэн зовиур илэрсэн тохиолдолд Сэргээн засалч эмч болон Хөдөлгөөн засалчаас зөвлөгөө авах шаардлагатай.
8. Эрүүл мэндийн зөвлөгөө сургалтанд тогтмол хамрагдах.



Хавдрын Үндэсний Зөвлөл
Нийгэмд үйлчилэх ТББ

ХӨХНИЙ МЭС ЗАСЛЫН ӨМНӨ БОЛОН ДАРАА ХИЙХ

ДАСГАЛУУД



2017 он

ҮЕНИЙ ДАЛАЙЦЫН ДАСГАЛ

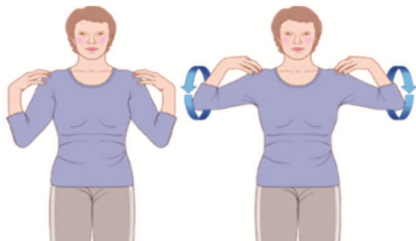
1

Хүзүүг бүх чиглэлд хөдөлгөх урагш хойш, 2 хажуу тийш эргүүлэх, 2 тал руу хазайлгах. Энэ үед мөрөө өргөхгүй биеэрээ хазайхгүй байхыг анхаарах.



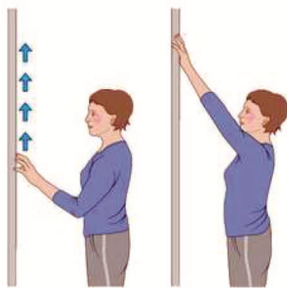
2

Мөрийг урагш, дээш, хойш, доошоо гэсэн дарааллаар эргүүлэх.



3

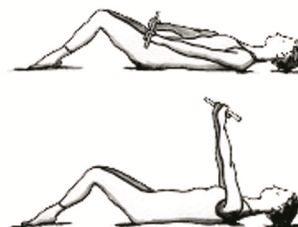
Тохойг нугалахгүйгээр гараа аажуухнаар дээш өргөж сугаа хананд хүргэх.



СУНГАЛТЫН ДАСГАЛ

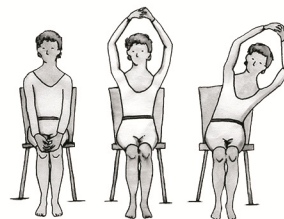
4

Тохойг нугалахгүйгээр мод болон алчуур барин мөрний далайцын төгсгөл хүртэл гарыг дээш өргөх.



5

Сандал дээр суугаад гараа толгойнхоо дээр барьж баруун, зүүн тийш хөдөлнө.



6

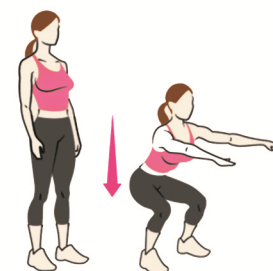
Нэг гарыг толгойн ард авч нөгөө гараараа тохойноосоо барьж хойш татах.



ХҮЧНИЙ ДАСГАЛ

7

2 гарыг урагш авч сууж босох. 20 удаа хийнэ. Өвдөг өвдөх болон амьсгаадвал амарч болно.



8

Өвдөг тохойг зөрүүлж нийлүүлэх. 30 удаа хийх ба амьсгаадвал амарч болно.



9

2 гарыг урагш өргөөд нэг хөлөө өргөж зогсох. Зогсож байгаа хөлөө аль болох чангалж тэнцвэрээ авна.

