आपकी पीठ के लिए कसरतें

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, <u>stop doing the exercises</u> and talk to your doctor or physical therapist.

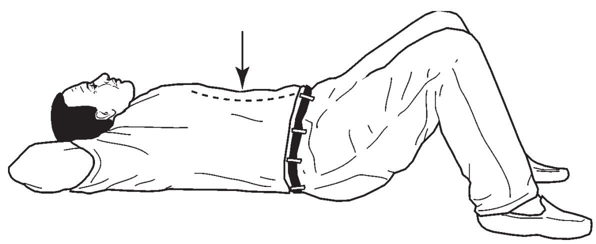
Lie on your back on a firm surface, such as the floor or a mat. **Repeat each exercise _______ times.**

अधिकतर दर्द कसरत न करने या चोट लगने से होता है। ये कसरतें आपको बेहतर ढंग से चलने फिरने में मदद करेगी और आपकी पीठ को सहारा देने वाली मांसपेशियों को मज़बूत बनाएंगी। कसरत धीरे-धीरे करें। ये कसरतें करते समय यदि आपको दर्द होता है, तो <u>कसरत करनी बंद कर दें</u> और अपने डॉक्टर या शारीरिक थैरेपिस्ट से बात करें।

सख़्त सतह, जैसे फ़र्श या चटाई पर अपनी पीठ के बल लेटें। **प्रत्येक कसरत ______ बार दुहराएं।**

❑ Pelvic tilt

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

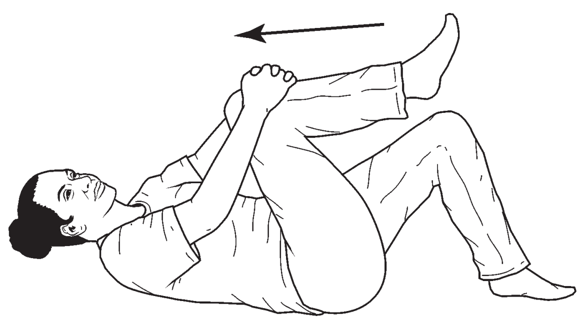


❑ पेडू का झुकाव

अपने पेट और नितंब भींचें। अपनी पीठ का निचला हिस्सा फ़र्श पर की ओर धकेलें। 10 सैकिंड रुकें, फिर ढीला छोड़ दें।

❑ 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.

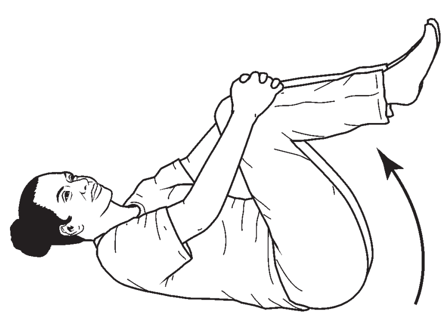


❑ घुटने से छाती

अपनी पीठ के निचले हिस्से और नितंबों में हल्का खिंचाव महसूस होने तक एक घुटना अपनी छाती तक लाएं। 10 सैकिंड तक रुकें और फिर अपना पैर वापिस ले जाएं। यही क्रिया दूसरे घुटने से दुहराएं।

❑ 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.

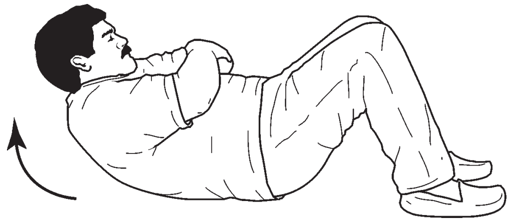


❑ दोनों घुटने छाती तक

दोनों घुटने अपनी छाती तक लाएं। 5 सैकिंड के लिए रुकें और अपनी पीठ को आराम दें और फ़र्श पर सीधे लेट जाएं।

❑ 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.

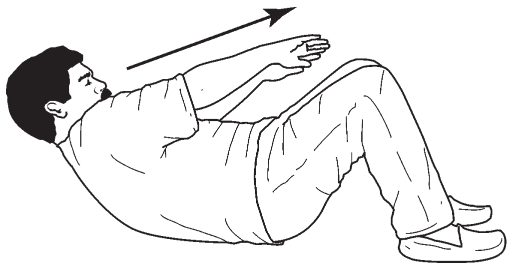


❑ कर्ल अप

अपने घुटने मोड़ें। अपनी दोनों बाज़ू अपनी छाती पर मोड़ें और फ़र्श पर आने तक अपने कंधे ऊपर उठाए रखें। फिर धीरे धीरे शुरूआती स्थिति में आएं।

❑ 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.

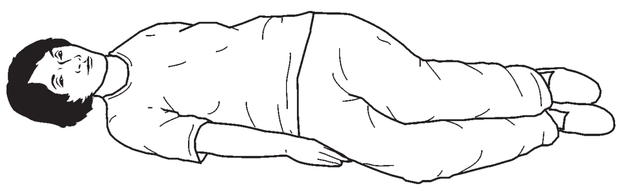


❑ तिरछा कर्ल अप

अपने बाज़ू आगे रखकर, अपने कंधे फ़र्श से ऊपर उठाएं। अपना दायां कंधा अपने बाएं घुटने की ओर लाएं। फ़र्श पर लेटें। फिर अपना बायां कंधा अपने दाएं घुटने की ओर लाएं।

❑ Hip rolls

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

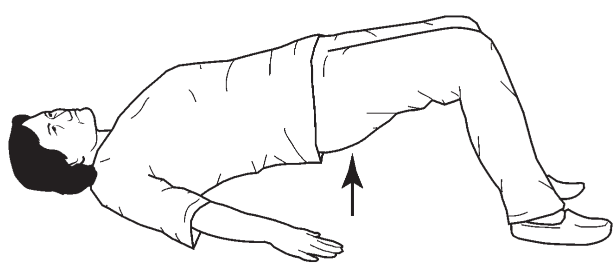


❑ नितंब घुमाना

अपने घुटने जोड़कर अपने नितंबों को धीरे धीरे दाएं से बाएं घुमाएं। अपने कंधे फ़र्श पर रखें।

❑ 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.

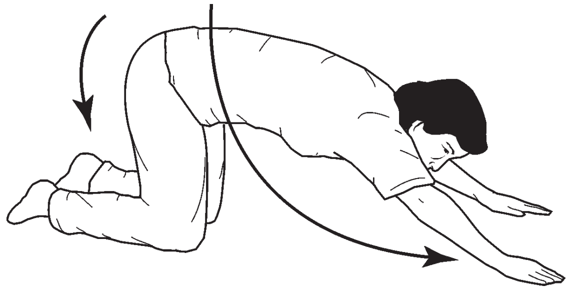


❑ ब्रिज

अपने घुटने मोड़ें और अपने पैर सीधे फ़र्श पर रखें। अपने निंतब धीरे धीरे ऊपर उठाएं और फिर धीरे धीरे उन्हें फ़र्श पर लाएं।

❑ 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.

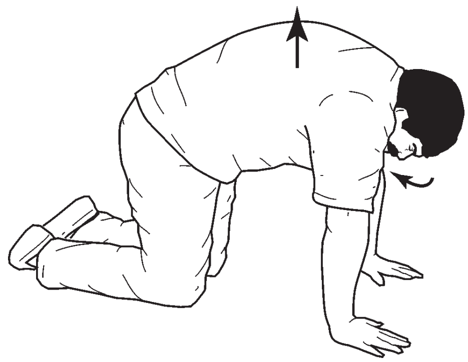


❑ पीठ का निचला हिस्सा फैलाना

अपने हाथों और घुटनों पर होकर अपनी छाती को, जितना हो सके आगे फ़र्श की ओर ले जाएं। वापिस अपने पैरों पर बैठें।

❑ Cat stretch

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

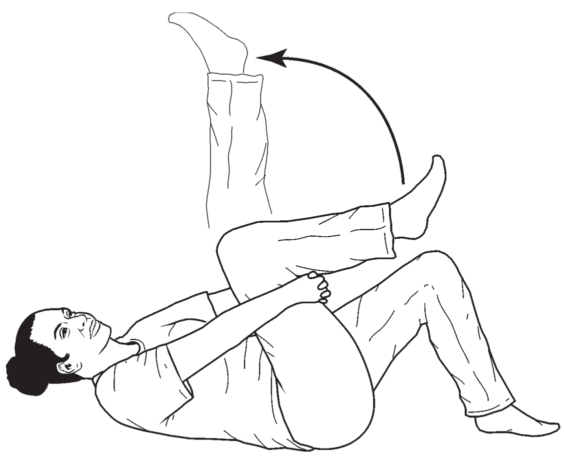


❑ कैट स्ट्रैच

अपने हाथों और घुटनों पर शुरू करें। अपनी ठुड्डी अपनी छाती की ओर लाएं और अपनी पीठ से चांप बनाते हुए, अपने पेट की मांसपेशियां कसें।

❑ 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.

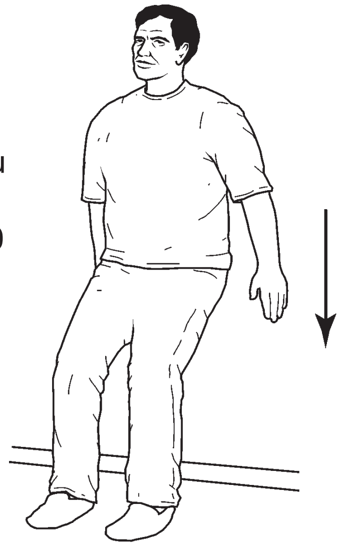


❑ हैमस्ट्रिंग स्ट्रैच

अपनी पीठ के बल लेटें। अपने नितंब और घुटने को 90 डिग्री कोण तक मोड़ें। फिर जितना अधिक संभव हो सके अपना घुटना सीधा करें। दूसरी टांग से यह कसरत दुहराएं।

❑ 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.

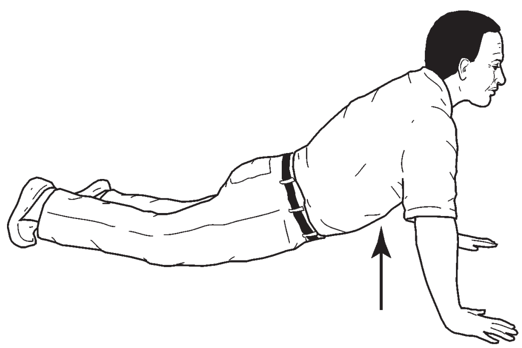


❑ वॉल स्लाइड

अपनी पीठ दीवार के सामने लगाकर खड़े हों और दीवार से आपके पैर लगभग 12 इंच या 30 सैंटीमीटर पर हों। दीवार के साथ नीचे होते हुए अपने नितंब धीरे धीरे नीचे करते हुए अपने घुटने मोड़ें। 10 मिनट के लिए रुकें।

❑ 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

अपने पेट के बल लेटें। अपनी पीठ और पेट की मांसपेशियों को आराम देते हुए अपनी बाज़ूओं से ऊपर उठें। अपनी कुहनियों को हल्का सा मोड़ कर रखें।

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.

पीठ स्वस्थ रखने के लिए ऐरोबिक कसरतों की भी आवश्यकता होती है। सैर करने या तैराकी जैसी ऐरोबिक कसरतें सप्ताह में 3 से 4 बार तक 30 से 45 मिनट तक करनी चाहिएं। किसी प्रकार की कसरत शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।

© 2005 - March 15, 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.