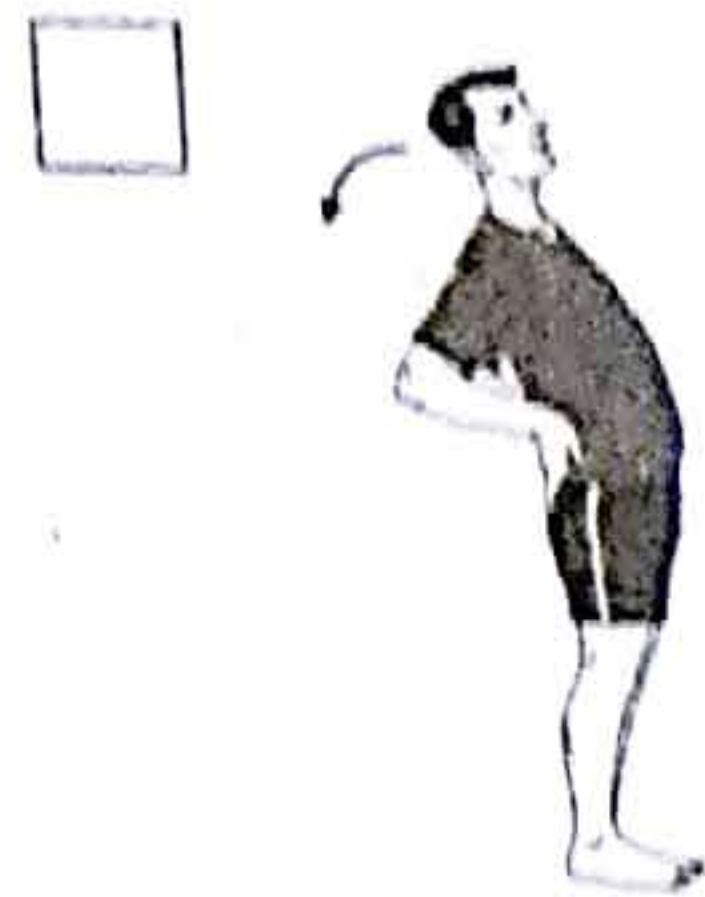


EXERCISES FOR YOUR BACK



Wall Slides

Stand with back leaning against a wall. Bring your feet one foot forward to the wall. Keep abdominal muscles tight while slowly bending both knees. Hold for a few seconds and slowly return to the original position. Repeat this 10 times.



Standing Arch

Stand with your feet apart and hands on your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for a count of 5. Repeat this 10 times.



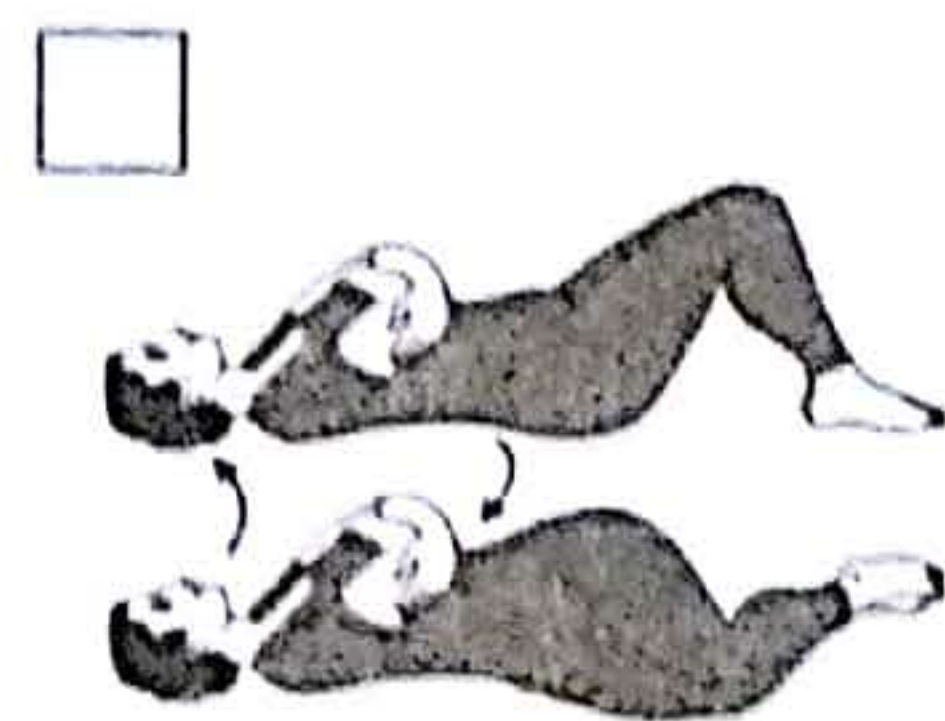
Hamstring Stretch

Lie on your back with your legs up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold for a count of 5 and then return to the original position. Repeat with alternate legs.



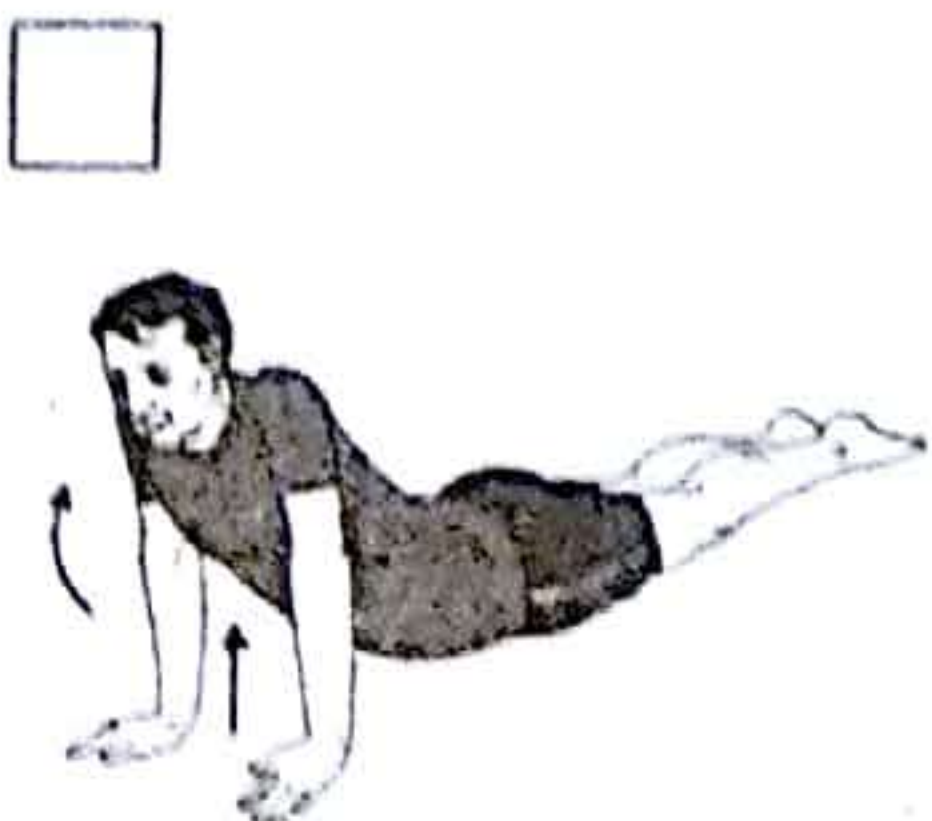
Double Knee to Chest

Grasp both your knees with your hands and pull them towards your chest. Hold for a few seconds and relax. Let your knees return but keep them bent at arm's length. Repeat this 10 times.



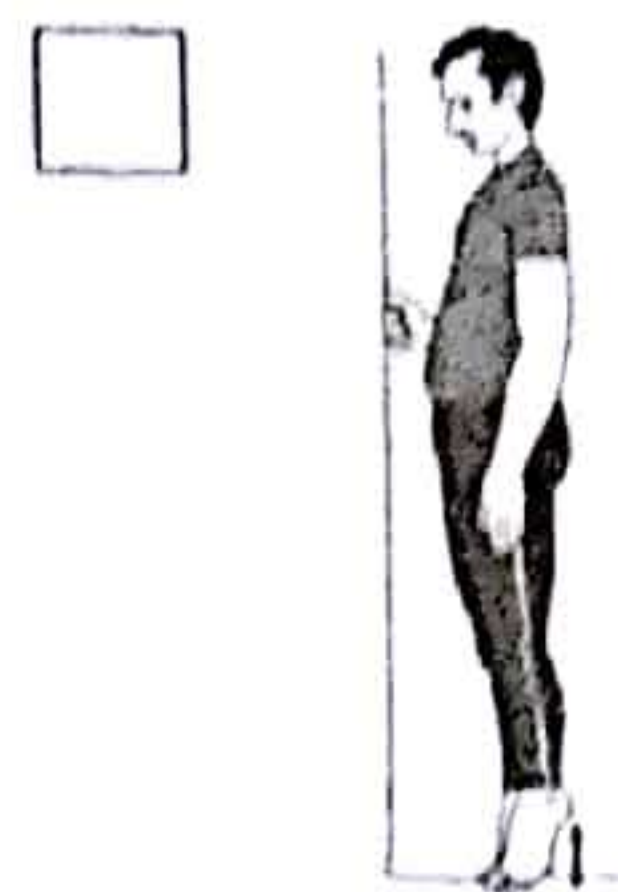
Hip Rolling

Lie on your back on a firm surface. Keep both your knees bent, feet flat on the surface. Cross your arms over your chest. Turn your head to one direction while turning both your knees to the opposite direction. Return to the original position and relax. Now repeat in the reverse direction. Repeat with alternate sides.



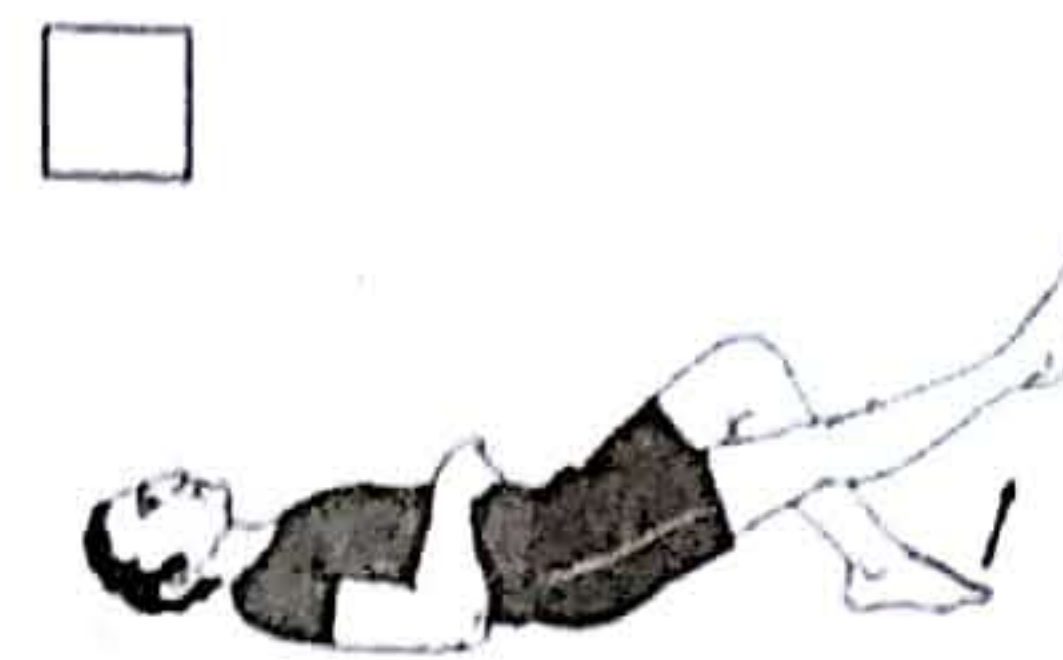
Press Ups

Lie on your stomach with your back and hips relaxed. Use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.



Heel Raises

Stand on your feet balancing yourself. Holding onto a support slowly raise your body up on your toes and hold for a count of 5. Then, slowly return to the original position. Repeat this 10 times.



Straight Leg Raises

Lie on your back with one leg straight and one knee bent. Tighten abdominal muscles to stabilize low back. Slowly lift one leg straight up about 6 to 12 inches and hold for a count of 5, slowly return to the original position. Repeat this 10 times.



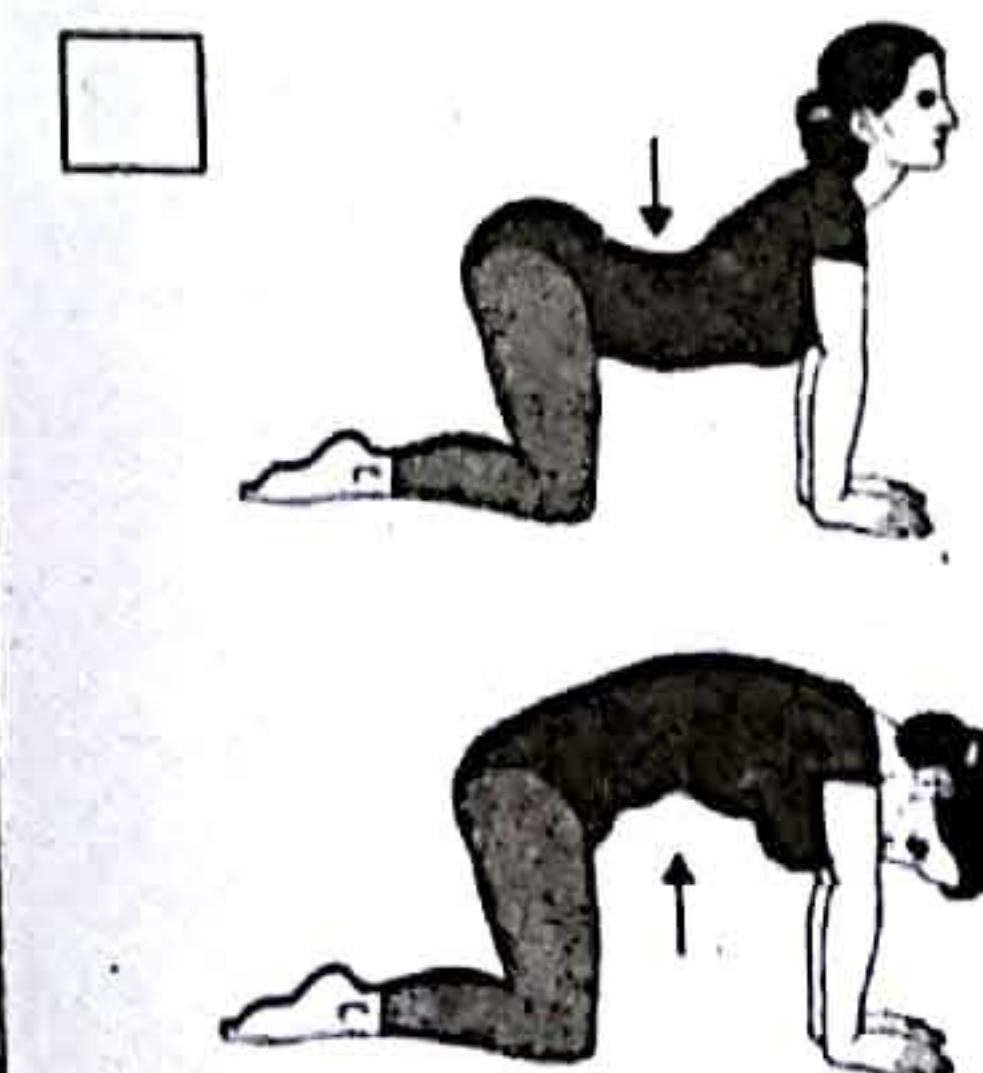
Single Knee to Chest

Lie on your back with both knees bent. Hold your thigh behind knee and bring one knee up to chest. Hold for a few seconds. Relax. Repeat with alternate legs.



Pelvic Tilt

Lie on your back on a firm surface. Keep your feet flat on the surface and knees bent. Push your back into the floor by pulling the lower abdominal muscles up and in. Hold your back flat while breathing easily in and out. Hold for a count of five. Do not hold breath.



Cat and Camel

Kneel down on the floor in an all four position on your hands and knees. Curl your back up toward the ceiling like a cat. Hold for a count of five. Return to starting position. Pull your stomach down to the floor hollowing out your back. Hold for a count of five. Return to starting position. Repeat ten times.



Back Extension

Lie on your stomach on a mat. Place your arms at your sides so that your hands are by your hips. Raise your head and shoulders off the mat as high as comfortably possible. Hold for a few seconds. Lower the head and shoulders. Do not tense your shoulder muscles. Repeat for few times and relax.

आपकी पीठ के व्यायाम के लिए



दीवार के साथ सरकना

किसी दीवार के सहारे पीठ लगा कर खड़े हो जाएं. अपने पैर को दीवार की तरफ एक फुट आगे ले जाएं. धीरे-धीरे अपने दोनों घुटने मोड़ते हुए उदर की पेशियों को भींच कर रखें. कुछ सेकंड तक इसी अवस्था में रहें फिर मूल अवस्था में लौट जाएं. इस क्रिया को १० बार दोहराएं.



खड़ी मेहराब

अपने पैर फैला कर हाथ कमर पर रख कर खड़े हो जाएं. जंगलियां पीछे की ओर रखें. धड़ को हाथों से सहारा दे कर कमर से पीछे की तरफ झुके. घुटने सीधा रखें. ५ गिनने तक इसी अवस्था में रहें फिर ठीला छोड़ दें. १० बार यही क्रिया दोहराएं.



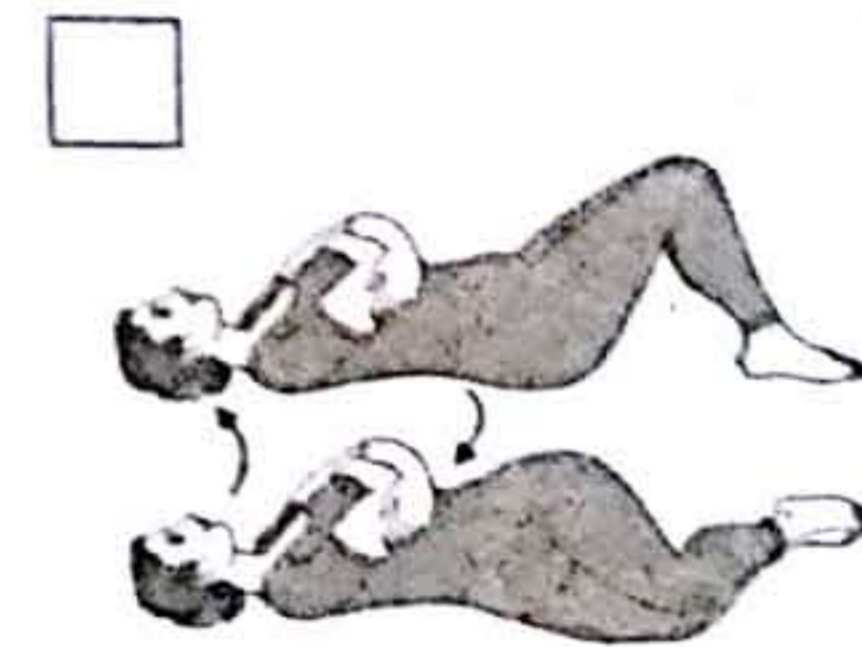
घुटने के पीछे की नस को खींचना

अपने पैर ऊपर उठा कर पीठ के बल लेट जाएं और सहारे के लिए अपने हाथ पैर के ऊपरी हिस्से पर रख लें. उठे हुए घुटने को धीरे-धीरे उठाएं और तब तक उठाते चले जाएं जब तक कि पैर का उपरी हिस्से के पिछले में खिंचाव न महसूस होने लगे. ५ गिनने तक इसी अवस्था में रोक कर रखें उसके बाद मूल अवस्था में वापस लौटें. दोनों पैरों से बारी-बारी यही क्रिया दोहराएं.



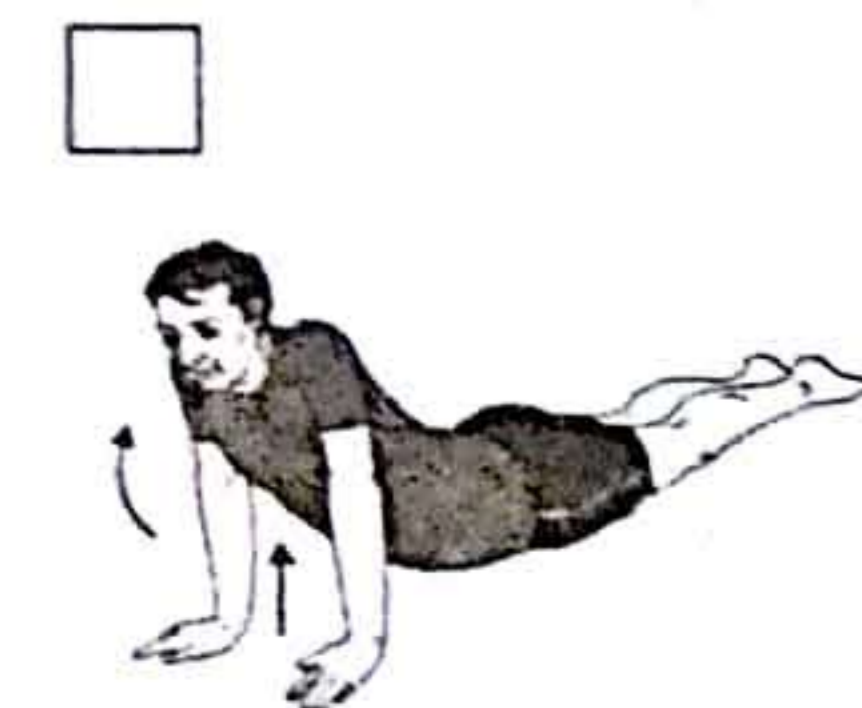
दोनों घुटने छाती पर

अपने दोनों हाथों से अपने घुटने पकड़ कर अपने सीने की ओर खिंचे. कुछ सेकंड के लिए रुकें और फिर ढीला छोड़ें. अपने घुटनों को छोड़ते समय बाँह समान अंतर पर मोड़ें रखें. इसे १० बार दोहराएं.



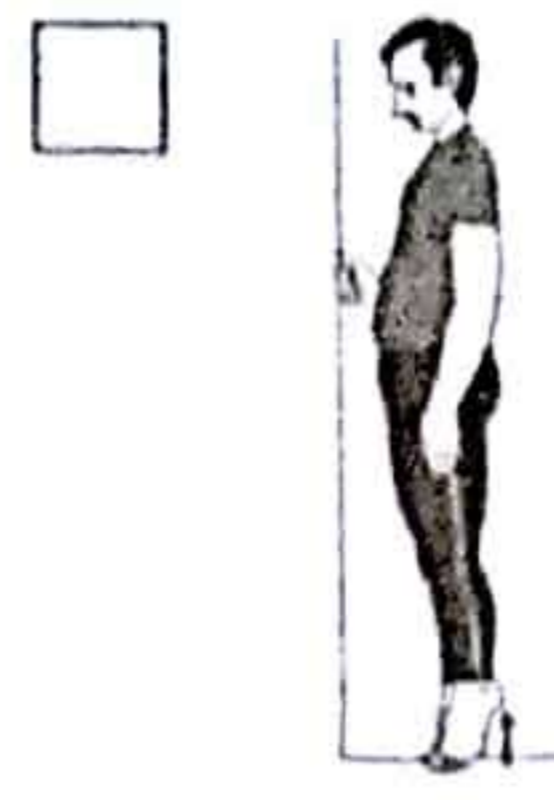
कूल्हे को घुमाना

किसी कठोर सतह पर पीठ के बल लेट जाएं. अपने दोनों घुटने झुका कर रखें. पैर फर्श पर सपाट लगे हों. अपनी बाहों को छाती पर बांध लें. अपना सिर एक तरफ घुमा लें जबकि अपने दोनों घुटनों को विपरीत दिशा में मोड़ें. मूल अवस्था में लौट कर ढीला छोड़ दें. अब विपरीत दिशा में यही क्रिया दोहराएं, दोनों ओर यही क्रिया को दोहराएं.



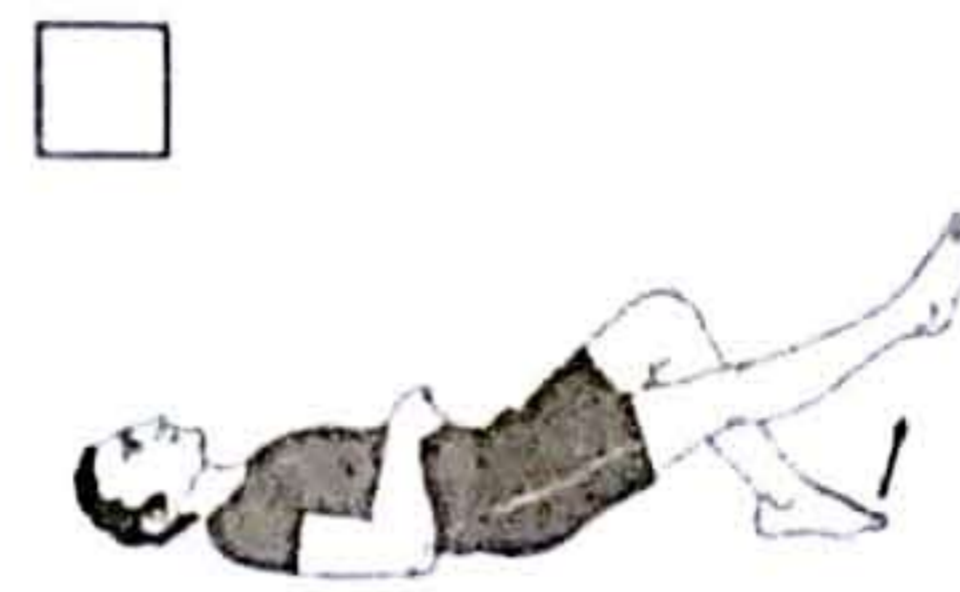
दबाव डालना

पेट के बल लेट जाएं. पीठ और कूल्हे को ढीला छोड़ दें. अपने हाथों से दबाएं. अपनी कूल्हे को नीचे रखने पर ध्यान केंद्रित रखें और ऊपरी धड़ को जितनी ऊंचाई तक धकेल सकें उतना धकेलें.



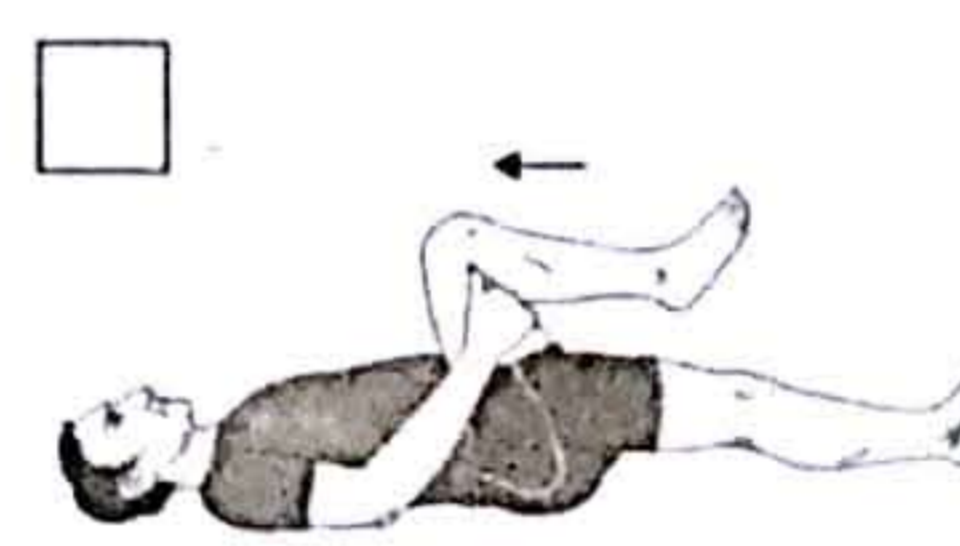
एड़ी उठाना

अपने-आपको साध कर पैरों पर खड़े हों. कोई सहारा लेकर धीरे-धीरे अपने शरीर को पंजों के बल उठाएं और ५ गिनने तक उठाए रहें. उसके बाद धीरे-धीरे अपनी मूल अवस्था में लौट आएँ. यही क्रिया १० बार दोहराएं.



पैर को सीधा ऊपर उठाना

अपनी पीठ के बल लेट कर एक पैर सीधा फैला लें और एक घुटना मोड़ें. कमर को स्थिर करने के लिए उदर पेशियों को भींच लें. धीरे-धीरे सीधे पैर को लगभग ६ से १२ इंच तक उठाएं और पांच गिनने तक उठाए रहें. धीरे-धीरे मूल अवस्था में लौट आएँ. यही १० बार दोहराएं.



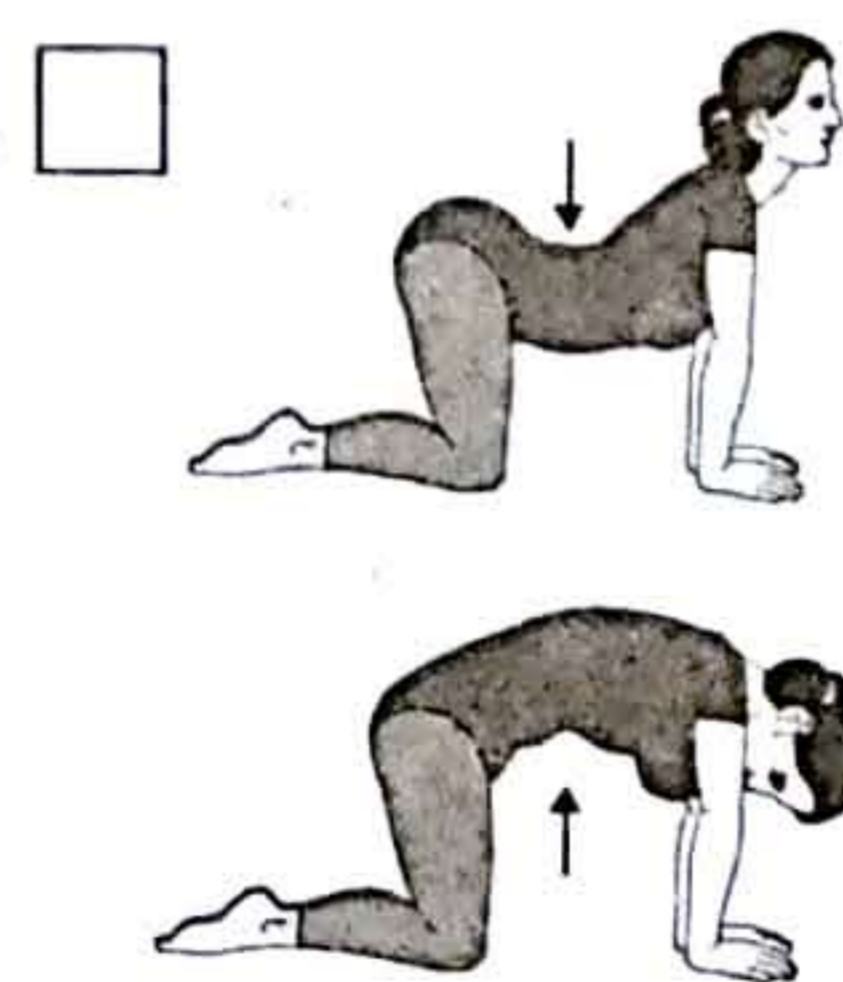
एकल घुटना छाती पर

दोनों घुटने मोड़ कर पीठ के बल लेट जाएं. घुटने के पीछे से अपनी जांघ पकड़ लें और एक घुटना छाती पर ले आएँ. कुछ सेकंड रोक कर रखें. ढीला छोड़ दें और बारी-बारी से दोनों पैरों से यही क्रिया दोहराएं.



श्रोणि का झुकाव

किसी कठोर सतह पर लेट जाएं. पैरों को सतह से लगा कर रखें और घुटने मोड़ लें. उदर के निचले हिस्से की पेशियों को बाहर और अंदर खींच कर अपनी कमर को सतह पर दबाएं. सहजता से अंदर-बाहर सांस लेते हुए अपनी कमर को सपाट रखें. पांच गिनने तक इसी अवस्था में रहें. सांस न रोकें.



बिल्ली और ऊँट

हाथों और घुटनों के बल चौपायों की तरह फर्श पर झुक जाएं. अपनी पीठ को बिल्ली की तरह ऊपर की तरफ मोड़ें. ५ गिनने तक इसी अवस्था में रहे. प्रारंभिक अवस्था में लौट आएँ. अपनी पीठ को झुका कर अपने पेट को नीचे फर्श पर खींचें. पांच गिनने तक रोक कर रखें. प्रारंभिक अवस्था में लौट आएँ. दस बार दोहराएं.



कमर का खिंचाव

चटाई पर पीठ के बल लेट जाएं. हाथों को बगल में रखें ताकि आपके हाथ आपके नितंब पर रहें. आराम से जितना संभव हो सिर और कंधों को चटाई से उतना ऊपर उठाएं. कुछ सेकंड तक रोक कर रखें. सिर और कंधे नीचे ले आएँ. अपने कंधों की पेशियों पर तनाव न दें. कुछ बार दोहराएं और फिर ढीला छोड़ दें.