

ढाडको व्यायाम

Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

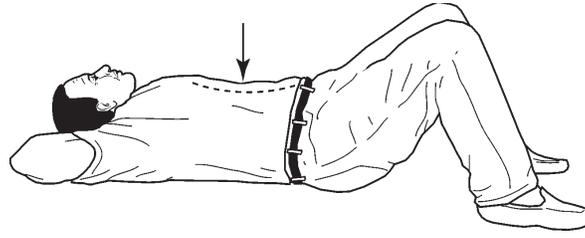
Lie on your back on a firm surface, such as the floor or a mat. **Repeat each exercise _____ times.**

ढाडको प्रायः जस्तो दुखाइ व्यायामको अभाव वा चोट लाग्नले हुने गर्दछ। यी व्यायामहरूले तपाईंलाई बढी राम्ररी हिंडुल गर्न र तपाईंको ढाडलाई अडेसो दिने मांसपेशीहरूलाई मजबूत गर्नमा मद्दत गर्नेछन्। व्यायाम विस्तारै गर्नुहोस्। यी व्यायामहरू गर्दा तपाईंलाई दुख्छ भने व्यायाम गर्न बन्द गर्नुहोस् र आफ्ना डक्टर वा शारीरिक थेरापिस्टसित कुरा गर्नुहोस्।

कडा सतह जस्तै भुइँमा वा दरीमा उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। हरेक व्यायामलाई _____ पटक दोहोऱ्याउनुहोस्।

□ Pelvic tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.

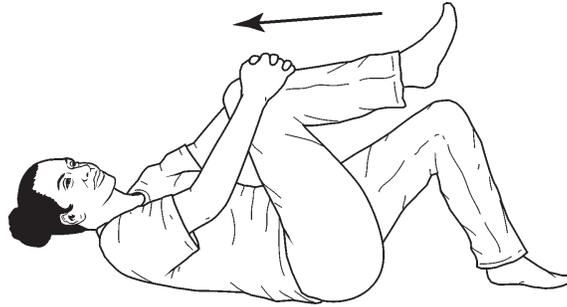


□ पेल्विक टिल्ट

आफ्नो पेट र नितम्बलाई कडा पार्नुहोस्। आफ्नो ढाडको तल्लो हिस्सालाई भुइँतिर नै घचेट्नुहोस्। 10 सेकेन्डसम्म अडिनुहोस् त्यसपछि आराम गर्नुहोस्।

□ Knee to chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.

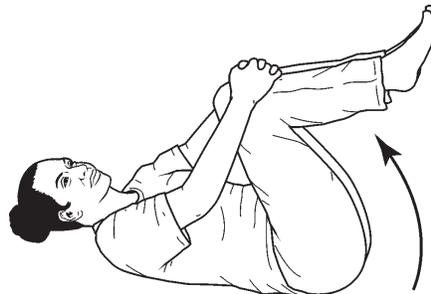


□ घुँडा छातिमा

आफ्नो घुँडालाई छातितिर त्यतिबेलासम्म तान्नुहोस् जतिबेलासम्म तपाईंको ढाडको तल्लो हिस्सा र नितम्बमा हल्का तन्किएको अनुभव गर्नु हुन्न। 10 सेकेन्डसम्म त्यहीँ अड्नुहोस् अनि त्यसपछि आफ्नो खुट्टालाई सोझो पार्नुहोस्। अर्को घुँडाका साथ पनि यही दोहोऱ्याउनुहोस्।

□ Double knee to chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.

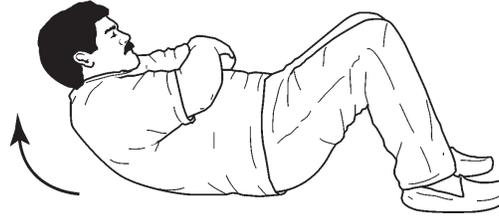


□ दुवै घुँडा छातिमा

दुवै घुँडालाई विस्तारै आफ्नो छातितिर ल्याउनुहोस्। 5 सेकेन्डका लागि त्यहीँ अडिनुहोस् अनि आफ्नो ढाडलाई भुइँमा आरामले सोझो राख्नुहोस्।

□ Curl up

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.

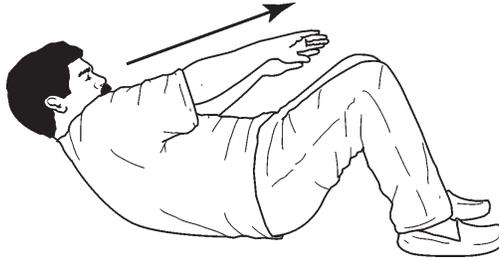


□ कर्ल अप

आफना घुँडाहरू मोडनुहोस्। आफना हातहरूलाई छातिमा बाँधेर आफना काँधहरूलाई भुईँबाट उठाउनुहोस्। त्यसपछि विस्तारै सुरुको अवस्थामा फर्कनुहोस्।

□ Diagonal curl up

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.

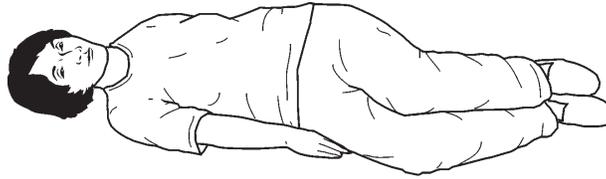


□ डायगोनल कर्ल अप

आफना हातहरू अगाडिपट्टि तन्काएर आफना काँधहरूलाई भुईँबाट उठाउनुहोस्। आफ्नो दाहिने काँधलाई आफ्नो देब्रे घुँडातिर लैजानुहोस्। पूर्व अवस्थामा फर्कनुहोस्। त्यसपछि देब्रे काँधलाई दाहिने घुँडातिर लैजानुहोस्।

□ Hip rolls

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.

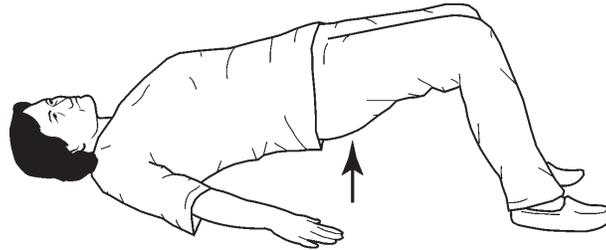


□ हिप रोल्स

तपाईँका घुँडाहरूलाई एकसाथ राखेर आफ्नो नितम्बलाई विस्तारै एकातिरबाट अर्कोतिर घुमाउनुहोस्। काँधहरू भुईँमा टाँसिएको हुनु पर्छ।

□ Bridge

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.

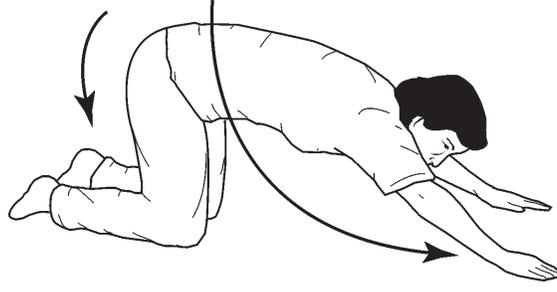


□ ब्रिज

उत्तानो सुतेर आफना घुँडाहरू मोडनुहोस् र आफना पैताला भुईँमा पूरा टेकेर राख्नुहोस्। विस्तारै आफ्नो नितम्बलाई माथितिर उचाल्नुहोस् र त्यसपछि विस्तारै फेरि भुईँमा फर्कनुहोस्।

□ Low back stretch

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.

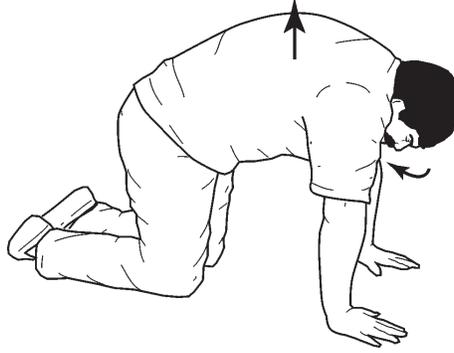


□ तल्लो ढाडको स्ट्रेच

आफ्ना हातहरू र घुँडाले भुईँमा टेक्नुहोस् अनि आफ्नो छातिलाई भुईँतिर घचेट्नुहोस्, जतिसक्दो अगाडितिर झुकेर। त्यसपछि आफ्नो पैतालामा बस्नुहोस्।

□ Cat stretch

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.

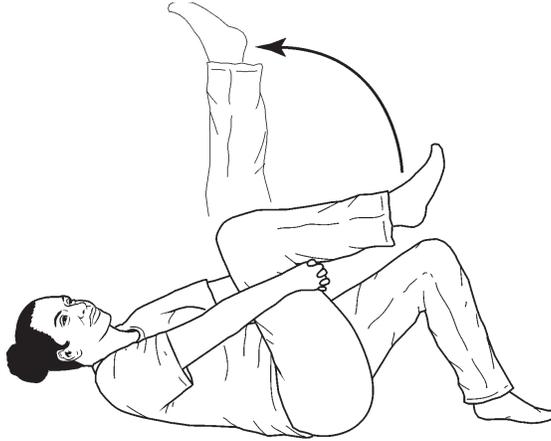


□ क्याट स्ट्रेच

आफ्ना हात र घुँडाबाट सुरु गर्नुहोस्। आफ्नो च्यापुलाई छातितिर लैजानुहोस् र आफ्नो ढाडलाई माथितिर तन्काएर धनु जस्तो बनाउँदै आफ्ना पेटका माँसपेशीहरूलाई कडा पार्नुहोस्।

□ Hamstring stretch

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.



□ ह्यामस्ट्रिङ्ग स्ट्रेच

उत्तानो सुत्नुहोस्। आफ्ना नितम्ब र घुँडालाई 90 डिग्रीमा मोड्नुहोस्। त्यसपछि आफ्ना घुँडालाई जतिसक्दो तन्काउनुहोस्। यसरी नै अर्को खुट्टाको पनि व्यायाम गर्नुहोस्।

□ Wall slide

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.

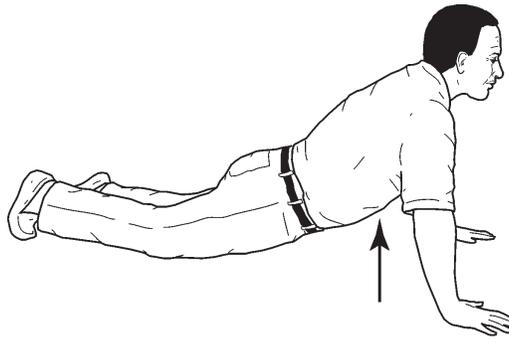


□ वाल स्लाइड

आफ्नो पिठिउँलाई भित्तासित टाँसेर उभिनुहोस् र तपाईंको पैतालालाई भित्ताबाट लगभग 12 इन्च वा 30 सेन्टिमिटर टाढा राख्नुहोस्। भित्तामा तपाईंको नितम्बलाई विस्तारै घसाउँदै तलतिर लैजानुहोस्। 10 सेकेन्डसम्म अड्नुहोस्।

□ Press ups

Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.



□ प्रेस अप्स

घोप्टो सुत्नुहोस्। आफ्नो ढाड र पेटका मांसपेशीहरूलाई आराम दिंदै पाखुराहरूको बलमा माथितिर उठ्नुहोस्। कुहिनोलाई अलिकति मोड्नुहोस्।

Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3 to 4 times a week for 30 to 45 minutes. Talk to your doctor before beginning any form of exercise.

स्वस्थ ढाडको लागि एरोबिक व्यायामहरू पनि जरूरी हुन्छन्। एरोबिक व्यायामहरू जस्तै हिँड्ने वा पौडी खेल्ने व्यायाम सातामा 3 देखि 4 पटक 30 देखि 45 मिनेटसम्म गर्नु पर्छ। कुनैपनि व्यायाम सुरु गर्नुअघि आफ्ना डक्टरसित सल्लाह गर्नुहोस्।