

## সাধারণ নির্দেশ

১. পিঠের নীচের দিকের ব্যায়ামের কার্যসূচী হিসেবে সাধারণতঃ আপনার চিকিৎসক আপনাকে কিছু পেশী টানটান-করার ও পেশীর শক্তি বৃদ্ধি করার ব্যায়ামসূচী সুপারিশ ক'রে থাকেন। এই ব্যায়ামসূচীর উদ্দেশ্য হ'ল আপনার পিঠের পেশীগুলির নমনীয়তা ও শক্তিবৃদ্ধি, যা আপনার পিঠের নীচের অংশের যন্ত্রণা হ্রাসের পক্ষে আবশ্যিক।
২. নিয়মিত ভিত্তিতে এই কার্যসূচী মেনে চললে আপনি আপনার ওঠাবসার ভঙ্গিমা, কাজ করার ক্ষমতায় উন্নতি লক্ষ্য করবেন। এই নির্দেশিকায় দেওয়া ব্যায়াম ঠিকভাবে করলে আপনার পিঠে বা ঘাড়ে অস্বস্তি বোধ করবেন না। প্রত্যেকটি ব্যায়াম দিনে অন্ততঃ একবার ক'রে প্রতিদিন ধীরগতিতে করুন। যদি ব্যথা অনুভব করেন, তবে অনুশীলন স্থগিত রাখুন।
৩. নির্দেশগুলি সাবধানে মেনে চলুন আর শুধু সেই ব্যায়ামগুলি করুন যা আপনাকে সুপারিশ করা হয়েছে।
৪. যদি আপনি পেশী টানটান করা ছাড়া অন্য কোনো অস্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করেন, তাহলে অনুশীলনের গতি মন্থর ক'রে দিন বা পুনরাবৃত্তির সংখ্যা কমিয়ে দিন। যদি তাও ব্যথা থাকে তাহলে ব্যায়াম বন্ধ ক'রে দিন আর অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। এই ব্যায়ামগুলিতে যন্ত্রণা হয় না।

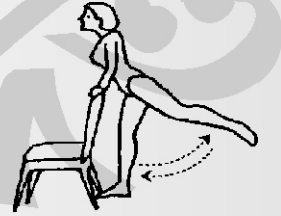
### ১-ম ব্যায়াম ওয়াল স্লাইডস বা দেওয়াল ঘেঁষে নামা

দেওয়ালে পিঠ ঠেকিয়ে দাঁড়ান আর পাদুটো কাঁধের সমান দু'পাশে ফাঁক ক'রে দিন। এবার প্রায় ৯০ ডিগ্রী সমকোণে হাঁটু মুড়ে দেওয়াল ঘেঁষে বসার চেষ্টা করুন। পাঁচ গুণে আবার দেওয়াল ঘেঁষে উঠুন। এরকম ৫ বার করুন।



### ২-য় ব্যায়াম ব্যাক লেগ্‌সুইং বা পেছনদিকে পা দোলানো

একটা চেয়ারের পেছনে দাঁড়িয়ে দু'হাত দিয়ে চেয়ারের পিঠে ভার দেওয়ার অংশটা ধরুন। এবার একটা পা পেছনদিক আর ওপরদিক তুলুন, তবে হাঁটু ভাঁজ না ক'রে। তারপর আস্তে-আস্তে স্বস্থানে ফিরিয়ে আনুন। এবার অন্য পাটা তুলে ফিরিয়ে আনুন। একেক পায়ে পাঁচবার ক'রে করুন।



### ৩-য় ব্যায়াম নীটু চেস্ট বা বুক হাঁটু তোলা

একটা শক্ত জায়গায় ওপর চিৎ হয়ে শুন। থাইয়ের পেছনদিকে দু'টো হাত মুঠো ক'রে ধরে বুকের দিকে টেনে তুলুন। তখন অন্য পাটা যেন মেঝের ওপর সটান শোয়ানো থাকে। এরকম অবস্থায় ৩ মিনিট থাকুন। এবার অন্য পায়েও করুন আর এভাবে পাঁচবার করুন।



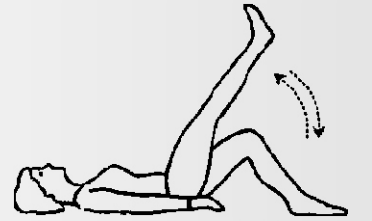
### ৪-র্থ ব্যায়াম লোয়ার অ্যাবডমিনাল এক্সারসাইজ বা তলপেটের ব্যায়াম

চিৎ হয়ে শুয়ে হাঁটু দু'টো মুড়ে পায়ের পাতা দু'টো বিছানার ওপর পেতে রাখুন। এবার দু'টো হাঁটুই বুকের দিকে টেনে তুলুন। দু'টো হাত হাঁটুর নীচে রেখে আস্তে হাঁটু দু'টো বুকের যতটা সম্ভব কাছে নিয়ে আসুন। মাথা তুলবেন না। নীচে নামার সময়ে পাদু'টো সোজা করবেন না। এরকম পাঁচবার করুন।



### ৫-ম ব্যায়াম নীজ্ টু চেস্ট এক্সারসাইজ বা বুক হাঁটু তোলার ব্যায়াম

আপনার হাঁটু দু'টি মুড়ে মেঝেতে চিৎ হয়ে শুন। পিঠটা মেঝের সঙ্গে সমান করুন পেটের পেশীগুলি ওপরভেতর ক'রে। আপনার হাঁটু সোজা রেখে পা তুলুন। তিন সেকেন্ড ধ'রে থাকুন। আস্তে-আস্তে পাটা মেঝেতে নামিয়ে দিন। উল্টো পায়েও এরকম করুন। আপনার পেলভিক অংশটি হেলিয়ে রাখুন আর অন্য পাটা সবসময়ে শিথিল রাখুন। নিঃশ্বাস বন্ধ ক'রে থাকবেন না।



### ৬-ষ্ঠ ব্যায়াম পেলভিক টিল্ট বা পেলভিক অংশ হেলানো

আপনার পিঠের ওপরের অংশটি মেঝের দিকে ঠেলুন তলপেটের পেশীগুলি ওপর-ভেতর ক'রে। সহজভাবে শ্বাসপ্রশ্বাসে নিয়ে পিঠটা চাপটা করে ধ'রে থাকুন। তিন সেকেন্ড ধ'রে রাখুন, তবে নিঃশ্বাসে বন্ধ করবেন না। এরকম পাঁচবার করুন।



## ৭-ম ব্যায়াম

### হিপ রোলিং বা নিতম্ব ঘোরানো

দু'টো হাঁটুই ভাঁজ ক'রে পাদু'টো মেঝেতে চ্যাপ্টা ক'রে রাখুন। বুকের ওপর হাতদুটো আড়াআড়ি ক'রে মুড়ে রাখুন। মাথাটা ডানদিকে ঘোরান যখন দু'টো হাঁটুই বাঁদিকে ঘোরাচ্ছেন। হাঁটুদু'টো শিথিল ক'রে জোর না ক'রে নীচে নামিয়ে দিন। হাঁটুদু'টো আবার ফিরিয়ে আনুন, মাথাটা মাঝখানে, তারপর দিক পরিবর্তন করুন। এরকম পাঁচবার করুন।



## ৮-ম ব্যায়াম

### পেলভিক লিফট বা পেলভিক অংশ ওঠানো

পা দু'টো একসঙ্গে রাখুন। বুকের ওপর হাত দু'টো মুড়ে রাখুন। এবার পেলভিক অংশটি হেলিয়ে আপনার পিঠের অংশটি মেঝের দিকে ঠেলুন আগের ব্যায়ামের মতো। এবার কষ্ট না ক'রে পেলভিস অংশ মেঝে থেকে আস্তে-আস্তে ঠেলে তুলুন। এরকম অবস্থায় তিন সেকেন্ড থাকুন। আপনার পেলভিস অংশ মেঝেতে নামিয়ে আনুন। তবে নিঃশ্বাস বন্ধ ক'রে থাকবেন না। এরকম পাঁচবার করুন।



## ৯-ম ব্যায়াম

### লেগ্ রেইজেস্ বা পা তোলা

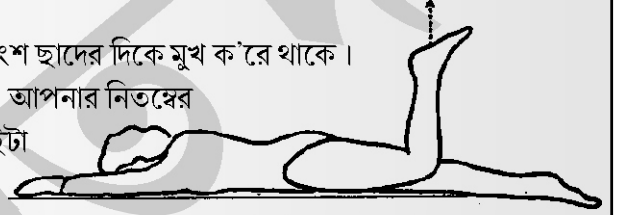
পেটের ওপর ভর দিয়ে উপুড় হয়ে শুন। একপায়ের পেশী শক্ত ক'রে মেঝে থেকে তুলুন। পাটা ওপরে তুলে রেখে ৫ গুণন, তারপর তা মেঝের ওপর নামিয়ে আনুন। এরকম অন্য পায়েও করুন। একেকটি পায়ে পাঁচবার করুন।



## ১০-ম ব্যায়াম

### হিপ এক্সটেনশন বা নিতম্ব প্রসারণ

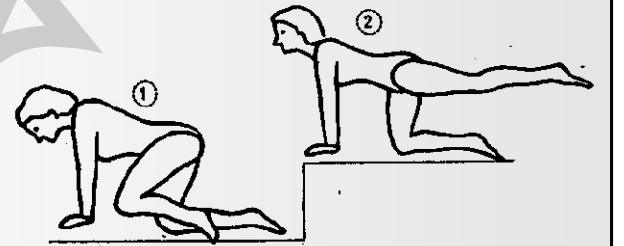
আপনার হাঁটুদু'টো ৯০ ডিগ্রী সমকোণে ভাঁজ করুন যাতে পায়ের চেটোর অংশ ছাদের দিকে মুখ ক'রে থাকে। একটা থাই মেঝে থেকে আনুমানিক ৬ ইঞ্চি তুলুন পাটা ছাদের দিকে তুলে। আপনার নিতম্বের হাড় পা তোলার সময়ে মেঝে থেকে যেন না ওঠে। এবার আস্তে-আস্তে থাইটা নামিয়ে শুরুর অবস্থানে নিয়ে আসুন। এরকম পাঁচবার করুন।



## ১১-শ ব্যায়াম

### হিপ এক্সটেনশন বা নিতম্ব প্রসারণ

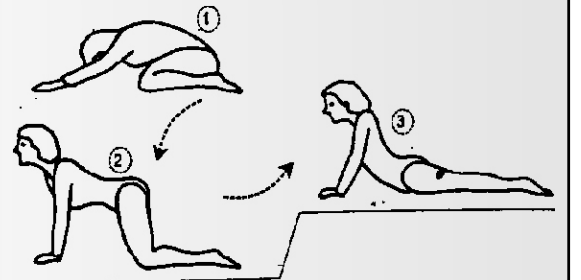
“চারপেয়ে” অবস্থায় বসুন। মাথাটা তুলে একটা পা মেঝের সমান্তরালে চ্যাপ্টা অবস্থানে টেনে ধরুন। তারপর আবার শুরুর অবস্থানে ফিরে যান। এরকম পাঁচবার করুন, পা অদলবদল ক'রে।



## ১২-শ ব্যায়াম

### হ্যাণ্ড - নী রকিং বা হাত ও হাঁটু ঘোরানো

একটি মাদুরে আপনার হাঁটু ও গোড়ালির ওপর বসুন। নিতম্ব অংশটি যেন গোড়ালির ওপর থাকে। শরীরের ওপরের অংশটি ঝাঁকান যাতে আপনি গুঁড়ি মেরে থাকেন আর আপনার হাতদু'টো আপনার সামনের দিকে প্রসারিত থাকে। এই অবস্থায় শিথিল হোন, তারপর আস্তে ওপরের দিকে উঠুন, কনুইদু'টো সোজা রেখে প্রেস-আপ অবস্থানে। এরকম পাঁচবার করুন।



## ১৩-শ ব্যায়াম

### প্রেস আপ বা ডনবৈঠক

হাত দু'টো সোজা রেখে শরীরের উর্ধ্বাংশ মেঝে থেকে ঠেলে ওপরে তুলুন। পেলভিস অংশটি মাদুরে রেখে পিঠের নীচের অংশ “আর্চ” অবস্থানে আনুন। তিন সেকেন্ড ধ'রে রাখুন। তারপর শুরুর অবস্থানে ফিরে আসুন। এরকম পাঁচবার করুন।

