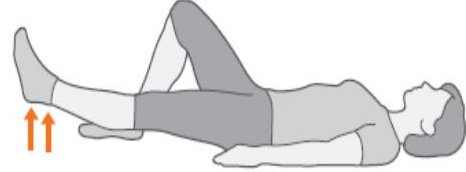




ಬೆನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ಮಲಗಿ. ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ರೋಲ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ. ನೇರಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮೂಣಕಾಲು ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. -----ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಇರಿ. ---- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಬೆನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ಮಲಗಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ 50-60 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ. -----ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಇರಿ. ---- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



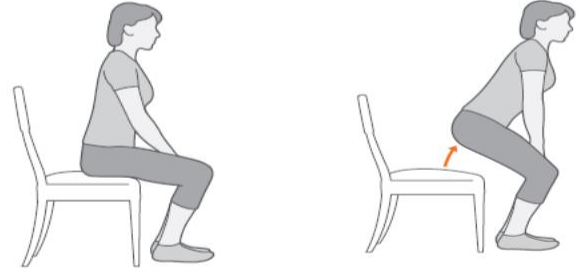
ಮೂಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ---- ಬಾರಿ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. --- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯಿರಿ. ಈ ರೀತಿ --- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ. ---ಎಣಿಕೆಯ ನಂತರ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ --- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಇಟ್ಟು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ---- ಎಣಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ----ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಉಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಮತ್ತು ----ಎಣಿಕೆಯವರೆಗೆ ಇರುವುದು. ಈ ರೀತಿ ----- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಲೆಗ್ ಕ್ರಾಸ್ ಟೇಬಲ್ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂಬಾಗದ ಕಾಲು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂಬಾಗದ ಕಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉದ್ದಿಗ್ನವಾಗುವವರೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ 10ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ----- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.