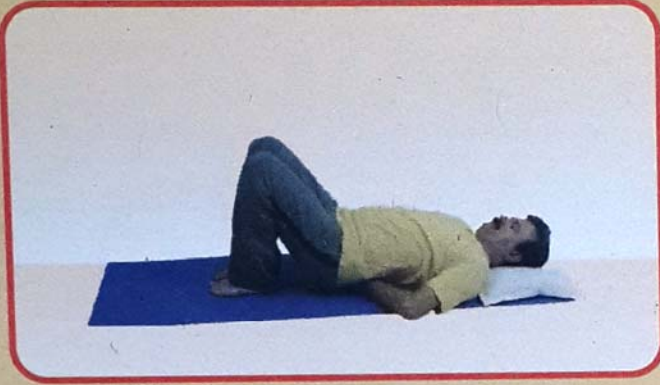


કમરના દુખાવા માટે સૂચવાયેલ કસરતો

શરૂઆત કરો- ચતાપાટ સૂઈને, પગને ઘૂંટણથી વાળી દો

કસરત 1- કમર પર દબાણ નાખો



તમારો એક હાથકમર નીચે રાખો અને હાથપર શરીરથી દબાણ આપો. 5 સેકન્ડ આ જ સ્થિતિમાં રહો. આપું 5 વાર કરો.

કસરત 2 - ઘૂંટણને ગોળ ધૂમાવો



તમારા માથા પાછળ બન્ને હાથરાખો. તમારા બન્ને ઘૂંટણને ડાબી તરફ લઈ જાઓ અને માથાને જમણી તરફ ધૂમાવો. 5 સેકન્ડ આ જ સ્થિતિમાં રહો. હવે બીજી તરફ પણ એ જ રીતે કરો.

કસરત 3 - પેટના સ્નાયુઓમાં તાણ લાવો



તમારા બન્ને હાથને શરીરની સામે લાવો. માથા અને ઘડને ઘૂંટણ પર લઈ જાઓ. 5 સેકન્ડ સુધી આ જ સ્થિતિમાં રહો. આપું 5 વાર કરો.

કસરત 4 ઘૂંટણને છાતી પર લાવો



ઘૂંટણને વાળી છાતી પર લાવો. 5 સેકન્ડ સુધી એ જ સ્થિતિમાં રહો. હવે બીજા ઘૂંટણથી પણ એ જ કસરત કરો. આપું 5 વાર કરો.

કમરના દુખાવા માટે સૂચવાયેલ કસરતો

શરૂઆત કરો- પેટ સરસા ઊંઘા સૂઈ જાઓ

કસરત 5- નિતંબમાં તાણ પેદા કરો

કસરત 6- પગને ફેલાવો



તમારા નિતંબના સ્નાયુઓમાં તાણ પેદા કરો. 5 સેકન્ડ આ જ સ્થિતિમાં રહો. આપું 5 વાર કરો.



તમારા પગને, પલંગની ઊંચાઈથી 6 ઇંચ ઉપર પાછળની બાજુ લઈ જાઓ. 5 સેકન્ડ સુધી આ જ સ્થિતિમાં રહો. આપું 5 વાર કરો.

કસરત 7- હાફ પુશ અપ્સ



હાથ અને કોણીના ટેકા દ્વારા, તમારા શરીરના ઉપલા ભાગને ઉપર તરફ ઊઠાવો અને પાછળની તરફ લઈ જાઓ. 5 સેકન્ડ સુધી આ જ સ્થિતિમાં રહો. આપું 5 વાર કરો.