



බැහැර කල යුතු ව්‍යායාම ක්‍රීඩා (Exercises to be avoided)

බෙල්ල හා සම්බන්ධ කශේරුකා වලට අහතුරුදායක වේ.

Full Neck Circle	Plough	Curl-up

දහනිස් සන්ධියට (Knees) අහතුරුදායක වේ.

Deep Knee Bends	Kneeling	Hurdler's Stretch
Quadricep Stretch	Deep Lunges	

කොදු ඇටපෙලට හා පිටකොන්දට අහතුරුදායක වේ.

Standing Toe - Touches	Donkey Kicks	
Windmills	Waist Circles	Back Bends or Bridges