



## DR. ANKUR MITTAL

MBBS, MS (ORTHO) DIP. SPORTS MED. (USA)  
FASM FIJR (UK) SICOT FELLOW (BELGIUM)  
CONSULTANT ORTHOPAEDIC SURGEON



www.drankurmittal.com

drankurmittal27@gmail.com

+91 8295358819

### गर्दन का व्यायाम

#### आइसोमेट्रिक व्यायाम:

1. कुर्सी पर सीधा बैठकर एक हाथ को माथे पर रखे और उसके विपरीत गर्दन की ताकत लगाते हुए आगे को धक्का दे इस अवस्था में 5 से 10 सेकेन्ड तक रहे फिर धीरे-धीरे पूर्वास्था में आये। इस प्रक्रिया को 5 बार दोहरायें।



2. कुर्सी पर सीधा बैठकर हाथों को सिर के पीछे रखे और उसके विपरीत गर्दन की ताकत लगाते हुए पीछे को धक्का दे इस अवस्था में 5 से 10 सेकेन्ड तक रहे फिर धीरे-धीरे पूर्वास्था में आये। इस प्रक्रिया को 5 बार दोहरायें।



3. कुर्सी पर सीधा बैठकर एक हाथ को सिर के दहिने तरफ रखे और उसके विपरीत गर्दन की ताकत लगाते हुए आगे को धक्का दे इस अवस्था में 5 से 10 सेकेन्ड तक रहे फिर धीरे-धीरे पूर्वास्था में आये। इस प्रक्रिया को 5 बार दोहरायें।



4. कुर्सी पर सीधा बैठकर एक हाथ को सिर के बायी तरफ रखे और उसके विपरीत गर्दन की ताकत लगाते हुए आगे को धक्का दे इस अवस्था में 5 से 10 सेकेन्ड तक रहे फिर धीरे-धीरे पूर्वास्था में आये। इस प्रक्रिया को 5 बार दोहरायें।



## नेक स्टैन्डिंग व्यायाम

कुर्सी पर सीधा बैठकर फिर गर्दन को आगे की ओर झुकाते हुए नीचे की ओर देखे और फिर धीरे-धीरे प्रारम्भिक अवस्था में आये। फिर गर्दन को उसी प्रकार ऊपर की ओर उठाते हुये छत को देखे इसी तरह गर्दन को बायी एवं दहिनी तरफ घुमाये। प्रत्येक अवस्था में 5 से 10 सेकेंड तक रुके। इस प्रक्रिया को 5 बार दोहराये।

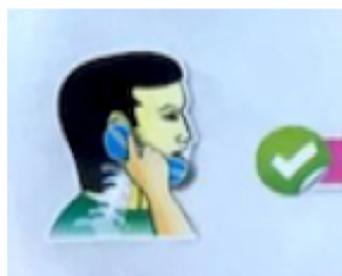
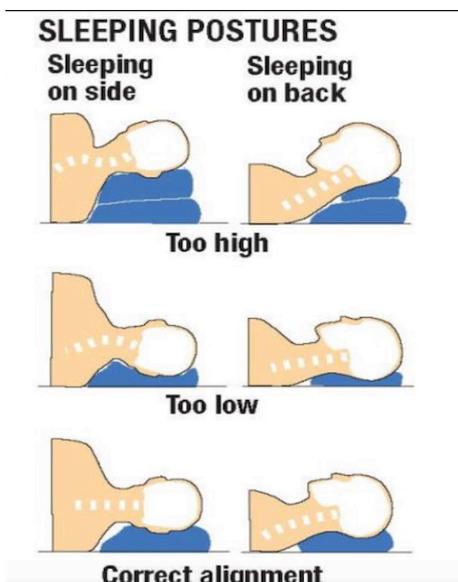


## नेक स्टैच व्यायाम

कुर्सी पर सीधा बैठकर गर्दन को हल्का सा दाहिने ओर घुमाते हुये सर को कन्धे की तरफ झुकाये जब तक खिचाव न महसूस हो खिचाव महसूस होने पर गर्दन को झुकाना बन्द कर दे और इस अवस्था को 5 से 10 सेकेंड तक बरकारार रखे। फिर गर्दन को पुनः प्रारम्भिक अवस्था में ले आये इस व्यायाम को इसी तरह बायी ओर दोहराये।



## स्वस्थ गर्दन के लिए क्या सही है और क्या गलत है



मोबाइल इस्तमाल करते हुए गर्दन टेढ़ी ना करना

