

- ಅಕ್ವಿಲ್ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟರ್ ತಂತುಕೋಶದ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ
- ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದದ ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಟವೆಲ್, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಬಿಗ್ರಿಪ್ ಅನ್ನು ಸುತ್ತಿಹಾಕಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿ ಪಾದಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಬೇಕು.

- ಅಕ್ವಿಲ್ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಾಗಿ ಗೋಡೆ ಹಿಡಿದು ತಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು
- ಎ)ಹೋಡೆಯ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತುಗೊಳಿಸಿ (ಒಂದು ಕಾಲು ಇನ್ನೊಂದರ ಮುಂದೆ). ಮುಂಭಾಗದ ಕಾಲು ಹೋಡೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 30 ಸೆಂ. (12 ಇಂಚು) ಇರಬೇಕು. ಮುಂಭಾಗದ ಮೊಣಕಾಲು ಬಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದ ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿ, ಹಿಂಭಾಗದ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಲಾದ (ಅಂದರೆ ಗೋಡೆಯ ಕಡೆಗೆ) ಒಲವು ಮಾಡಿ, ತದನಂತರ ಸರಾಗವಾಗಿ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಬೇಕು.
- ಈಗ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ, ಆದರೆ ಹಿಂಭಾಗದ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಿಂಭಾಗದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಿಸಬೇಕು. ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಬೇಕು.

ಅಕ್ವಿಲ್ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಂಟರ್ ತಂತುಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

- ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹಿಡಿದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಎರಡೂ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತನಕ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು 20-60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನೆರಳನ್ನು ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಆರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಬೇಕು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ.

- ಪ್ಲಾಂಟರ್ ತಂತುಕೋಶಕ್ಕೆ ಡೈನಾಮಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್
- ರೋಲಿಂಗ್ ಪಿನ್, ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಟೆನಿಸ್ ಬಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾದದ ಕಮಾನುಗಳನ್ನು ಉರುಳಿಸುವುದು. ನಿಂತಿರುವಾಗ (ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.



