

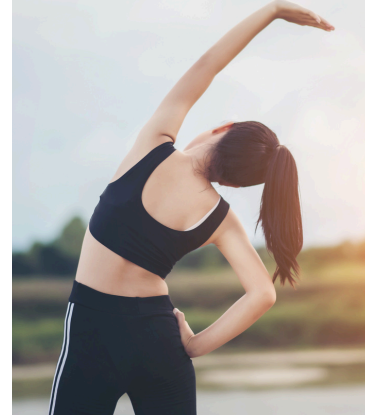
गर्दन के व्यायाम – आसान स्टेप्स

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

1. साइड बेंड (Side Bend)

स्टेप्स:

- सीधा बैठें या खड़े हों।
- धीरे-धीरे सिर को दाईं ओर कंधे की तरफ झुकाएँ।
- 5 सेकंड रुकें, फिर सामान्य स्थिति में आएँ।
- अब सिर को बाईं ओर झुकाएँ।
- 8-10 बार दोहराएँ।



2. फॉरवर्ड बेंड (Forward Bend)

स्टेप्स:

- सीधा बैठकर गर्दन सीधी रखें।
- धीरे-धीरे ठोड़ी को छाती की ओर ले जाएँ।
- 5 सेकंड तक रोकें।
- अब सिर को धीरे-धीरे ऊपर उठाकर आसमान की ओर देखें।
- 8-10 बार दोहराएँ।

3. रोटेशन (Rotation)

स्टेप्स:

- सीधे बैठें, पीठ सीधी रखें।
- धीरे-धीरे सिर को दाईं ओर गोल घुमाएँ।
- पूरा एक चक्र बनाकर सामने लाएँ।
- अब बाईं ओर भी यही प्रक्रिया करें।
- हर दिशा में 5-6 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. स्ट्रेच (Stretch)

स्टेप्स:

- सीधा बैठें और कंधे रिलैक्स रखें।
- दाहिने हाथ से सिर को पकड़कर धीरे-धीरे दाईं ओर झुकाएँ।
- 10 सेकंड रोकें।
- अब बाईं ओर हाथ बदलकर वही दोहराएँ।
- 3-4 बार हर दिशा में करें।



5. आइसोमेट्रिक प्रेस (Isometric Neck Press – Sideways)

स्टेप्स:

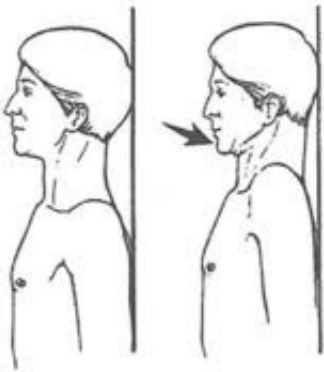
- दाएँ हाथ की हथेली को सिर के साइड पर लगाएँ।
- सिर को दाईं ओर दबाएँ और हाथ से रोकें (गर्दन हिले नहीं)।
- 5 सेकंड रोकें, फिर बाईं ओर दोहराएँ।



6. Chin Tuck – Wall Support (दीवार के सहारे)

स्टेप्स:

- पीठ को दीवार से सटाकर खड़े हों।
- सिर का पिछला हिस्सा दीवार से लगाएँ।
- अब ठुड़ी को धीरे-धीरे अंदर की ओर खींचें (जैसे पीछे दबा रहे हों)।
- 5 सेकंड तक रोकें और रिलैक्स करें।



डॉ. अभिषेक मखसेना

आर्थोपेडिक सर्जन
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,
अजमेर, राजस्थान