



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT

DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

EXERCISES FOR BACK STRENGTHENING

முதுகு வலுவூட்டுவதற்கான பயிற்சிகள்

ஹிப் எக்ஸ்டென்ஷன்



Lie on your stomach. Lift your leg from the hip using the butt muscle. Make sure you keep the hip down on the ground & do not roll off. Hold for 5 seconds & then lower down. Repeat 10 times

குப்புற படுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்புற தசைகள் பயன்படுத்தி, உங்களின் இடுப்புக்கு மேல் உங்கள் காலை உயர்த்துங்கள். உங்கள் இடுப்பு, தரையோடு ஒட்டியிருக்கட்டும். திரும்பாதீர்கள். 5 விநாடிகள் இப்படி இருந்த பின் காலை கீழே தணியுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.

பெல்விக் டில்ட்



Lying on your back with head supported on a pillow. Bend both knees up with feet flat on the floor. Relax the back muscles & tighten your abdominal and buttock muscles to press your back flat against the floor Repeat 10 times

மல்லாக்க படுத்தபடி தலைக்கு ஆதரவாக தலையணையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தரையில் பாதங்கள் சமமாக படிந்திருக்கும்படி இரண்டு முழங்கால்களையும் உயர்த்தி மடியுங்கள். முதுகு தசையை ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்கள் அடிவயிறு மற்றும் புட்ட தசைகளை உங்கள் முதுகு தரையை ஒட்டி அழுந்திட இறுக்குங்கள். மீண்டும் மீண்டும் 10 முறைசெய்யுங்கள்.



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

பெல்விக் லிஃப்ட்



Lying on your back with knees bent and feet flat on the floor. Lift your pelvis and lower back gradually off the floor. Hold for 5 seconds. Lower down slowly returning to the starting position. Repeat 10 times

மல்லாக்க படுத்தபடி முழங்கால்களைமடக்குங்கள். பாதங்கள் தரையில் சமமாகபடிந்திருக்கட்டும். உங்கள் இடுப்பு பகுதிமற்றும் முதுகை தரைக்கு மேலே மெல்லஉயர்த்துங்கள். 5 விநாடிகள் இப்படியே இருங்கள். பின்பு ஆரம்ப நிலைக்குதிரும்பிட மெதுவாக தணியுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.

கேட் ஸ்ட்ரெச்



கேமல் ஸ்ட்ரெச்



In the crawling position, hollow your back. Keep your neck long and elbows straight. In the crawling position, arch your spine upwards while letting your head relax between your arms. Repeat 10 times

தவழும் நிலையில் உங்கள் முதுகை வளையாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கழுத்தை சற்று நீட்டியபடி முழங்கைகளை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் இதே நிலையில் உங்கள் தலையை உங்கள் கைகளுக்கு இடையில் ரிலாக்ஸாக வைத்தபடி உங்கள் முதுகு பகுதியை உயர்த்தி முன்னோக்கி வளையுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.

க்ரீ புல்



Lie flat on your back & pull one knee gently into your chest and keep it clasped for 5 seconds. Repeat 5 times for each side

மல்லாக்க படுத்தபடி ஒரு முழங்காலை நெஞ்சை நோக்கி இதமாக மடக்குங்கள். இவ்வாறு மடக்கிய நிலையில் 5 விநாடிகள் இருங்கள். ஒவ்வொரு காலுக்கும் 5 முறை என மாற்றி மாற்றி பயிற்சி செய்யுங்கள்.



AGP NEURO CLINIC

எ.ஜி.பி நரம்பியல் மையம்

DR. ARUN GOKUL. PON / DR. அருண் கோகுல். பொன்

MBBS., MD (GEN. MED.), DM (NEUROLOGY, NIMHANS)

CONSULTANT NEUROLOGIST/ GENERAL PHYSICIAN

SPECIAL INTEREST- STROKE, EPILEPSY AND MOVEMENT DISORDERS

FOR APPOINTMENTS



8300044644



agpneuroclinic@gmail.com



Karavilai, Rajakkamangalam road
காரவிளை, ராஜாக்கமங்கலம் சாலை

பேக் எக்ஸ்டென்ஷன்



Lie on your stomach. Raise head and shoulders.
Hold for 10 seconds & then return to your normal
position Repeat 10 times

குப்புற படுத்துக் கொண்டு உங்கள் தலை மற்றும்
தோள்களை தூக்குங்கள். 10 விநாடிகள் அப்படியே
இருந்தபின் பின் வழக்கமான நிலைக்கு
திரும்புங்கள். மீண்டும் மீண்டும் 10 முறை
செய்யுங்கள்.

ஹர்ட்லர் ஸ்ட்ரெச்



While standing, put one foot on a chair in front of
you. Now bend your forehead forward & try to
touch it to your knee. Repeat with the other leg.
Repeat 10 times

நிற்கும்போது உங்கள் முன்னால்
உள்ளநாற்காலியில் ஒரு காலை வைத்துக்
கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் நெற்றியை
முன்புறமாக வளைத்து உங்கள் முழங்காலை
தொட முயற்சி செய்யுங்கள். இதேபோல்
மற்றொரு காலால் முயற்சி செய்யுங்கள். மீண்டும்
மீண்டும் 10 முறை செய்யுங்கள்.