Q.What is a flexion injury of the spine?

The spine is a very delicate part of the body that serves a number of important functions including providing motor and sensory functions to the entire body. Because of this, anyone with injuries of the back should be evaluated promptly by a trained medical professional. रीढ़ शरीर का एक बहुत ही नाजुक हिस्सा है जो पूरे शरीर को मोटर और संवेदी कार्य प्रदान करने सहित कई महत्वपूर्ण कार्य करता है। इस वजह से, पीठ की चोट वाले किसी भी व्यक्ति का तुरंत प्रशिक्षित चिकित्सा पेशेवर द्वारा मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

There are many different directions that the back could move in. When people bend forward and touch their toes, this is called a flexion injury. While the spine needs to be able to bend forward to some extent, it is also capable of bending over too far. This is how a **flexion** injury of the spine might occur. There are several injuries that people could sustain, including:

ऐसी कई अलग-अलग दिशाएँ हैं जिनसे पीठ अंदर जा सकती है। जब लोग आगे की ओर झुकते हैं और अपने पैर की उंगलियों को छूते हैं, तो इसे फ्लेक्सियन चोट कहा जाता है। जबकि रीढ़ को कुछ हद तक आगे झुकने में सक्षम होना चाहिए, यह बहुत अधिक झुकने में भी सक्षम है। इस तरह से रीढ़ की हड्डी में चोट लग सकती है। ऐसी कई चोटें हैं जो लोग झेल सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- Avulsion injuries of the roots of the spinal cord nerves
- Sprains of the ligaments and tendons
- Chronic muscle soreness
- Injuries of the spinal cord itself
- Strains of the paraspinal muscles

While some people may just need to take a few days to recover, others might develop chronic complications that could impact the rest of their life.

• रीढ़ की हड्डी की नसों की जड़ों की ऐवल्शन चोटें

· स्नायुबंधन और टेंडन की मोच

· पुरानी मांसपेशियों में दर्द

· रीढ़ की हड्डी में ही चोट लगना

· परस्पाइनल मांसपेशियों में खिंचाव

जबकि कुछ लोगों को ठीक होने में बस कुछ दिन लग सकते हैं, दूसरों को पुरानी जटिलताएँ हो सकती हैं जो उनके जीवन के बाकी हिस्सों को प्रभावित कर सकती हैं।

There are several different complications that someone could develop following a **spinal** cord flexion injury. These include: कई अलग-अलग जटिलताएं हैं जो रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन की चोट के बाद विकसित हो सकती हैं। इसमे शामिल है:

Chronic Pain: People who injure their back might wind up with chronic pain. If the nerves of the spinal cord are stretched to the point of avulsion, they could be damaged. This can lead to pain that requires regular medication.

पुराना दर्द: जो लोग अपनी पीठ को चोट पहुँचाते हैं, वे पुराने दर्द से पीड़ित हो सकते हैं। यदि रीढ़ की हड्डी की नसें घर्षण के बिंदु तक फैली हुई हैं, तो वे क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। इससे दर्द हो सकता है जिसके लिए नियमित दवा की आवश्यकता होती है।

Vertebral Fractures: Extreme flexion injuries of the spine can even lead to a fracture of the vertebrae. As they stretch, the edges of the bones could start to break. Furthermore, the discs between the vertebrae could begin to slip as well. These injuries may require surgery to correct.

वर्टेब्रल फ्रैक्चर: रीढ़ की अत्यधिक फ्लेक्सन चोटें भी कशेरुकाओं के फ्रैक्चर का कारण बन सकती हैं। जैसे-जैसे वे खिंचते हैं, हड्डियों के किनारे टूटना शुरू हो सकते हैं। इसके अलावा, कशेरुक के बीच की डिस्क भी खिसकना शुरू हो सकती है। इन चोटों को ठीक करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

Hyperflexion injuries

- When the spine is forced forwards into a tight curve suddenly this may damage the blood supply to the cord resulting in paralysis especially where there is an element of rotation and a fracture of the vertebra. • जब रीढ़ की हड्डी को एक तंग वक्र में आगे की ओर धकेला जाता है तो यह कॉर्ड को रक्त की आपूर्ति को नुकसान पहुंचा सकता है जिसके परिणामस्वरूप पक्षाघात हो सकता है, विशेष रूप से जहां रोटेशन का एक तत्व होता है और कशेरुका का फ्रैक्चर होता है।

Hyperextension injuries

Hyperextension of the neck most commonly results in a type of spinal cord injury called central cord syndrome. About 15-25% of incomplete spinal cord injuries result in central cord syndrome. गर्दन के हाइपरेक्स्टेंशन के परिणामस्वरूप आमतौर पर एक प्रकार की रीढ़ की हड्डी की चोट होती है जिसे सेंट्रल कॉर्ड सिंड्रोम कहा जाता है। लगभग 15-25% अधूरी रीढ़ की हड्डी की चोटों का परिणाम सेंट्रल कॉर्ड सिंड्रोम होता है।

High-impact forces are responsible for hyperextension of the neck, which occurs when the neck suddenly extends and causes vertebrae to dislocate and compress the spinal cord. These types of injuries frequently occur in motor vehicle accidents, falls, or contact sports.

After Neck Hyperextension Spinal Cord Injury. उच्च-प्रभाव बल गर्दन के हाइपरेक्स्टेंशन के लिए जिम्मेदार होते हैं, जो तब होता है जब गर्दन अचानक फैल जाती है और रीढ़ की हड्डी को अव्यवस्थित और संकुचित करने का कारण बनती है। इस प्रकार की चोटें अक्सर मोटर वाहन दुर्घटनाओं, गिरने, या खेल के संपर्क में आने पर होती हैं।

गर्दन के हाइपरेक्स्टेंशन रीढ़ की हड्डी में चोट के बाद

1. Paralysis in the Upper and Lower Body

2. Bowel and Bladder Dysfunction

3. Respiratory Complications

What is a rotational injury of the spine?

- A rotational injury of the spine occurs when the torso turns too far for the spinal cord to handle. This could be seen in an auto accident or a motorcycle accident when the vehicle spins. As the torso rotates, the spine must rotate as well. This can stretch the ligaments in the spine to the point of snapping. • रीढ़ की एक घूर्णी चोट तब होती है जब धड़ रीढ़ की हड्डी को संभालने के लिए बहुत दूर मुड़ जाता है। यह एक ऑटो दुर्घटना या मोटरसाइकिल दुर्घटना में देखा जा सकता है जब वाहन घूमता है। जैसे-जैसे धड़ घूमता है, रीढ़ को भी घूमना चाहिए। यह रीढ़ के स्नायुबंधन को तड़कने के बिंदु तक खींच सकता है।

Complications of a Serious Injury of the Spine

If somebody has suffered a spinal cord injury, there are lots of different complications that he or she might face. While some of these complications are treatable, others are permanent. Some of the most common complications include: अगर किसी को रीढ़ की हड्डी

में चोट लगी है, तो उसे कई तरह की जटिलताओं का सामना करना पड़ सकता है। हालांकि इनमें से कुछ जटिलताएं उपचार योग्य हैं, जबकि अन्य स्थायी हैं। कुछ सबसे आम जटिलताओं में शामिल हैं:

Mobility Problems*:* Mobility problems are common following an injury of the spine. This comes from damage to the nerves that power the legs, causing weakness and coordination problems.

Chronic Pain*:* Nerve damage can lead to chronic pain. Injury of the spinal nerves is no different. This can be treated with massage therapy, anti-inflammatory medications, narcotics, and even surgery.

Ulcers*:* If people suffer from numbness following a spinal cord injury, they might not notice pressure **ulcers** developing on the surface of their skin. These can lead to infections and could place someone in a hospital.

Because of these complications, treatment of a spinal cord injury must address not only the acute event but also the complications mentioned above.

The following types of exercises can be done to cure all the shortness of the spinal cord=

Select a handful of the following exercises and perform them before your workout for 30 seconds to 1 minute each. रीढ़ की हड्डी के सभी प्रकार के छोटेपन को ठीक करने के लिए निम्न प्रकार के व्यायाम किए जा सकते हैं

Neck roll

Good for: neck and upper back

1. Stand or sit facing forward. Begin by tilting your neck to the right. You should feel the stretch through your neck to your trap muscle.
2. After a second or two, slowly roll your head counterclockwise.
3. Pause for a second or two when you reach your left shoulder.
4. Complete the rotation by ending where you started.
5. Repeat these steps, rolling clockwise.
6. Repeat this sequence 2–3 times.

1. सामने की ओर मुंह करके खड़े हों या बैठें। अपनी गर्दन को दाहिनी ओर झुकाकर शुरुआत करें। आपको अपनी गर्दन से ट्रैप मसल तक खिंचाव महसूस होना चाहिए।

2. एक या दो सेकंड के बाद धीरे-धीरे अपने सिर को वामावर्त घुमाएँ।

3. जब आप अपने बाएँ कंधे पर पहुँच जाएँ तो एक या दो सेकंड के लिए रुकें।

4. जहां से आपने शुरू किया था, वहीं खत्म करके रोटेशन को पूरा करें।

5. दक्षिणावर्त घुमाते हुए इन चरणों को दोहराएं।

6. इस क्रम को 2-3 बार दोहराएं।

Shoulder roll

Good for: shoulders and upper back

1. Stand with your arms down at your sides.
2. Roll your shoulders backward in a circular motion, completing 5 rotations. Then complete 5 rotations forward.
3. Repeat this sequence 2–3 times.

1. अपनी भुजाओं को अपने बगल में नीचे करके खड़े हो जाएं।

2. 5 चक्कर पूरे करते हुए, अपने कंधों को गोलाकार गति में पीछे की ओर रोल करें। फिर आगे की ओर 5 चक्कर पूरे करें।

3. इस क्रम को 2-3 बार दोहराएं।

Arm circles

Good for: shoulders

1. Stand with your arms out to your sides, parallel with the floor, with your palms facing down.
2. Slowly circle your arms forward, making small circles at first and eventually larger ones. Do this 20 times.
3. Reverse the movement and do another 20 circles.

1. अपनी भुजाओं को अपने बगल में फैलाकर, फर्श के समानांतर, अपनी हथेलियों को नीचे की ओर रखते हुए खड़े हो जाएं।

2. धीरे-धीरे अपनी भुजाओं को आगे की ओर घुमाएँ, पहले छोटे घेरे बनाएँ और अंत में बड़े घेरे बनाएँ। ऐसा 20 बार करें।

3. movement को उल्टा करें और अन्य 20 मंडलियां करें।

Overhead arm reach

Good for: shoulders and upper back

1. Sit in a chair, facing forward, with your feet on the floor.
2. Extend your right arm above your head and reach to the left. Bend your torso until you feel the stretch in your right lat and shoulder.
3. Return to the starting position. Repeat 5 times, then do the same thing with your left arm.

1. एक कुर्सी पर, सामने की ओर मुंह करके, अपने पैरों को फर्श पर टिकाकर बैठें।

2. अपने दाहिने हाथ को अपने सिर के ऊपर उठाएं और बाईं ओर पहुंचें। अपने धड़ को तब तक मोड़ें जब तक कि आप अपने दाहिने पैर और कंधे में खिंचाव महसूस न करें।

3. प्रारंभिक स्थिति पर लौटें। 5 बार दोहराएं, फिर यही क्रिया अपने बाएं हाथ से करें।

Chair rotation

Good for: upper, mid, and lower back

1. Sit sideways in a chair. Your right side should be resting against the back of the chair.
2. Keeping your legs stationary, rotate your torso to the right, reaching for the back of the chair with your hands.
3. Hold your upper body in rotation, using your arms to stretch deeper and deeper as your muscles loosen.
4. Hold for 10 seconds. Repeat 3 times on each side.

1. कुर्सी पर करवट लेकर बैठें। आपका दाहिना भाग कुर्सी के पीछे टिका होना चाहिए।

2. अपने पैरों को स्थिर रखते हुए, अपने हाथों से कुर्सी के पीछे तक पहुँचते हुए, अपने धड़ को दाहिनी ओर घुमाएँ।

3. अपने ऊपरी शरीर को घूर्णन में पकड़ें, अपनी बाहों का उपयोग करके अपनी मांसपेशियों को ढीला करने के लिए गहरा और गहरा खींचें।

4. 10 सेकंड के लिए रुकें। हर तरफ 3 बार दोहराएं।

Cat-Cow

Good for: mid and lower back

1. Start on all fours with your neck neutral.
2. Your palms should be directly under your shoulders, and your knees should be directly under your hips.
3. On an inhale, tuck your pelvis and round out your mid back. Draw your navel toward your spine and drop your head to relax your neck.
4. After 3–5 seconds, exhale and return to a neutral spine position.
5. Turn your face toward the sky, allowing your back to sink toward the floor. Hold for 3–5 seconds.
6. Repeat this sequence 5 times.

1. अपनी गर्दन को तटस्थ रखते हुए चारों तरफ से शुरुआत करें।

2. आपकी हथेलियां सीधे आपके कंधों के नीचे होनी चाहिए और आपके घुटने सीधे आपके कूल्हों के नीचे होने चाहिए।

3. एक श्वास पर, अपनी श्रोणि को टक करें और अपनी मध्य पीठ को गोल करें। अपनी नाभि को अपनी रीढ़ की ओर खींचें और अपनी गर्दन को आराम देने के लिए अपना सिर नीचे करें।
4. 3-5 सेकंड के बाद, साँस छोड़ें और रीढ़ की हड्डी की तटस्थ स्थिति में वापस आ जाएँ।
5. अपना चेहरा आसमान की ओर करें, जिससे आपकी पीठ फर्श की ओर डूब जाए। 3-5 सेकंड के लिए रुकें।
6. इस क्रम को 5 बार दोहराएं।

Knee to chest

Good for: lower back

1. Lie faceup on the floor. Bend your left leg and bring it to your chest. Hold for 5 seconds, then release.
2. Repeat with your right leg.
3. Complete this sequence 3 times.

1. फर्श पर मुंह के बल लेट जाएं। बाएं पैर को मोड़कर छाती के पास लाएं। 5 सेकंड के लिए रुकें, फिर छोड़ें।
2. अपने दाहिने पैर से दोहराएं।
3. इस क्रम को 3 बार पूरा करें।

Thoracic extension

Good for: upper and mid back

1. For best results, you’ll need a foam roller or a chair.
2. If you’re using a foam roller, position it under your thoracic spine. Allow your head and glutes to fall on either side. Extend your arms above your head to deepen the stretch.
3. If you’re using a chair, sit facing forward and allow your upper body to fall over the back of the chair. Extend your arms above your head for a deeper stretch.
4. Hold either position for 5 seconds, then release. Repeat 3 times.

1. सर्वोत्तम परिणामों के लिए, आपको फोम रोलर या कुर्सी की आवश्यकता होगी।
2. यदि आप फोम रोलर का उपयोग कर रहे हैं, तो इसे अपनी वक्षीय रीढ़ के नीचे रखें। अपने सिर और ग्लूट्स को दोनों तरफ गिरने दें। खिंचाव को गहरा करने के लिए अपनी भुजाओं को अपने सिर के ऊपर फैलाएँ।
3. यदि आप एक कुर्सी का उपयोग कर रहे हैं, तो आगे की ओर मुंह करके बैठें और अपने ऊपरी शरीर को कुर्सी के पीछे गिरने दें। एक गहरे खिंचाव के लिए अपनी भुजाओं को अपने सिर के ऊपर फैलाएँ।
4. किसी भी स्थिति में 5 सेकंड के लिए रुकें, फिर छोड़ें। 3 बार दोहराएं।

Strengthening exercises

Strengthening the muscles in your back, shoulders, and neck is vital to reduce and prevent pain. Choose a handful of the moves below to target them.

Some of these moves involve dumbbells or resistance bands, and some use just your body weight. Pick a mix of both types, if possible. दर्द को कम करने और रोकने के लिए आपकी पीठ, कंधों और गर्दन की मांसपेशियों को मजबूत करना महत्वपूर्ण है। उन्हें लक्षित करने के लिए नीचे दी गई कुछ चालें चुनें।

इनमें से कुछ चालों में डम्बल या प्रतिरोध बैंड शामिल हैं, और कुछ केवल आपके शरीर के वजन का उपयोग करते हैं। यदि संभव हो तो दोनों प्रकार का मिश्रण चुनें।

Row

Good for: upper back

Use a resistance band or a light to medium dumbbell to complete this move.

1. Affix the resistance band to a pole or another stable surface and grab each handle, extending your arms.
2. Pull the handles straight back by bending your elbows, keeping them close to your body. You should feel your lats working.
3. If you’re using a dumbbell, hold it in your right hand and brace yourself on a wall with your left hand, arm extended.
4. Hinge at the waist to a 45-degree angle, allowing the dumbbell to hang down.
5. Keeping your neck neutral and your knees soft, pull the dumbbell directly up with a tucked elbow.
6. Perform 2–3 sets of 8–12 reps.

1. 1. प्रतिरोध बैंड को एक खंभे या किसी अन्य स्थिर सतह पर चिपकाएं और अपनी बाहों को फैलाते हुए प्रत्येक हैंडल को पकड़ें।
2. 2. अपनी कोहनियों को मोड़ते हुए, उन्हें अपने शरीर के पास रखते हुए हैंडल्स को सीधे पीछे खींचें। आपको अपने लेट्स को काम करते हुए महसूस करना चाहिए।
3. 3. यदि आप एक डंबल का उपयोग कर रहे हैं, तो इसे अपने दाहिने हाथ में पकड़ें और अपने बाएं हाथ से अपने आप को एक दीवार पर टिका लें।
4. 4. कमर पर 45 डिग्री के कोण पर टिकाएं, डंबल को नीचे लटकने दें।
5. 5. अपनी गर्दन को तटस्थ और अपने घुटनों को नरम रखते हुए, डंबल को सीधे कोहनी से टक कर ऊपर खींचें।
6. 6. 8-12 प्रतिनिधि के 2-3 सेट करें।

Face pull

Good for: shoulders and upper back

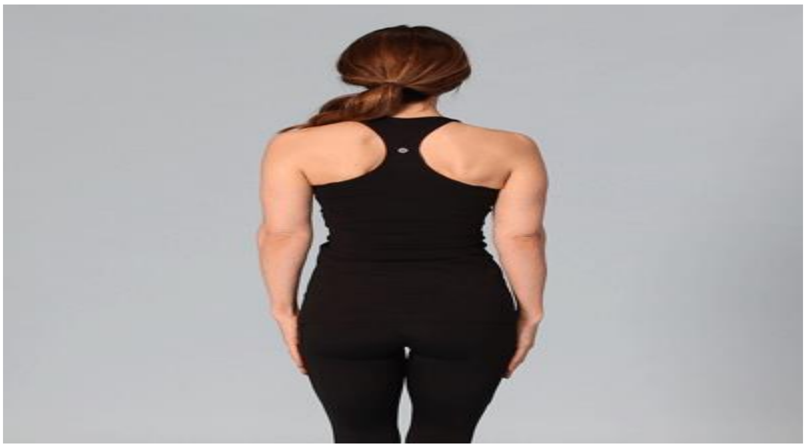
Use a resistance band to complete this move.

1. Affix the band to a stable surface above eye level. Grab each handle with an overhand grip.
2. Pull directly toward your face, flaring your upper arms out to the sides and squeezing your shoulders together. Pause, then return to the starting position.
3. Complete 3 sets of 12 reps.

1. बैंड को आंखों के स्तर से ऊपर एक स्थिर सतह पर लगाएं। प्रत्येक हैंडल को ओवरहैंड ग्रिप से पकड़ें।
2. सीधे अपने चेहरे की ओर खींचें, अपनी ऊपरी भुजाओं को भुजाओं की ओर फैलाएँ और अपने कंधों को एक साथ निचोड़ें। रोकें, फिर प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं।
3. 12 प्रतिनिधि के 3 सेट पूरे करें।

Scapular squeeze

Good for: shoulders and upper back



1. While standing with your arms down by your sides, squeeze your shoulder blades together. Hold for 5 seconds, then release.
2. Repeat 3–5 times.

1. अपनी भुजाओं को बगल में नीचे करके खड़े होकर, अपने कंधे के ब्लेड को एक साथ निचोड़ें। 5 सेकंड के लिए रुकें, फिर छोड़ें।

2. 3-5 बार दोहराएं।

Wall angel

Good for: neck, shoulders, and upper back

1. Stand with your back flat against a wall. You may need to step your feet out slightly to allow your back to completely soften against the wall.
2. Extend your arms out to create a "T" shape against the wall, then bend your elbows to create 90-degree angles.
3. Slowly move your arms up and down in a "snow angel" motion, ensuring that they stay flat against the wall the whole time.
4. When your fingers touch above your head, return to the starting position.
5. Complete 3 sets of 10 reps.

1. अपनी पीठ को दीवार से सटाकर सीधे खड़े हो जाएं। दीवार के खिलाफ अपनी पीठ को पूरी तरह से नरम करने की अनुमति देने के लिए आपको अपने पैरों को थोड़ा बाहर निकालने की आवश्यकता हो सकती है।
2. दीवार के खिलाफ "टी" आकार बनाने के लिए अपनी बाहों को फैलाएं, फिर 90 डिग्री कोण बनाने के लिए अपनी कोहनी मोड़ें।
3. धीरे-धीरे अपनी भुजाओं को "स्नो एंजल" मोशन में ऊपर और नीचे ले जाएं, यह सुनिश्चित करते हुए कि वे पूरे समय दीवार के खिलाफ सपाट रहें।
4. जब आपकी उंगलियां आपके सिर के ऊपर स्पर्श करें, तो प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं।
5. 10 प्रतिनिधि के 3 सेट पूरे करें।

Reverse dumbbell fly

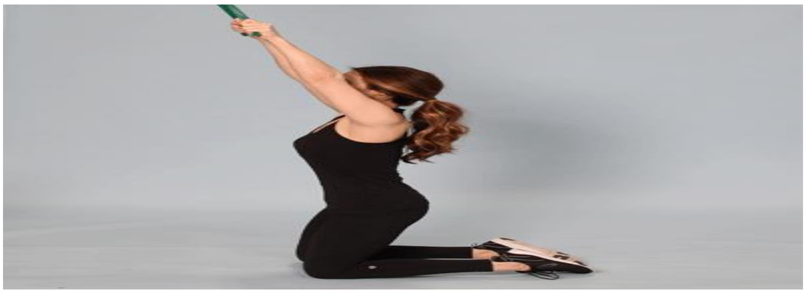
Good for: shoulders and upper back

1. Grab 2 light dumbbells and stand, hinged at the waist at a 45-degree angle, with your arms hanging straight down.
2. Keeping your neck neutral and your gaze down, begin to lift your arms out to the sides and up.
3. Squeeze your shoulders together at the top of the movement.
4. Complete 3 sets of 8–12 reps.

1. 2 हल्के डंबल लें और खड़े हो जाएं, कमर पर 45 डिग्री के कोण पर टिकाएं, जिसमें आपकी बाहें सीधे नीचे लटकी हों।
2. अपनी गर्दन को तटस्थ रखते हुए और अपने टकटकी को नीचे रखते हुए, अपनी भुजाओं को बाहर और ऊपर की ओर उठाना शुरू करें।
3. आंदोलन के शीर्ष पर अपने कंधों को एक साथ निचोड़ें।
4. 8-12 प्रतिनिधि के 3 सेट पूरे करें।

Lat pulldown

Good for: shoulders and upper back



1. Sit or stand underneath a resistance band attached to a stable surface overhead.
2. Pull down on the band until your upper arms are parallel to the floor.
3. Pause at the bottom, squeezing your lats, then return to the starting position.
4. Complete 3 sets of 8–12 reps.

1. सिर के ऊपर किसी स्थिर सतह से जुड़े प्रतिरोध बैंड के नीचे बैठें या खड़े हों।

2. बैंड को तब तक नीचे खींचे जब तक आपकी ऊपरी भुजाएं फर्श के समानांतर न हो जाएं।

3. अपने लेट्स को निचोड़ते हुए नीचे की ओर रुकें, फिर शुरुआती स्थिति में लौट आएं।

4. 8-12 प्रतिनिधि के 3 सेट पूरे करें।

Superman

Good for: mid and lower back

1. Lie on your stomach with your arms extended above your head.
2. Keeping your neck neutral, lift your arms and legs off the floor at the same time. Make sure you're using your back and glutes to lift.
3. Pause briefly at the top, then return to the starting position.
4. Complete 3 sets of 10 reps of the superman exercise.

1. अपने पेट के बल लेट जाएं और अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर फैला लें।

2. अपनी गर्दन को तटस्थ रखते हुए, एक ही समय में अपनी बाहों और पैरों को फर्श से ऊपर उठाएं। सुनिश्चित करें कि आप उठाने के लिए अपनी पीठ और ग्लूट्स का उपयोग कर रहे हैं।

3. शीर्ष पर थोड़ी देर रुकें, फिर प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं।

4. सुपरमैन एक्सरसाइज के 10 रेप्स के 3 सेट पूरे करें।

Static stretches for after your workout

Try to incorporate some static stretching once your workout is complete.

Pec stretch

Good for: chests and shoulders

You'll need a doorway for this stretch.

1. Step into the doorway and place your forearms on the doorframe. Make sure your elbows are bent at a 90-degree angle.
2. Let the weight of your body fall forward slightly so that you feel a stretch in your chest and shoulders.
3. Hold for 10 seconds, then release. Repeat 3 times.

1. द्वार में कदम रखें और अपने अग्रभुजाओं को चौखट पर रखें। सुनिश्चित करें कि आपकी कोहनी 90 डिग्री के कोण पर मुड़ी हुई हैं।

2. अपने शरीर के वजन को थोड़ा सा आगे की ओर गिरने दें ताकि आपको अपनी छाती और कंधों में खिंचाव महसूस हो।

3. 10 सेकंड के लिए रुकें, फिर छोड़ें। 3 बार दोहराएं।

Child's Pose

Good for: shoulders; upper, mid, and lower back

1. Start on the floor on all fours.
2. With your big toes touching, spread your knees as far apart as they'll go and sit your glutes back onto your feet.
3. Sit straight up with your arms extended above your head.
4. On your next exhale, hinge at the waist and drop your upper body forward between your legs.
5. Allow your forehead to touch the floor, your shoulders to spread, and your glutes to sink back.
6. Hold for at least 15 seconds.

1. फर्श पर चारों तरफ से शुरू करें।

2. अपने बड़े पैर की उंगलियों को छूने के साथ, अपने घुटनों को दूर तक फैलाएं और अपने ग्लूट्स को अपने पैरों पर वापस बैठा लें।

3. अपनी बाहों को अपने सिर के ऊपर फैलाकर सीधे बैठ जाएं।

4. अपनी अगली साँस छोड़ते हुए, कमर पर टिकाएँ और अपने ऊपरी शरीर को अपने पैरों के बीच आगे की ओर गिराएँ।

5. अपने माथे को फर्श को छूने दें, अपने कंधों को फैलाएं, और अपने ग्लूट्स को पीछे की ओर धंसने दें।

6. कम से कम 15 सेकंड के लिए रुकें।

Butterfly

Good for: shoulders and upper back

1. Place your palms on opposite shoulders and bring your elbows together to touch.
2. Hold for 10–20 seconds, then release.
3. Repeat 3–5 more times.

1. अपनी हथेलियों को विपरीत कंधों पर रखें और अपनी कोहनियों को स्पर्श करने के लिए एक साथ लाएं।

2. 10–20 सेकंड के लिए रुकें, फिर छोड़ें।

3. 3-5 बार और दोहराएं।

Upper trapezius stretch

Good for: upper back and neck

1. While standing straight or sitting in a chair, take your right hand and place it on the back of your head. Take your left hand and tuck it behind your back.
2. Using your right hand, gently pull your head toward your right shoulder.
3. Hold this for 10–15 seconds.
4. Repeat on the other side.

1. सीधे खड़े होने या कुर्सी पर बैठने के दौरान अपना दाहिना हाथ लें और उसे अपने सिर के पीछे रखें। अपना बायां हाथ लें और उसे अपनी पीठ के पीछे लगाएं।

2. अपने दाएँ हाथ का उपयोग करते हुए, अपने सिर को धीरे से अपने दाएँ कंधे की ओर खींचें।

3. इसे 10-15 सेकंड के लिए रोक कर रखें।

4. दूसरी तरफ दोहराएं।

Levator scapulae stretch

Good for: neck and upper back

1. While standing straight or sitting in a chair, turn your neck 45 degrees to the left.
2. Bend your neck downward (imagine you're looking into a shirt pocket). You can use your left hand for a greater stretch.
3. Hold this for 10–15 seconds.

4. Repeat on the other side.

1. सीधे खड़े होने या कुर्सी पर बैठने के दौरान अपनी गर्दन को 45 डिग्री बाईं ओर घुमाएं।
2. अपनी गर्दन को नीचे की ओर झुकाएं (कल्पना करें कि आप शर्ट की जेब में देख रहे हैं)। अधिक खिंचाव के लिए आप अपने बाएं हाथ का उपयोग कर सकते हैं।
3. इसे 10-15 सेकंड के लिए रोक कर रखें।
4. दूसरी तरफ दोहराएं।