

# रीढ़ की हड्डी के व्यायाम – आसान स्टेप्स

किसी भी नए व्यायाम कार्यक्रम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से परामर्श ज़रूर करें।

## 1. स्पाइनल ट्विस्ट (Spinal Twist)

स्टेप्स:

- सीधी कुर्सी पर बैठें, पीठ सीधी रखें।
- दोनों हाथ जाँघों पर रखें।
- धीरे-धीरे शरीर को दाईं ओर मोड़ें, बायाँ हाथ दाहिनी जाँघ पर रखें।
- 5-10 सेकंड रोकें, फिर सामान्य स्थिति में आएँ।
- अब बाईं ओर भी यही दोहराएँ।
- 5-6 बार करें।



## 2. कैट-काउ पोज़ (Cat-Cow Pose)

स्टेप्स:

- चौपाई (हाथ और घुटनों पर) आ जाएँ।
- कैट पोज़ – पीठ को ऊपर की ओर गोल करें और ठोड़ी को छाती से लगाएँ।
- काउ पोज़ – पेट नीचे झुकाएँ और सिर ऊपर उठाएँ।
- धीरे-धीरे 8-10 बार करें।



## 3. फॉरवर्ड बेंड (Forward Bend)

स्टेप्स:

- सीधे खड़े हो जाएँ, पैरों के बीच कंधे जितनी दूरी रखें।
- धीरे-धीरे आगे झुकें और हाथों से पैरों को छूने की कोशिश करें।
- जितना आराम से हो सके वहीं रुकें, 5 सेकंड रोकें।
- 8-10 बार दोहराएँ।



**डॉ. अभिषेक मकसेना**

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान

## 4. ब्रिज पोज़ (Bridge Pose)

स्टेप्स:

- पीठ के बल लेट जाएँ, घुटनों को मोड़ें और पैर जमीन पर रखें।
- धीरे-धीरे कूल्हों (hips) को ऊपर उठाएँ।
- कंधे और पैरों का सहारा लेते हुए 5-10 सेकंड रोकें।
- धीरे-धीरे वापस नीचे आएँ।
- 8-10 बार दोहराएँ।



## 5. साइड बेंड (Side Bend)

स्टेप्स:

- सीधे खड़े हो जाएँ, पैर थोड़े खुले रखें।
- दाहिना हाथ ऊपर उठाएँ और शरीर को बाईं ओर झुकाएँ।
- 5 सेकंड रोकें, फिर सीधा हो जाएँ।
- अब बायाँ हाथ उठाकर दाईं ओर झुकें।
- दोनों ओर 8-10 बार करें।



## 6. ब्रिज पोज़ (Bridge Pose)

स्टेप्स:

- घुटनों के बल बैठें और एड़ी पर कूल्हे टिकाएँ।
- शरीर को आगे झुकाकर दोनों हाथ सामने की ओर फैलाएँ।
- माथा ज़मीन पर टिकाएँ और गहरी साँस लें।
- 30-60 सेकंड तक इस पोज़ में रहें।



**डॉ. अभिषेक मकसेना**

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान