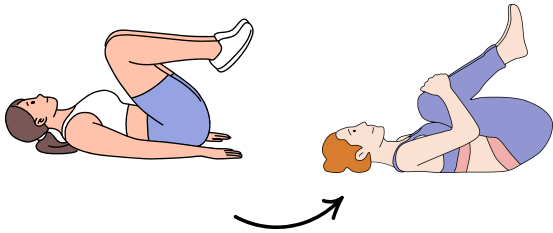


Hip Flexion

हिप फ्लेक्शन



1

Lie Down (सीधा लेटें)

- Lay flat on your back with your legs straight and arms at your sides.
- अपनी पीठ के बल लेटें और दोनों पैर घुटनों से मोड़ लें।
- हाथों को शरीर के पास रखें।

2

Lift Your Knee (घुटना उठाएं)

- Slowly raise your hips upwards, as shown in the image.
- Keep your body in a straight line.
- धीरे-धीरे कूल्हों को ऊपर उठाएं, जैसा चित्र में दिखाया गया है।
- शरीर को सीधी रेखा में रखें।

3

Hold & Lower (रुके और नीचे लाएं)

- Hold your hips in the raised position for 5 seconds.
- Then, slowly lower them back down.
- कूल्हों को 5 सेकंड तक ऊपर की स्थिति में रोके।
- फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं।

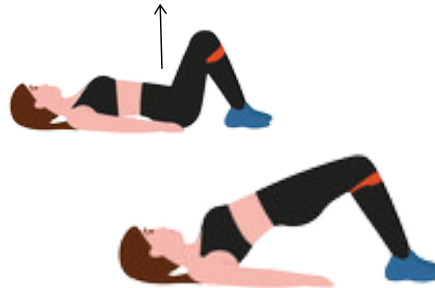
4

Repeat the Process (प्रक्रिया को दोहराएं)

- Perform this process 20 times.
- Do it twice a day.
- इस प्रक्रिया को 20 बार करें।
- दिन में 2 बार करें।

Pelvic Lift

पेल्विक लिफ्ट



1

Lie on your back (समतल लेटें)

- Lie flat on your back and bend both knees.
- Place your hands by your sides.
- अपनी पीठ के बल लेटें और दोनों पैर घुटनों से मोड़ लें।
- हाथों को शरीर के पास रखें।

2

Lift your hips (एक घुटने को छाती की ओर मोड़ें)

- Slowly raise your hips upwards, as shown in the image.
- Keep your body in a straight line.
- धीरे-धीरे कूल्हों को ऊपर उठाएं, जैसा चित्र में दिखाया गया है।
- शरीर को सीधी रेखा में रखें।

3

Hold for 5 seconds (5 सेकंड तक रोके)

- Hold your hips in the raised position for 5 seconds.
- Then, slowly lower them back down.
- कूल्हों को 5 सेकंड तक ऊपर की स्थिति में रोके।
- फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं।

4

Repeat the process (प्रक्रिया को दोहराएं)

- Perform this process 20 times.
- Do it twice a day.
- इस प्रक्रिया को 20 बार करें।
- दिन में 2 बार करें।



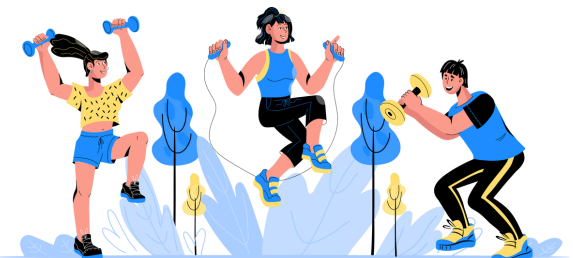
Dr. Abhishek Saxena

M.B.B.S., D.Ortho, DNB (Ortho), MNAMS
Orthopedic Surgeon
Arthroscopy & Arthroplasty Specialist

086182 43967  boneandjoints.in

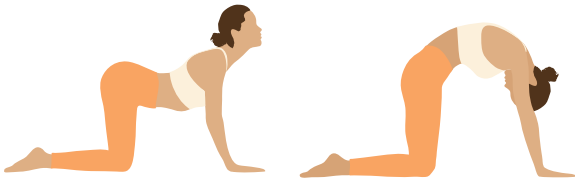
 Jeevan Jyoti Hospital, Ramganj, Ajmer, Rajasthan

हिप फ्लेक्शन की कसरतें / व्यायाम
Hip Flexion Exercises



Cat-Cow Stretch

कैट-काउ स्ट्रेच



1 Starting Position (शुरुआती स्थिति)

- Sit on your hands and knees.
- हाथों और घुटनों के बल आएं (टेबलटॉप पोजिशन)

2 Cow Pose (काउ पोज)

- Inhale, lower your back, and lift your head.
- सांस अंदर लें, पीठ को नीचे करें और सिर ऊपर उठाएं।

3 Cat Pose (कैट पोज)

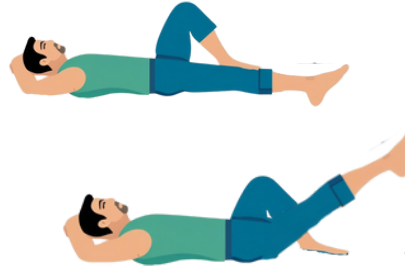
- Exhale, round your back, and tuck your chin.
- सांस छोड़ें, पीठ को ऊपर उठाएं और ठोड़ी को नीचे करें।

4 Repeat (दोहराएं)

- Do this 10-15 times.
- इसे 10-15 बार करें।

Straight Leg Lift

सीधा पैर उठाने का व्यायाम



1 Lie Down (लेट जाएं)

- Lie flat on your back with one leg bent and the other leg straight.
- अपने पीठ के बल लेट जाएं, एक पैर मोड़ा हुआ और दूसरा सीधा रखें।

2 Lift Your Leg (पैर उठाएं)

- Slowly lift your straight leg up to about 45 degrees while keeping it straight.
- अपने सीधे पैर को धीरे-धीरे 45 डिग्री तक ऊपर उठाएं, लेकिन घुटने को मोड़ें नहीं।

3 Hold the Position (स्थिति बनाए रखें)

- Hold the lifted position for 5-10 seconds to engage your muscles.
- इस स्थिति को 5-10 सेकंड तक बनाए रखें ताकि मांसपेशियों पर प्रभाव पड़े।

4 Lower and Repeat (नीचे लाएं और दोहराएं)

- Slowly lower your leg back to the floor and repeat 10 times for each leg.
- अपने पैर को धीरे-धीरे नीचे लाएं और प्रत्येक पैर के लिए 10 बार दोहराएं।

Bridge Exercise

ब्रिज एक्सरसाइज़



1 Starting Position (शुरुआती स्थिति)

- Get on your hands and knees (tabletop position).
- हाथों और घुटनों के बल आएं (टेबलटॉप पोजिशन)।

2 Lift Arm & Opposite Leg (एक हाथ और विपरीत पैर उठाएं)

- Extend your right arm and left leg straight.
- दायां हाथ और बायां पैर सीधा करें।

PRECAUTIONS | सावधानियाँ

- Avoid bending at the hip beyond 90°.
- कमर को 90° से ज़्यादा न मोड़ें।
- Do not sit on low chairs or sofas.
- नीची कुर्सी या सोफे पर न बैठें।
- Avoid sitting cross leg.
- पैरों को ऊपर चढ़ाकर न बैठें।