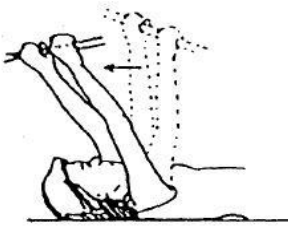


ಲೋಲಕದ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗ ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಲು ಅನುಮತಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ತೋಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ

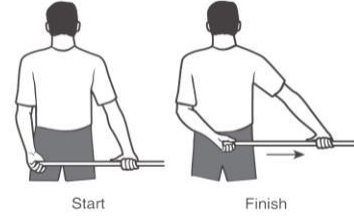
ಸ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. -----ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ.
---- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



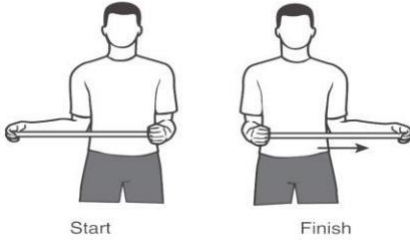
ಅಡ್ಡ ದೇಹ ಸೇರ್ಪಡೆ: ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
----- ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಇರಿ. --- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಸುಪೈನ್ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಎಲಿವೇಷನ್: ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ (ಕೋಲು, ಕಬ್ಬು ಅಥವಾ ಪ್ಲೆಷ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ) ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ. ಹೀಗೆ ----ಸಲ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ----ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಕೋಲನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಕೋಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿ ಕೋಲನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಅಡ್ಡಲಾಗು ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಭುಜ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಇಲ್ಲದೆ ಎಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಕೋಲನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೋಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಕಪ್ ಮಾಡಿ, ನೀವು ಇರುವ ಭುಜದ ಮೋಣಕ್ಕೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬದಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೋಲನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು. ನೋವು ಇಲ್ಲದೆ ಎಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಗೋಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ರಾಲ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಎಳೆಯಲು ತೋಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ. --- ಎಣಿಕೆವರೆಗು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು --- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಡಿ, ಮತ್ತು ಗಾಯಗೊಂಡ ಕೈಯಿಂದ ತೋಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಳೆಯಿರಿ. (ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ತಿರುಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.)



ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನು ನೆಲತಾಗಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು. ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.