சுறுசுறுப்பாய் வாழுங்கள்

இந்த எளிய உடற்பயிற்சிகளை பின்பற்றவும்

உங்கள் முதுகிற்கான உடற்பயிற்சிகள்

சுவர் சறுக்கல்

ஒரு சுவருக்கு எதிராக முதுகில் சாய்ந்து நிற்கவும். உங்கள் கால்களை சுவரிலிருந்து ஒரு அடி முன்னோக்கி கொண்டுவரவும். இரண்டு முழங்கால்களையும் மெதுவாக வளைக்கும்போது வயிற்று தசைகளை லேசாக வைத்திருக்கவும். சில வினாடிகள் அப்படியே இருந்து, பின்னர் மெதுவாக பழைய நிலைக்கு திரும்பவும். இதை 10 முறை செய்யவும்.

நின்றுகொண்டு வளைதல்

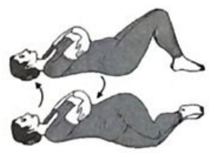
உங்கள் கால்களை சற்று அகட்டி வைத்து நிற்கவும். உங்கள் கைகளை விரல்கள் பின்னோக்கி இருக்கும்படியாக முதுகில் வைத்துக்கொண்டு நிற்கவும். உங்கள் கைகளை உடம்பிற்கு ஆதாரமாக வைத்துக்கொண்டு இடுப்பில் பின்னோக்கி வளையவும். முழங்கால்களை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். 5 வரை எண்ணும்படி பிடித்து வைத்திருக்கவும். இதை 10 முறை செய்யவும்.

தொடைத்தசை நீட்சி

உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் கால்களை மேலே உயர்த்தவும், உங்கள் கைகளால் உங்கள் மேல் கால்களை ஆதரவாக பிடித்துக் கொள்ளவும். மேல் காலின் பின்புறத்தில் நீங்கள் நீட்சியை உணரும் வரை உயர்த்திய முழங்காலை மெதுவாக நேராக்கவும். சிறிதுநேரம் 5 வரை எண்ணும்படி பிடித்து வைத்திருந்து பழைய நிலைக்கு திரும்பவும். கால்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.

இரண்டு முழங்கால்களையும் மார்புக்கு

உங்கள் கைகளால் உங்கள் இரண்டு முழங்கால்களையும் பற்றிக்கொள்ளவும். அவற்றை உங்கள் மார்பு நோக்கி இழுக்கவும்.சில வினாடிகள் பிடித்து வைத்திருந்து தளர்த்தவும். உங்கள் முழங்கால்கள் வளைந்த நிலையிலேயே கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் இருக்கட்டும். இதை 10 முறை செய்யவும்.



இடுப்பை உருட்டல்

ஒரு உறுதியான மேற்பரப்பில் உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் இரண்டு முழங்கால்களையும் மடக்கிய நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவும். உங்கள் மார்பு மீது உங்கள் கைகளை குறுக்காக வைத்து முழங்கைகளை பற்றிக் கொள்ளவும். உங்கள் தலையை ஒரு திசையிலும் உங்கள் இரண்டு முழங்கால்களையும் எதிர்திசையிலும் திருப்பவும். பழைய நிலைக்கு திரும்பி வந்து இளைப்பாறவும். இப்போது தலைகீழ் திசையில் மீண்டும் செய்யவும். பக்கங்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.

அழுத்தவும்

உங்கள் முதுகு மற்றும் இடுப்புடன் உங்கள் வயிற்றில் படுத்துக் கொள்ளவும். இளைப்பாறவும். மேலே அழுத்துவதற்கு உங்கள் கைகளை உபயோகிக்கவும். உங்கள் இடுப்பை கீழே வைத்திருப்பதில் கவனம் செலுத்தி உங்கள் உடலின் மேல்பகுதியை முடிந்தவரை மேலே தூக்கவும்.

குதிகாலை மேலே உயர்த்துதல்

உங்களை சமநிலைப்படுத்திக்கொண்டு உங்கள் காலில் நிற்கவும். ஒரு ஆதாரத்தை பிடித்துக்கொண்டு உங்கள் கால்விரல்களை அழுத்தி குதிகால்களுடன் உடம்பை உயர்த்தவும். 5 எண்ணும் வரை பிடித்துவைத்திருக்கவும். மெதுவாக பழைய நிலைக்கு திரும்ப வரவும். இதை 10 முறை செய்யவும்.

நேராக காலை உயர்த்துதல்

ஒரு காலை நீட்டி மற்றும் ஒரு முழங்காலை மடக்கி வைத்துக்கொண்டு உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் இடுப்பை நிலைப்படுத்திக் கொள்ள வயிற்று தசைகளை இறுக்கவும். மெதுவாக ஒரு காலை நேராக கிட்டத்தட்ட 6 முதல் 12 அங்குல உயரத்திற்கு மேலே தூக்கவும். 5 எண்ணும் வரை பிடித்து வைத்திருக்கவும். மெதுவாக பழைய நிலைக்கு திரும்ப வரவும்.இதை 10 முறை செய்யவும்.

ஒரு முழங்காலை மார்புக்கு

இரண்டு முழங்கால்களையும் மடக்கிக் கொண்டு உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளவும். முழங்காலுக்கு பின்னால் உங்கள் தொடையை பிடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு முழங்காலை மார்புக்கு கொண்டு வரவும். சில வினாடிகளுக்கு பிடித்து வைத்திருக்கவும் மற்றும் இளைப்பாறவும். கால்களை மாற்றி மறுபடி செய்யவும்.

இடுப்பை சாய்த்தல்

உறுதியான பரப்பில் உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் முழங்கால்களை மடக்கி கால்களை மேற்பரப்பில் தட்டையாக வைத்துக் கொள்ளவும். அடிவயிற்றுத் தசைகளை மேலே இழுப்பதன் மூலம் உங்கள் முதுகை தரையில் அழுத்தவும். உங்கள் முதுகு தரையை தொட்டிருக்க எளிதாக மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விடவும். 5 எண்ணும் வரை பிடித்து வைத்திருக்கவும். மூச்சை பிடித்து வைத்திருக்கக் கூடாது

பூனை மற்றும் ஒட்டகம்

தரையில் மண்டியிட்டு உங்கள் கைகள் மற்றும் முழங்கால்களை ஊன்றி நாற்காலி நிலையில் இருக்கவும். ஒரு பூனை போன்று உங்கள் முதுகை கூரை நோக்கி சுருட்டவும். 5 எண்ணும் வரை பிடித்து வைத்திருக்கவும். ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்ப வரவும். உங்கள் முதுகில் குழி விழும்படியாக உங்கள் வயிற்றை கீழ் நோக்கி இழுக்கவும். 5 எண்ணும் வரை பிடித்து வைத்திருக்கவும். ஆரம்ப நிலைக்கு திரும்ப வரவும். பத்து முறை மறுபடி செய்யவும்.

முதுகு நீட்சி

ஒரு பாய் மீது உங்கள் வயிற்றில் படுத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் கைகள் இடுப்பை ஒட்டி இருக்க கைகளை உங்கள் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்கவும்.

உங்களால் வசதியாக முடிந்தவரை உங்கள் தலை மற்றும் தோள்களை பாயிலிருந்து மேலே உயர்த்தவும். சில வினாடிகளுக்கு பிடித்து வைத்திருக்கவும். தலை மற்றும் தோள்களை கீழே இறக்கவும். உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளை இறுக்க வேண்டாம். சில முறை மீண்டும் செய்து பின்னர் இளைப்பாறவும்.

செய்யக்கூடியவை

- நீங்கள் தூக்கும்போது உங்கள் முழங்கால்களை மடக்கவும். கடினமான வேலைகளை உங்கள் கால்கள் செய்யட்டும், உங்கள் முதுகு அல்ல.
- உங்கள் இடுப்பிற்கு பின்னால் சுருட்டப்பட்ட துண்டு அல்லது வேறு சில ஆதரவுடன் உட்காரவும்.
- உங்கள் பணியிட மேற்பரப்பு வசதியான உயரத்தில் இருக்கட்டும்.
- தூங்குவதற்கு உறுதியான படுக்கை மீது ஒரு உறுதியான மெத்தையை பயன்படுத்தவும்.
- உங்கள் முழங்கால்களுக்கு கீழே ஒரு தலையணையை வைத்துக் கொண்டு உங்கள் முதுகில் தூங்கவும். அல்லது உங்கள் முழங்கால்களை மடக்கி இடையில் ஒரு தலையணை வைத்துக்கொண்டு பக்கவாட்டில் தூங்கவும்.
- தட்டையான, குறைந்த குதிகால் கொண்ட வசதியான காலணிகளை அணியவும்.

செய்யக்கூடாதவை

- உங்கள் உடலிலிருந்து அப்பால் உள்ள பொருள்களை உங்கள் கைகளை நீட்டி தூக்கக் கூடாது.
- உங்களுக்கு மிகவும் பாரமாக உள்ள பொருள்களை தூக்கக் கூடாது.
- உங்கள் நாற்காலியில் சாய்ந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்கள் நிலையை மாற்றாமல் ஒரே நிலையில் நீண்ட நேரம் நிற்காதீர்கள்.
- வயிற்றில் தூங்கக் கூடாது.

Live Active

Follow these simple exercises

EXERCISES FOR YOUR BACK

- [ ] **Wall Slides**

Stand with back learing against a wall. Bring your feet one foot forward to the wall. Keep abdominal muscles light while slowly bending both knees. for a few seconds and slowly Hold for return to the original position. Repeat this 10 times.

- [ ] **Standing Arch**

Stand with your feet apart and hands on your back with fingers pointing back backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for a count of 5. Repeat this 10 times.

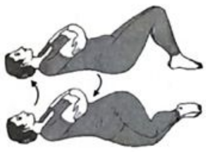
- [ ] **Hamstring Stretch**

Lie on your back with your legs up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold for and and then then return alternate legs. a count of 5 to the original position. Repeat with

- [ ] **Double Knee to Chest**

Grasp both your knees with your hands and pull them towards your chest. Hold for a few seconds and relax. Let your knees retum but keep them beni at arm's length. Repeat 10 times.

- [ ] **Hip Rolling**



Lie on your back ton a firm surface. Keep eep both your knees bent, fest fiat on the surface. Cross your arms over your chest. Turn your head to one direction while turning both your knees to the opposite direction. Return to the original position and relax. Now repeat in the reverse direction. Repeat with alternate sides.

- [ ] **Press Ups**

Lie on your stomach with your back and hips. relaxed. Use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.

- [ ] **Heel Raises**

Stand on your feet balancing yourself. Holding ancing your onto a support slowly raise your body up on your foes and hold for a count of 5. Then. slowly return to the original position. Repeat this 10 times.

- [ ] **Straight Leg Raises**

Lie on your back with one leg straight and one knes bent. Tighten abdominal muscles to stabilize low back. Slowly lift one leg straight up about 6 to 12 inches and hold for a count of 5. slowly return to Repeat this 10 times. the original position.

- [ ] **Single Knee to Chest**

Lie on your back with both knees bent. Hold your thigh behind knee and bring one knee up to chest. Hold for a few seconds. Relax Repeat with alternate legs.

- [ ] **Pelvic Tilt**

Lie on your back on a firm surface, Keep your feet flat on the surface and knees bent. Push your back into the floor by pulling the lower abdominal muscles up and in. Hold old your your ur back back flat while breathing easily in and out. Hold for a count of five. Do not hold breath

- [ ] **Cat and Camel**

Kneel down on the floor in an ali four position on your hands and knees. Curl Curl your your back back up toward the ceiling like a cat. Hold for a count of five. Return to starting position, Pull your stomach down to the floor hollowing out your back. Haid for a count of five. Return to starting position. Repeat ten times.

- [ ] **Back Extension**

Lie on your stomach on a mat Place your arms at your sides so that your hands are by your hips

Raise your head and shoulders off the mat as high as comfortably possible. Hold for a lew seconds. Lower the head and shoulders. Da not tense your shoulder muscles. Repeat for few times and relax

Do's

- Bend your knees as you lift. Make your legs do the hard work, not your back.
- Sit with a rolled up towel or some other support behind your lower back.
- Have your work surface at a comfortable height.
- Use a firm mattress on a firm bed to sleep.
- Sleep on your back with a pillow under your knees. Or sleep on your side with your knees bent and a pillow between them.
- Wear flat, low healed comfortable shoes.

Don'ts

- Don't lift objects away from your body with your arms outstretched.
- Don't lift objects that are too heavy for you.
- Don't slouch in your chair.
- Don't stand for a long period of time without changing your position.
- Don't sleep on your stomach.