ढाडको तल्लो भागका व्यायामहरू

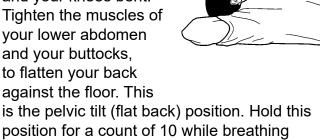
Low Back Exercises

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 बनाउनहोस।

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



पेल्भिक टल्टि

आफ्ना हातलाई छेउमा राखेर घुँडालाई खुम्चाएर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्। तपाईंको ढाड भुइँमा चेप्टो परनेगरी आफुनो पेटको तलुलो भाग र पुट्ठाको मांसपेशीलाई कसली पार्नुहोस्। यसलाई पेल्भिक टल्टि

(चेपुटो ढाड) आसन भननिछ। यस आसनलाई सामान्य रुपमा सास फेर्दै 10 गनुदासम्म कायम राखनुहोस् । आराम गरुनुहोस् र यस वृयायमलाई दोहोर्याउनुहोस्।

Double knee to chest

normally. Relax and repeat the exercise.

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 सुतुनुहोस्। दुवै घुँडालाई एक-एक गरी आफ्नो छातीतरि ल्याउनुहोस्। दुवै हातले घुँडा अठ्याएर घुँडालाई आफ्नो छातीतरि तानुनुहोस् र आफ्नो टाउकोलाई अगाडतिरि लग्नुहोस्। घुँडालाई जोडेर राख्नुहोस् र काँधलाई भुइँमा चेप्टो पारेर राख्नुहोस्। यस आसनलाई 10 गन्दासम्म कायम राख्नुहोस्। आफ्ना खुट्टालाई एक-एक गरी तल

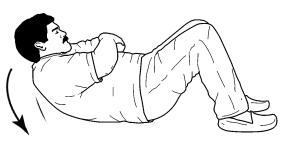
झारनहोस्। आराम गर्नुहोस् र यस व्यायमलाई दोहोर्याउनुहोस्।

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.

प्रोग्रेसभि कर्ल-डाउन



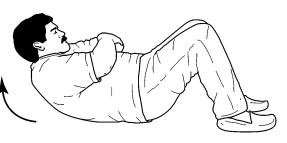
आफ्नो कम्मर र घुँडालाई खुम्चाएर आफ्ना पैतला र तिष्रालाई फट्याएर भुइँमा बस्नुहोस्। कसैलाई आफ्नो पैतला समात्न आग्रह गर्नुहोस् वा पैतलालाई सोफा जस्तै कुनै कुराको मुनि अड्काउनुहोस्। तपाईंले आफ्नो पेटको मांसपेशी तन्केको वा कामेको

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

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.



प्रोग्रेसभि कर्ल-अप

उत्तानो परेर सुत्नुहोस् र व्यायाम #1 मा जस्तै पेल्भिक टल्टि आसन बनाउनुहोस्। हातलाई फैलाएर काँधलाई भुइँबाट उठाउँदै टाउकोलाई घुँडातिर लानुहोस्। क्रमिक रूपमा बिस्तारै पहलिकै आसनमा फर्कनुहोस्। आराम गरेर दोहोर्याउनुहोस्। हातलाई आफ्नो छातीमा राखेर यस

व्यायामलाई अझ कठीन बनाउनुहोस्। हातलाई आफ्नो टाउकोको पछाडि राखदा सबैभनदा गाहरो हनछ।

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.

^{© 2013 -} June 29, 2017, Health Information Translations.