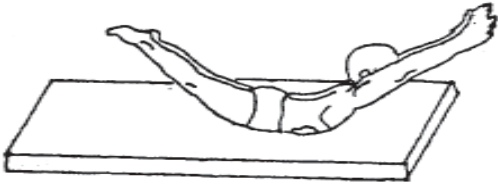


**6.** Lie on your abdomen. Then raise your both hands and legs without bending elbow and knee. Repeat the same exercise.

കമിഴ്ന്നു കിടന്നതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ രണ്ടു കൈകളും രണ്ടു കാലുകളും കൂടാതെ തലയും കഴുത്തും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. (രണ്ടു മുട്ടുകളും വളയാതെ). ഉയർത്തിയ കാലുകളും കൈകളും 10 സെക്കന്റ് അതുപോലെ പിടിച്ചതിനു ശേഷം താഴ്ത്തുക. ആവർത്തിച്ച് ഇതുതന്നെ ചെയ്യുക.



**7.** Lie on your abdomen. Do a partial push-up, keeping pelvis on the floor. Maintain the position for 10 seconds. Repeat 5 times.

കമിഴ്ന്നു കിടക്കുക. കൈകൾ താഴെ പതിച്ചുവച്ച് തലയും നെഞ്ചും ഉയർത്തുക. ഇടപ്പ് തറയിൽ നിന്നും ഉയരാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. 10 സെക്കന്റ് അതുപോലെ പിടിച്ചതിനു ശേഷം താഴ്ത്തുക. 5 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.



**MARMACHIKILSA DEPARTMENT**

**Parathuvayalil Hospital**

KEEZHILLAM - 683 541



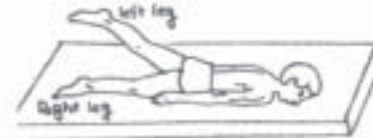
**Different Exercises  
To Prevent Back Pain**

**നടുവേദന അകറ്റുവാനുള്ള  
ചില വ്യായാമ മുറികൾ**

**EXTENSION EXERCISES**

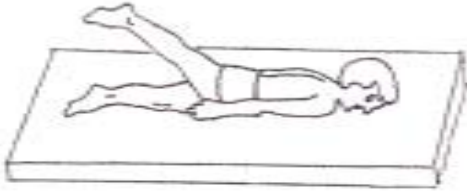
**1.** Lie on your abdomen. (Pronelying) Then raise your left leg up without bending the knee. Maintain 10 seconds and repeat the same for 5 times.

കിടക്കയിൽ കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് നിങ്ങളുടെ ഇടതു കാൽ മുട്ടുമടക്കാതെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച കാൽ പത്തുസെക്കന്റ് അങ്ങനെതന്നെ പിടിക്കുക. എന്നിട്ട് താഴ്ത്തുക. ഇതു തന്നെ 5 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക. (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ).



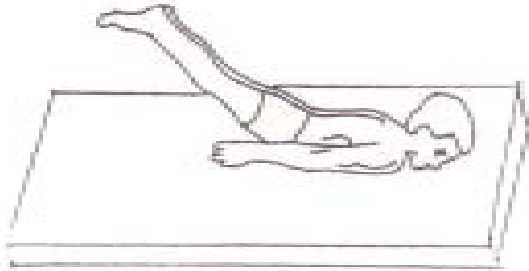
**2.** Lie on your abdomen. Repeat the above exercise for right leg.

ഇതുപോലെ തന്നെ വലതുകാൽ കൊണ്ടും ചെയ്യുക.  
(ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ)



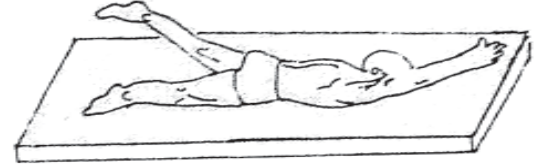
**3.** Lie on your abdomen. Repeat the above exercise with both legs together.

കമിഴ്ന്നുകിടന്ന് രണ്ടുകാലുകളും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി  
പ്പിടിച്ച് മട്ടുമടങ്ങാതെ പത്തുസെക്കന്റ് പിടിക്കുക.  
ഇതുതന്നെ 10 പ്രാവശ്യം തുടരെ ചെയ്യുക.



**4.** Lie on your abdomen. Raise your right hand, head and neck without bending the elbow. Sametime raise your left leg without bending knee. Maintain 10 seconds and repeat the same for 5 times.

കിടക്കയിൽ കമിഴ്ന്നു കിടന്ന് നിങ്ങളുടെ വലതുകൈ  
മട്ടുമടങ്ങാതെ ഉയർത്തുക (കൂടെ തലയും കഴുത്തും).  
അതേ സമയം നിങ്ങളുടെ ഇടതുകാൽ മട്ടുമടങ്ങാതെ  
മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച കൈയും  
കാലും പത്തുസെക്കന്റ് അങ്ങനെതന്നെ പിടിക്കുക.  
എന്നിട്ട് താഴ്ത്തുക. ഇതു തന്നെ 10-15 പ്രാവശ്യം  
ആവർത്തിക്കുക.



**5.** Lie on your abdomen. Raise your left hand & right leg (including head & neck). Maintain the same exercise.

അതുപോലെതന്നെ ഇടതുകൈയും വലതുകാലും  
ഉയർത്തുക. (ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ)  
ആവർത്തിച്ച് ഇതു തന്നെ ചെയ്യുക.

