

# पीठ के नचिले हस्से के लिए व्यायाम (एक्सरसाइज़)

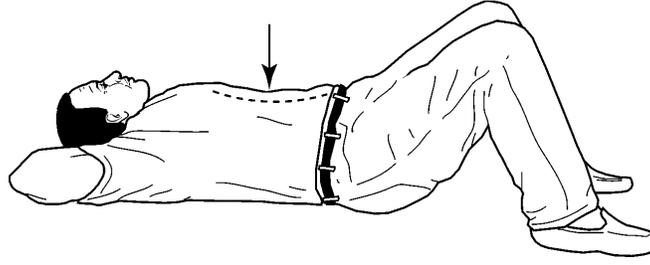
## Low Back Exercises

Do all exercises \_\_\_\_\_ times in each exercise session. Schedule \_\_\_\_\_ exercise sessions each day.

हर व्यायाम सत्र में सभी व्यायामों को \_\_\_\_\_ बार करें। हर दनि \_\_\_\_\_ व्यायाम सत्र निर्धारति करें।

### Pelvic tilt

Lie on your back with your hands at your side and your knees bent. Tighten the muscles of your lower abdomen and your buttocks, to flatten your back against the floor. This is the pelvic tilt (flat back) position. Hold this position for a count of 10 while breathing normally. Relax and repeat the exercise.



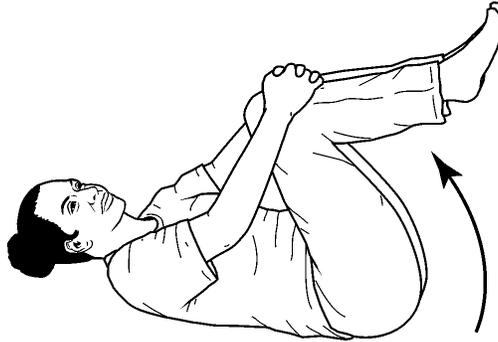
### पेल्विक टिल्ट

अपने हाथों को साइड में रखकर और घुटनों को मोड़कर पीछे की ओर लेट जाएं। ज़मीन पर अपने हप्सि वाले भाग को समतल रखने के लिए अपने पेट और हप्सि के मसल्स (सनायु) को कठोर करें। इसे पेल्विक टिल्ट (फ़्लैट बैक) स्थिति कहते हैं।

सामान्य तरीके से सांस लेते हुए इस स्थिति में 10 तक की गनिती करने तक रुके रहे। आराम करें और इस व्यायाम को दोहराएं।

### Double knee to chest

Lie on your back. Bring both knees, one at a time, to your chest. With your hands clasped, pull your knees toward your chest and curl your head forward. Keep your knees together and your shoulders flat on the floor. Hold this position for the count of 10. Lower your legs one at a time. Relax and repeat the exercise.

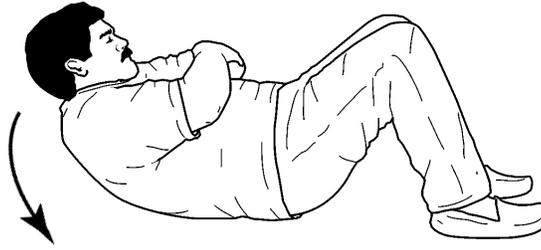


### डबल नी टू चेस्ट

पीठ के बल लेट जाएं। दोनों घुटनों को एक समय में एक-एक करके सीने के पास लाएं। अपने दोनों हाथों से घुटनों को पकड़ें और उन्हें अपने सीने की ओर खींचें और अपने सरि को आगे ले जाएं। अपने दोनों घुटनों को एक साथ रखें और कंधों को ज़मीन पर समतल रखें। इस स्थिति में 10 तक की गनिती करने तक रुके रहें। एक समय पर एक पैर नीचे करें। आराम करें और इस व्यायाम को दोहराएं।

## Progressive curl-down

Sit on the floor with your hips and knees bent and your feet and thighs apart. Ask someone to hold your feet down or hook them under something such as a sofa. Gradually and slowly sit back until you feel your abdominal muscles strain or quiver. Hold this position for a count of 6, then reach forward again and relax. Do this exercise until you can go all the way down to the floor.



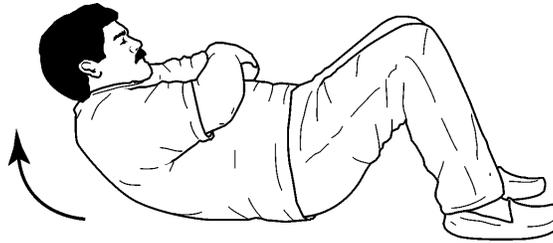
## प्रोग्रेसिव कर्ल-अप

पैरों और जांघों के बीच उचित दूरी बनाते हुए अपने हप्स और घुटनों को मोड़कर ज़मीन पर बैठें। किसी को कहें कि वह आपके पैरों को पकड़े रहे या अपने पैरों को सोफ़े जैसी किसी चीज़ के नीचे फंसा ले। आराम से धीरे-धीरे तब तक पीछे बैठते जाएं जब तक कि आपको अपने पेट के

मसल्स में खचाव नहीं महसूस होता। इस स्थिति में 6 तक की गिनती करने तक रुके रहें और उसके बाद आगे होकर आराम करें। इस व्यायाम को तब तक करें जब तक आप ज़मीन पर लेट नहीं जाते।

## Progressive curl-up

Lie on your back and keep the pelvic tilt position as in exercise #1. With your arms out, reach for your knees, while curling your head and clearing your shoulders off the floor. Gradually and slowly return to the starting position. Relax and repeat. Increase the degree of difficulty by crossing your arms in front of you. The most difficult is to put your hands behind your head.



## प्रोग्रेसिव कर्ल-अप

पीठ के बल लेट जाएं और व्यायाम #1 में दर्शाए अनुसार पेल्विक टिल्ट स्थिति को बनाए रखें। अपने सरि को मोड़ते हुए और कंधों को ज़मीन से ऊपर उठाकर, हाथों को बना बांधे अपने घुटनों को छूने की कोशिश करें। आराम से धीरे-धीरे शुरुआती स्थिति में लौटें। आराम करें और फिर से दोहराएँ। हाथों को अपने सीने के सामने

रखकर कठनिता के स्तर को बढ़ाएं। सबसे मुश्किल है अपने हाथों को अपने सरि के पीछे रखना।