

ढाडको तल्लो भागका व्यायामहरू

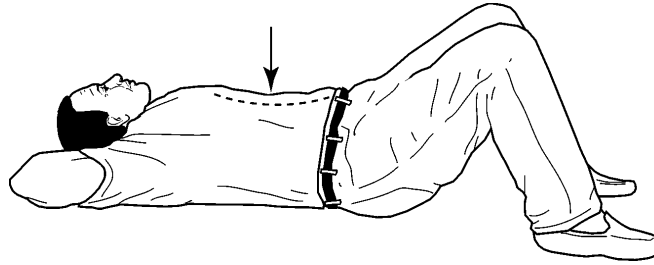
Low Back Exercises

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

व्यायामको प्रत्येक सत्रमा सबै व्यायामहरू _____ पटक गर्नुहोस् ।
प्रत्येक दिन व्यायामका _____ वटा सत्रको समय तालिका बनाउनुहोस् ।

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.



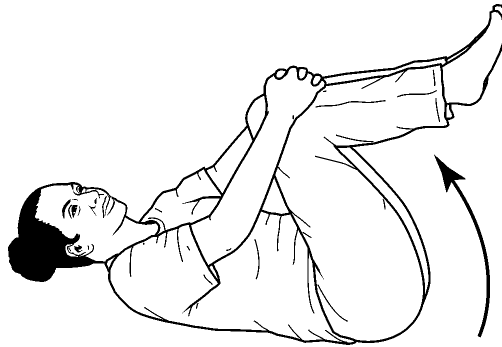
पेल्विक टिल्ट

आफ्ना हातलाई छेउमा राखेर घुँडालाई खुम्चाएर उत्तानो परेर सुत्नुहोस् । तपाईंको ढाड भुईँमा चेप्टो पर्नेगरी आफ्नो पेटको तल्लो भाग र पुट्टाको मांसपेशीलाई कसलियो पार्नुहोस् । यसलाई पेल्विक टिल्ट

(चेप्टो ढाड) आसन भनन्छ । यस आसनलाई सामान्य रूपमा सास फेर्दै 10 गन्दासम्म कायम राख्नुहोस् । आराम गर्नुहोस् र यस व्यायामलाई दोहोर्याउनुहोस् ।

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.



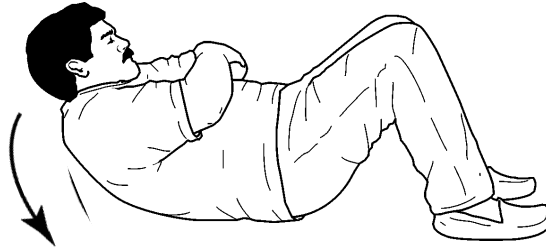
दुईटै घुँडा छातीसम्म लग्ने

उत्तानो परेर सुत्नुहोस् । दुवै घुँडालाई एक-एक गरी आफ्नो छातीतर्फ ल्याउनुहोस् । दुवै हातले घुँडा अट्याएर घुँडालाई आफ्नो छातीतर्फ तान्नुहोस् र आफ्नो टाउकोलाई अगाडितरि लग्नुहोस् । घुँडालाई जोडेर राख्नुहोस् र काँधलाई भुईँमा चेप्टो पारेर राख्नुहोस् । यस आसनलाई 10 गन्दासम्म कायम राख्नुहोस् । आफ्ना खुट्टालाई एक-एक गरी तल

झार्नुहोस् । आराम गर्नुहोस् र यस व्यायामलाई दोहोर्याउनुहोस् ।

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.



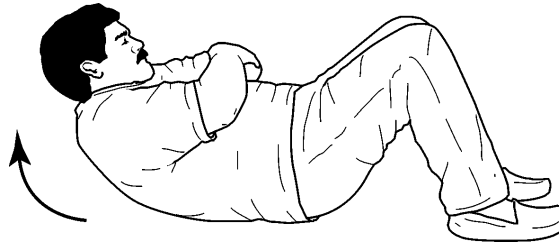
प्रोग्रेसिभ कर्ल-डाउन

आफ्नो कम्मर र घुँडालाई खुम्चाएर आफ्ना पैतला र तघ्चिरालाई फट्याएर भुइँमा बसनुहोस् । कसैलाई आफ्नो पैतला समात्न आग्रह गर्नुहोस् वा पैतलालाई सोफा जस्तै कुनै कुराको मुनि अड्काउनुहोस् । तपाईंले आफ्नो पेटको मांसपेशी तन्केको वा कामेको

जस्तो महसुस नगर्दासम्म ढाडलाई क्रमिक रूपमा बसितारै पछाडि भुइँतरि लानुहोस् ॥ यो आसनलाई 6 गन्दासम्म कायम राख्नुहोस् अनि उठेर एकछनि आराम गर्नुहोस् । तपाईंले ढाडलाई पूरै भुइँमा सुताउन नसक्दासम्म यो व्यायाम गरिराख्नुहोस् ।

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.



प्रोग्रेसिभ कर्ल-अप

उत्तानो परेर सुत्नुहोस् र व्यायाम #1 मा जस्तै पेल्विक टिल्ट आसन बनाउनुहोस् । हातलाई फैलाएर काँधलाई भुइँबाट उठाउँदै टाउकोलाई घुँडातरि लानुहोस् । क्रमिक रूपमा बसितारै पहलिकै आसनमा फर्कनुहोस् । आराम गरेर दोहोर्याउनुहोस् । हातलाई आफ्नो छातीमा राखेर यस

व्यायामलाई अझ कठिन बनाउनुहोस् । हातलाई आफ्नो टाउकोको पछाडि राख्दा सबैभन्दा गाह्रो हुन्छ ।