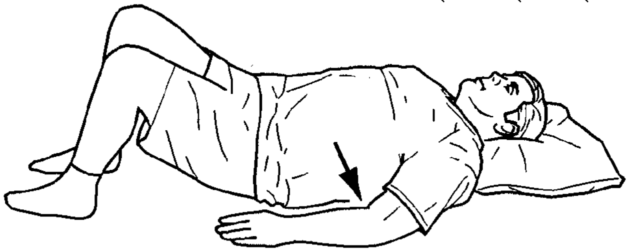
अपनी पीठ को मज़बूत करने के लिए व्यायाम (एक्सरसाइज़)

Exercises to Strengthen Your Back

❑ Tighten tummy
(Transverse abdominis)

1. Relax on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and pull your tummy in.
3. Breathe and hold your tummy in for 10 seconds.
4. Relax and then repeat 10 times.

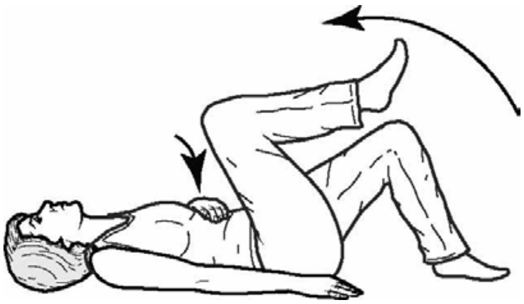


❑ टाइटेन टम्मी
(ट्रांसवर्स एब्डोमनिसि)

1. घुटनों को मोड़ते हुए पीठ के बल लेट जाएं। सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें।
2. सांस बाहर छोड़ें और अपने पेट को अंदर खीचें।
3. सांस अंदर लें और अपने पेट को 10 सेकंड तक अंदर कए़ि रखें।
4. आराम करें और इसे 10 बार दोहराएं।

❑ Bent knee fall outs

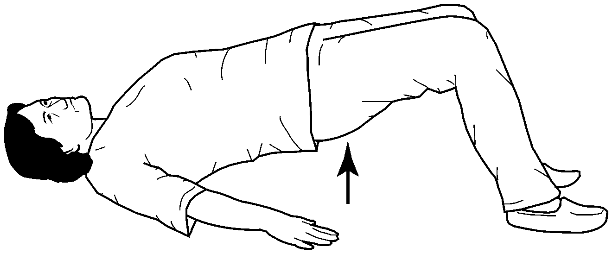
1. Lie on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back. You may want to rest your hand on your tummy to remind you to keep it pulled in.
3. Keep breathing, but keep your tummy tight and lift one leg with your knee bent, so your knee is facing the ceiling.
4. Lift the other leg slowly to the same position and hold for 5 to 10 seconds.
5. Then lower one foot to the floor and then the other.
6. Relax and repeat 10 times.



❑ बेंट नी फ़ॉल आउट्स

1. घुटनों को मोड़ते हुए पीठ के बल लेट जाएं। सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें।
2. सांस बाहर छोड़ें और अपनी पीठ को सहारा देने के लिए अपने पेट को टाइट (कठोर) करें। आप अपने हाथों को पेट पर रखें ताकि आपको याद आता रहे कआिपको पेट अंदर रखना है।
3. सांस लेते रहें, लेकनि अपने पेट को कठोर (टाइट) रखें और घुटने को मोड़े हुए एक पैर को इस तरह ऊपर उठाएं कआिपका घुटना छत की ओर हो।
4. धीरे-धीरे दूसरे पैर को भी उसी स्थतिमिें ले जाएं और 5 से 10 सेकंड तक इसी स्थतिमिें रुके रहें।
5. इसके बाद एक पैर को ज़मीन पर ले जाएं और इसके बाद दूसरे पैर को भी।
6. आराम करें और इसे 10 बार दोहराएं।

❑ Bridging

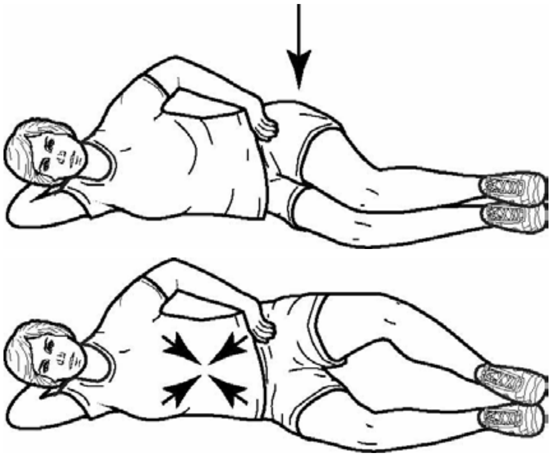


1. Lie on your back with your knees bent and arms at your sides. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back.
3. Keep breathing and keep your tummy tight and lift your buttocks off of the floor.
4. Hold and then lower your buttocks to the floor.
5. Repeat 10 times.

❑ ब्रजिंगि

1. घुटनों को मोड़कर पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को अपनी ओर रखें। सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें।
2. सांस बाहर छोड़ें और अपनी पीठ को आधार देने के लिए अपने पेट को कठोर करें।
3. सांस लेते रहें और अपने पेट को टाइट रखें और अपने हपि्स को ज़मीन से ऊपर उठाएं।
4. इस स्थतिि में रुके रहें और अपने हपि्स को ज़मीन पर ले जाएं।
5. इसे 10 बार दोहराएं।

❑ Side clam (Hip abduction and external rotation on side)



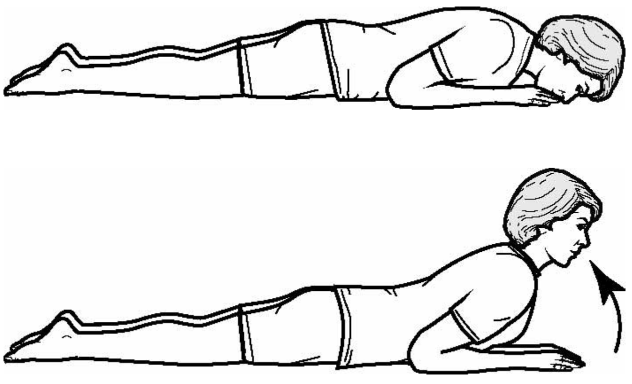
1. Lie on your side with your hips, knees, and feet straight over each other, and your knees bent 45 to 60 degrees. Support your head with your arm.
2. Pull in your tummy and straighten your spine while you keep your breathing relaxed.
3. Keep your feet touching and slowly lift the top knee towards the ceiling. Do not let your hips roll back.
4. Hold for 5 to 10 seconds and then lower the leg.
5. Repeat 10 times. Then roll to the other side, and do this exercise again.

❑ साइड क्लैम (हपि एबडक्शन एंड एक्सटर्नल रोटेशन ऑन साइड)

1. अपनी ओर इस तरह लेटें कि आपका हपि्स, घुटने और पैर एक-दूसरे के ऊपर हों और आपका घुटना 45 से 60 डग्रिी तक मुड़ा हो। हाथों से अपने सरि को सहारा दें।
2. अपने पेट को कठोर कर लें और सांस को छोड़ते समय रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
3. पेट को छूते रहें और घुटने के ऊपरी भाग को छत की ओर ऊपर उठाएं। अपने हपि्स को पीछे न जाने दें।
4. 5 से 10 सेकंड तक इसे रोके रहें और इसके बाद पैर को नीचे कर लें।
5. इसे 10 बार दोहराएं। इसके बाद दूसरी ओर लेट जाएं और इस व्यायाम को फरि से दोहराएं।

❑ Elbow press up
(Lumbar extension)

1. Lie face down with your legs out straight behind you. Your arms should be at your sides with your elbows bent and your hands by your face.
2. Push up to your elbows, but keep your hips on the floor.
3. Hold and then lower back down.
4. Repeat 10 times.

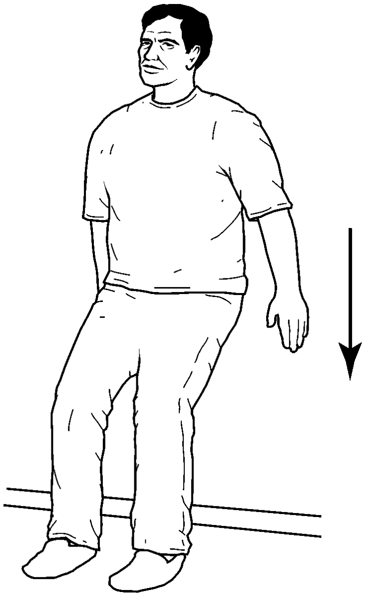


❑ एल्बो प्रेस अप
(लुम्बार एक्सटेंशन)

1. पैरों को सीधा करके पेट के बल लेट जाएं। आपके हाथ आपके साइड में होने चाहिए और आपकी कोहनी चेहरे की ओर मुड़ी होनी चाहिए।
2. कोहनी को ऊपर उठाएं, लेकिन अपने हिप्स को ज़मीन पर ही रखें।
3. रुके रहें और इसके बाद नीचे आएं।
4. इसे 10 बार दोहराएं।

❑ Wall slide (Quarter squat)

1. Stand with your back against the wall and your feet shoulder width apart.
2. Slide down the wall until your knees are bent 30 to 45 degrees. Do not bend your knee deep enough to cause pain.
3. Hold for 5 to 10 seconds and then straighten your knees to push you back up.
4. Relax and then repeat 10 times.



❑ वॉल स्लाइड क्वार्टर स्क्वैट)

1. पीठ को दीवार की ओर करके खड़े हो जाएं और अपने पैर, कंधों के बीच दूरी बनाकर रखें।
2. जब तक आपके घुटने 30 से 45 डिग्री तक मुड़ नही जाते, तब तक दीवार से सटकर नीचे आते जाएं। घुटनों को अधिक मोड़ने पर दर्द हो सकता है।
3. 5 से 10 सेकंड तक रोके रखें और अपनी पीठ को ऊपर करने के लिए घुटनों को सीधे करते जाएं।
4. आराम करें और इसे 10 बार दोहराएं।

© 2013 - June 29, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.