

විශායාම චර්යා සම්බන්ධ වෛද්‍ය නිර්දේශ

:

1. වත්මන් විශායාම තත්ත්වය

- ☐ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ප්රමාණවත් නොවේ.
- ☐ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගත හැකි වුවද ඔබේ සෞඛ්‍යය දියුණු කිරීමට ප්රමාණවත් නොවේ.
- ☐ ඔබේ සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම

2.

.

1)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | : |

2)

- | | | | | | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|-------|--------------------------|----|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 10 | <input type="checkbox"/> | 30-15 | <input type="checkbox"/> | 30 | <input type="checkbox"/> | : |
|--------------------------|----|--------------------------|-------|--------------------------|----|--------------------------|---|

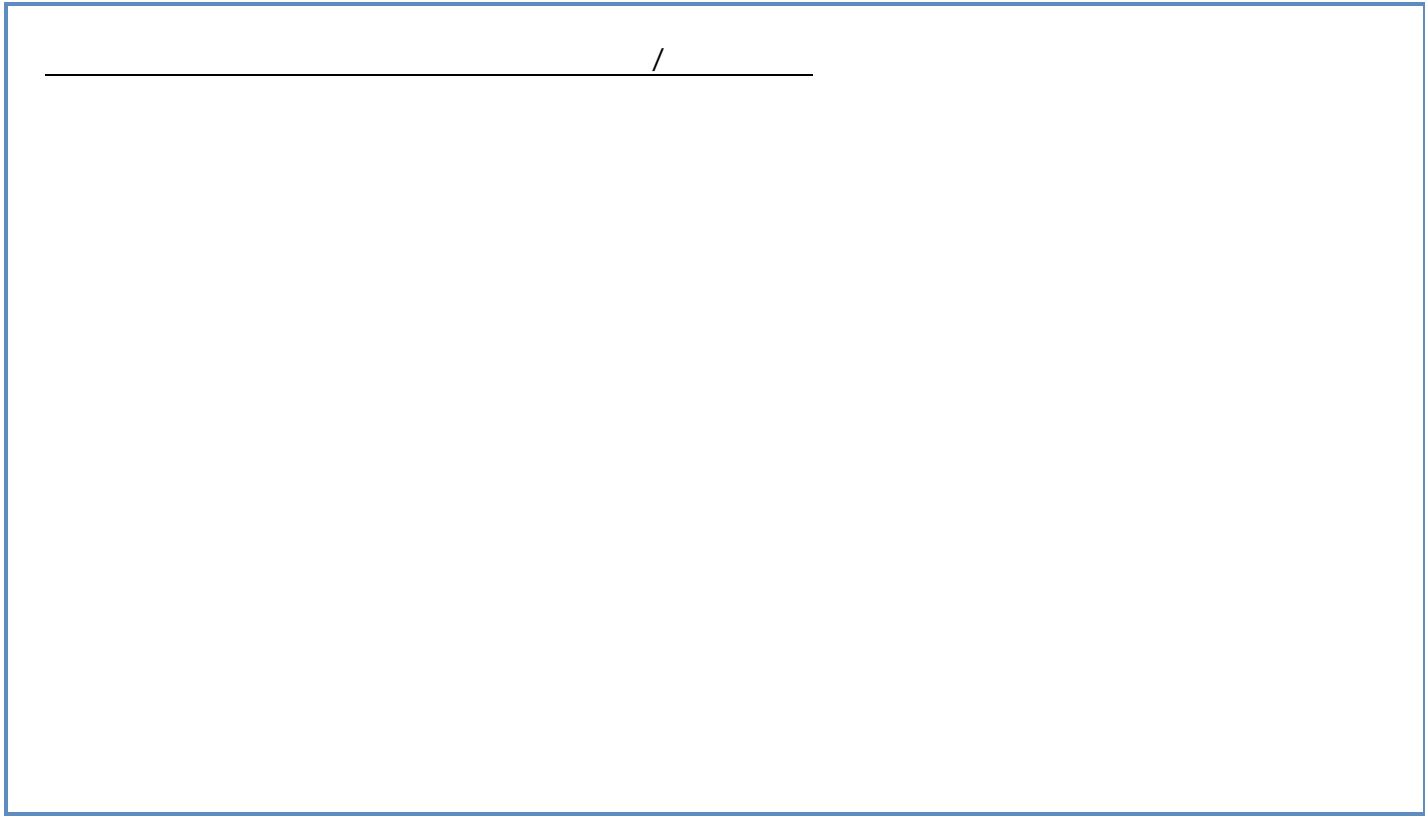
3)

- | | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 2-1 | <input type="checkbox"/> | 4-3 | <input type="checkbox"/> | 5 |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------------|---|

3.

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. (100)



✕

.

.