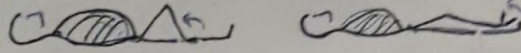


ଗୋଠି ନିବାରଣର  
 ଦୁଇଟି ଟାଣିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା

1.



Stretching of  
 TA

ପ୍ରଥମେ ପାଦକୁ ସ୍ୱୟଂଦିଗକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ।  
 ଯେତେ ସମୟରେ ଆଗ ଭୂମିକୁ ହସ୍ତକ,  
 ପାଦକୁ ଉପରକୁ ସ୍ୱୟଂଦିଗକୁ ନେବା ପରେ, ଆଗ  
 କୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ, ଯେତେ ଅବସ୍ଥାରେ ପାଦକୁ  
 40 sec ରୁ 50 sec ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।  
 ଦିନରେ 2 ଥର, ପ୍ରତ୍ୟେକ 4/5 କରି  
 କରନ୍ତୁ ।

First take the foot towards face  
 direction by applying force from the  
 forearm, then straighten the knee and  
 maintain the foot position, for 40-  
 50 Secs, Two times a day, Each  
 time . 4-5 repetitions.

2.



Long adductor and  
 short adductor stretch

2 times / day  
 Each time - 4-5 repts.

Bend the knees, and slowly  
 move the knee outwards,  
 trying to touch the floor, till  
 you get a resistance, hold the position for  
 40/50 secs.

Try to move both legs straight away from each other, touching the floor all time hold in that position for 40/50 secs

2 times/day

Each time - 4-5 repts.

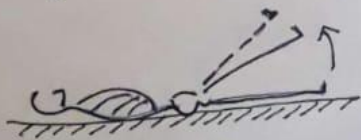
മൂർച്ഛിച്ച അംഗങ്ങളെ തുടർച്ചയായി വലയ്ക്കുക  
 രണ്ടു കാലുകളും തുറന്നു വെക്കുക. പൃഷ്ഠം പൃഷ്ഠം  
 അംഗങ്ങളെ നേരിട്ട് വെക്കുക. തലമുടി തുടർച്ചയായി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി

കാലയ്ക്ക് 9 മിനുട്ട്  
 തുടർച്ചയ്ക്ക് 4/5 മിനുട്ട്  
 വെക്കുക

മൂർച്ഛിച്ച അംഗങ്ങളെ തുടർച്ചയായി വലയ്ക്കുക  
 തലമുടി, തലമുടി തുടർച്ചയായി നീളം വെക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി

കാലയ്ക്ക് 9 മിനുട്ട്  
 തുടർച്ചയ്ക്ക് 4/5 മിനുട്ട്

3.



Hamstring stretch

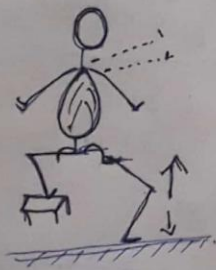
അംഗങ്ങളെ തുടർച്ചയായി വലയ്ക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി  
 തുറന്നു വെക്കുക. കഴുത്ത്, നീളം വെക്കുക. തലമുടി

കാലയ്ക്ക് 9 മിനുട്ട്  
 തുടർച്ചയ്ക്ക് 4/5 മിനുട്ട്

Keep the leg on the shoulder  
 holding the knee straight,  
 slowly move your body forwards  
 so that the leg will move  
 upwards till you feel a  
 tightness in the muscle, at this  
 point apply slight resistance 2 times/day  
 and ~~let~~ move a bit further 4/5 repts.  
 hold the leg in that position for  
 40/50 secs,

For standing preparation, & Dynamic stretches,

4.



one leg on step,  
 other leg on floor,  
 bend the knee and  
 do a bending and  
 straightening movement  
 Using body weight, for  
 the leg which is on  
 floor, 20/30 times/day

ଚଳାନ୍ତି ଗୋଡ଼, ବିହାରୀ ଗାହାଣ  
 ଚାଲୁ ଅଥା ଗୋଡ଼ି ଚଳାନ୍ତି ଚାଲୁ  
 ଧରଣ ଧରଣକୁ ଧରଣ, ଧରଣକୁ ଧରଣ  
 ଧରଣକୁ ଧରଣକୁ ଧରଣ, ଧରଣକୁ  
 ଧରଣ ଗୋଡ଼ିକୁ ଧରଣକୁ ଧରଣକୁ ଧରଣକୁ,  
 ଧରଣ ଧରଣ ଧରଣକୁ ଧରଣକୁ ଧରଣକୁ  
 ଧରଣ ଧରଣ ବିଧା କରଣକୁ ଧରଣକୁ ଧରଣକୁ  
 ଧରଣ 20/30 ଧରଣ ଧରଣକୁ ଧରଣକୁ