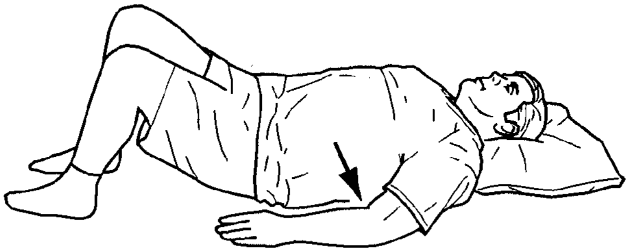
ढाडलाई बलियो बनाउने व्यायामहरू

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.

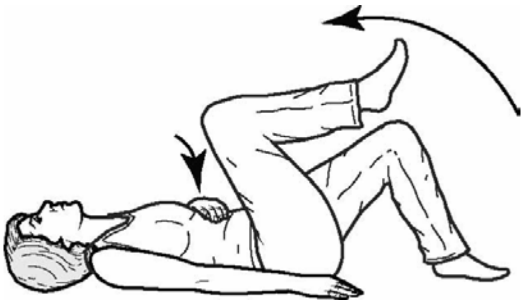


❑ पेट कसलिो पार्ने
(ट्रान्सभर्स एब्डोमनिसि)

1. आफ्ना घुँडालाई खुम्चाएर आरामसँग उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। सास भत्रि लनिुहोस् र बाहरि फाल्नुहोस्।
2. सास बाहरि फाल्दा आफ्नो पेटलाई भत्रि तान्नुहोस्।
3. सास फेर्नुहोस् र आफ्नो पेटलाई 10 सेकेण्डसम्म भत्रि तानेर राख्नुहोस्।
4. पेट खुकुलो पार्नुहोस् र 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

❑ 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.

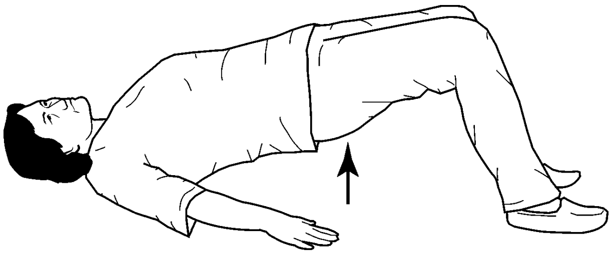


❑ घुँडा खुम्चाएर फल आउट

1. आफ्ना घुँडालाई खुम्चाएर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। सास भत्रि लनिुहोस् र बाहरि फाल्नुहोस्।
2. सास बाहरि फाल्नुहोस् र ढाडलाई सहारा दनि आफ्नो पेटलाई कसलिो पार्नुहोस्। आफ्नो पेटलाई भत्रि तानराख्न याद दलिाउनको लागि तपाईंले आफ्नो हात पेटमा राख्न सक्नुहुन्छ।
3. सास फेर्न जारी राख्नुहोस्, तर आफ्नो पेटलाई कसलिो पारराख्नुहोस् र घुँडालाई खुम्चाएर एउटा खुट्टा माथि उठाउनुहोस्। तपाईंको घुँडा सलिङितरि फर्केको हुनुपर्छ।
4. अर्को खुट्टालाई पनि उठाएर सोही आसनमा ल्याउनुहोस् र यस आसनलाई 5 देखि 10 सेकेण्डसम्म कायम राख्नुहोस्।
5. अनि खुट्टालाई एक-एक गरी भुईं ल्याउनुहोस्।
6. पेट खुकुलो पार्नुहोस् र 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

❑ 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.

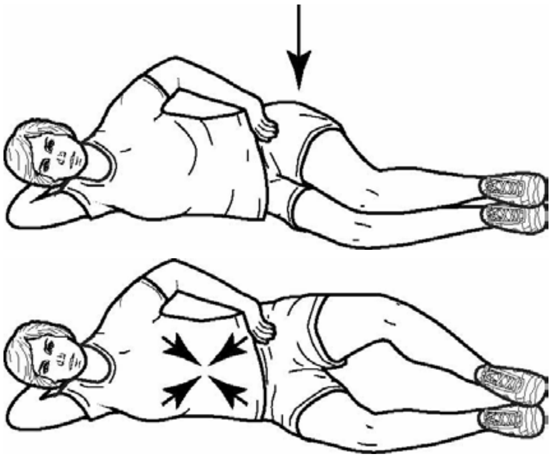


❑ ब्रिजिङ

1. आफ्ना घुँडालाई खुम्चाएर हातलाई दुईपट्टी फैलाएर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। सास भित्र लिनुहोस् र बाहिर फाल्नुहोस्।
2. सास बाहिर फाल्नुहोस् र ढाडलाई सहारा दिन आफ्नो पेटलाई कसिलो पार्नुहोस्।
3. सास फेर्न जारी राख्नुहोस् र आफ्नो पेटलाई कसिलो पारिराख्नुहोस्, अनि आफ्नो पुट्ठा (नितिम्ब भाग) लाई भुइँबाट माथि उठाउनुहोस्।
4. यो आसनलाई केही समय कायम राख्नुहोस् अनि आफ्नो पुट्ठालाई भुइँमा राख्नुहोस्।
5. 10 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।

❑ 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.

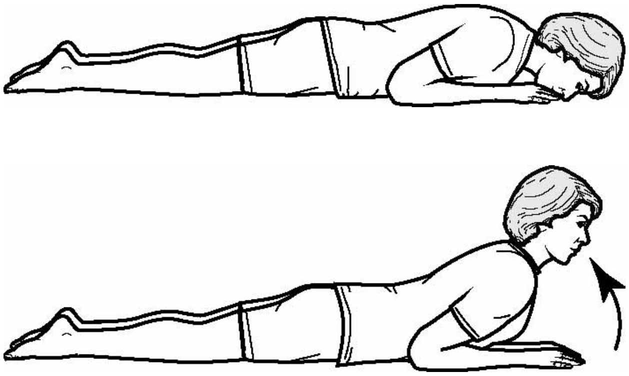


❑ साइड क्ल्याम (हिप एब्डक्सन र कोखापट्टी बाह्य परिक्रमा)

1. कम्मर, घुँडा र पैतलालाई सीधा एकअर्कामाथि खिप्टाएर आफ्ना घुँडालाई 45 देखि 60 डिग्री खुम्चाएर कोल्टे परेर सुत्नुहोस्। आफ्नो बाहुलाई टाउको मुनि राख्नुहोस्।
2. आफ्नो पेट भित्र तान्नुहोस् र बिस्तारै सास फेर्दै आफ्नो मेरूदण्डलाई सीधा पार्नुहोस्।
3. आफ्नो पैतलालाई एकअर्काबाट नछुट्याइकन माथपट्टीको घुँडालाई बिस्तारै सिलिङतिर्फ उठाउनुहोस्। आफ्नो कम्मरलाई पछाडि पल्टिन नदिनुहोस्।
4. यो आसनलाई 5 देखि 10 सेकेण्डसम्म कायम राख्नुहोस् र खुट्टा तल झार्नुहोस्।
5. 10 पटक दोहोर्‍याउनुहोस्। त्यसपछि अर्कोतिर पल्टेर यही व्यायामलाई दोहोर्‍याउनुहोस्।

❑ 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.

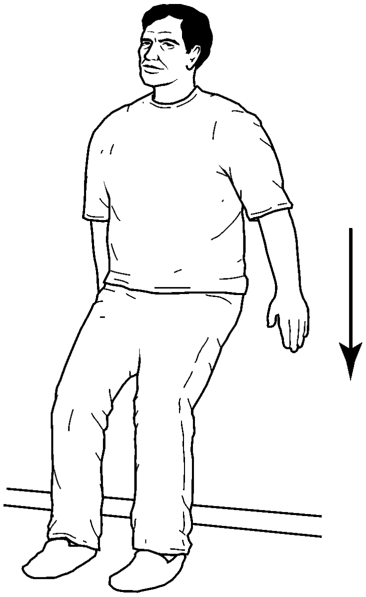


❑ कुहनिाको सहायताले प्रेस अप
(लम्बार एक्स्टेन्सन)

1. खुट्टा सीधा राखेर घोप्टो परेर सुत्नुहोस्। आफ्ना बाहुलाई कुहनिा खुम्चाएर आफ्नो शरीरको छेउमा राख्नुहोस्। तपाईंको हात अनुहारको छेउमा हुनुपर्छ।
2. कम्मरलाई भुइँमै राखी कुहनिाको सहायताले आफ्नो माथल्लिो शरीरलाई माथ धिकेल्नुहोस्।
3. यो आसन केही समय कायम राख्नुहोस् र शरीरलाई फेर तिल ल्याउनुहोस्।
4. 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

❑ 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.



❑ वाल स्लाइड (क्वार्टर स्क्वाट)

1. आफ्नो ढाडले भत्तिामा छोएर पैतलालाई काँधको दूरीमा फट्याएर उभनिुहोस्।
2. ढाडले भत्तिामा अडेस लगाएर आफ्नो घुँडा 30 देखि 45 डग्रिी नखुम्चँदासम्म तल सर्नुहोस्। आफ्नो घुँडालाई दुख्ने हदसम्म नखुम्चाउनुहोस्।
3. यो आसनलाई 5 देखि 10 सेकेण्ड कायम राख्नुहोस् र आफ्ना घुँडालाई सीधा पार्दै फेरि माथतिरि सर्नुहोस्।
4. पेट खुकुलो पार्नुहोस् र 10 पटक दोहोर्याउनुहोस्।

© 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.