
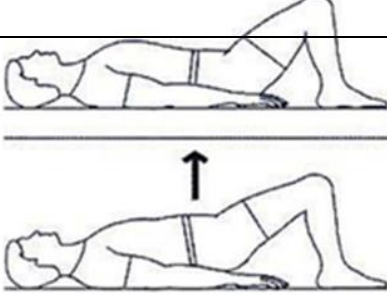


ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ತೊಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸುಮಾರು 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ತೊಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳಕಾಲನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ. 1 ನಿಮಿಷದ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಇರಿ. ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.




stretch front of hip


ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಮೂಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ಎದುರಿನ ತೊಡೆಯು ಹಾಸಿಗೆಯ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳಲು ಅನುಮತಿಸಿ. ತೊಡೆಯ ಮಿಡ್ ಲೈನ್ ನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಅಥವಾ ತಿರುಗಲು ಅನುಮತಿಸಬೇಡಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ---- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



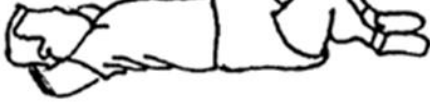
ಶ್ಲೋಣಿಯ ಸೇತುವೆ: ಮೂಳಕಾಲುಗಳಿಂದ ನೀವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು, 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸೂಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ. ---- ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ---- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.




ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಮೂಳಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ. ಡೊಂಟಿ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿಡಿ. ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬಿನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. 3-5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



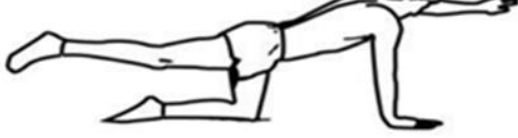
ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ. ---- ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ----ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ನೋವುಮುಕ್ತ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ಹೀಗೆ ---- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಬೆಕ್ಕು ಒಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಎಲ್ಲಾ ಬೌಂಡರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ಅಪ್ ಅನ್ನು ಕಮಾನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹಂಪ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಪೋಸಿಷನ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಕುಗ್ಗುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ. ---- ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಹಿಪ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ನೆಲದಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎತ್ತುವಂತೆ ಒಂದು ತೋಳನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ. 4 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಬದಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. --ಸಲ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ----ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.