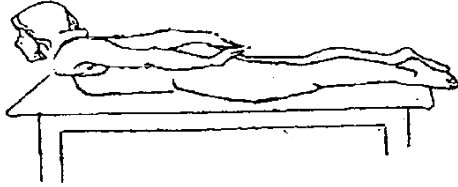


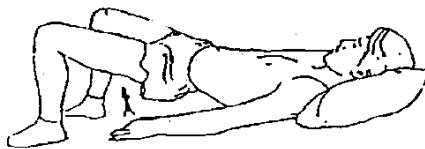


BACK STRENGTHENING EXERCISE



Place the hands on the back
& lift head and chest upwards.

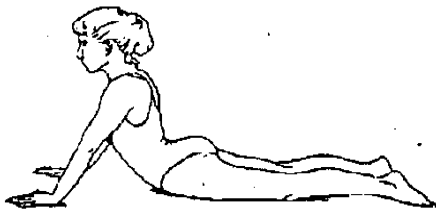
दोनों हाथों को पीठ पर रखकर छाती
और सिर को ऊपर ऊठाएँ



Slowly raise buttocks from floor, keep
stomach tight.

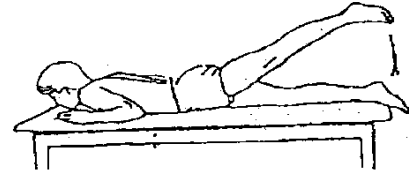
पेट को कसकर धीरे से कमर को ज़मीन से उठाईए

Mc Kenzie Extension Exercise



Use arms to lift upper body
into this position keeping hips on floor.

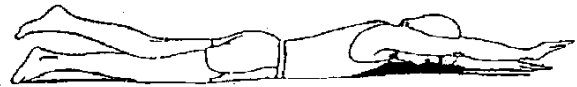
हाथ को ज़मीन पर रखते हुए शरीर के ऊपरी
भाग को ऊपर ले आईए कोहनियाँ को सीधा रखे.



Knee locked straight - then lift leg up

पेट के बल पर लेट कर एक
पाँव को ऊपर उठाएँ।

Alternate Arm and Leg Lift



Keep knee locked and lift
leg along with opposite arm.

घुटने को सीधा रखकर हाथ और विपरीत पाँव ऊपर उठा

Prone Back Extensor



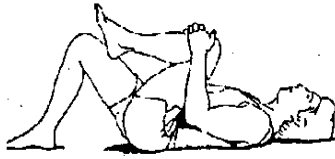
Lift upper body and legs off the floor.

शरीर के ऊपरी भाग और पाँव ज़मीन से ऊपर उठाईए

**NOTE: IF ANY PAIN ARISES AND LAST FOR MORE THEN 20 MIN PLEASE
REPORT IT TO THE CONCERNED DOCTOR.**

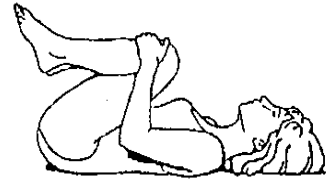
BACK FLEXION EXERCISE

Single Knee to Chest



Pull one knee to chest until a stretch is felt in lower back and buttocks.

Double Knee to Chest



Pull both knees in to chest.

एक घुटने को छाती की तरफ लाएँ जब तक पीठ के नीचे वाले भाग में और कमर में खिंचाव का अहसास न हो.

दोनों घुटनों को छाती की ओर खींचें

knees slightly.

Not
this way



Use of a
footrest
relieves
swayback



Not
this way



Bend the
knees and
hips, not
the waist



Not
this way



Hold heavy
objects
close to
you



Not
this way



Never bend
over without
bending the
knees



WISHING YOU A SPEEDY RECOVERY