

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ



ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿ



ಧೂಮಪಾನ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಿ



ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ
ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿ



ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯ
ಆಹಾರಗಳು



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ
ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಇದರ ತಯಾರಕರಿಂದ ರೋಗಿ ಸಹಾಯ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ

EmbetaXR
Metoprolol Succinate 12.5/25/50/75/100mg
Extended Release Tablets

Embeta-TM 25 50
Metoprolol Succinate Extended Release 25/50mg & Telmisartan 40mg Tablets

VECTOR
A Division of INTAS

INTAS



ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿ

ನಿಧಾನಿಸಿ

ಕಡೇ ಕ್ಷಣದ ತಾರಾತುರಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಮೊದಲೇ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ದಿನಕ್ಕೆ 7 ರಿಂದ 9 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಚಿಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದು ವಿರಾಮ ಬೇಕು, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಗುತ್ತಾ ಇರಿ

ನಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ, ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಜನರ ಸಂಪರ್ಕವಿರಲಿ

ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ

ಸರಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು "ಟು ಡು" ಲಿಸ್ಟ್ ಬಳಸಿ

ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ

ಪ್ರತಿದಿನ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿ

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ

ಅಧಿಕ ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು, ಅಥವಾ ಕೆಫೀನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ

ಧೂಮಪಾನ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಿ



ತ್ಯಜಿಸುವ ಯೋಜನೆ

1. ತ್ಯಜಿಸುವ ದಿನಾಂಕ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ
2. ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯಿರಿ
3. ಊಟದ ನಂತರ ಧೂಮಪಾನದ ಮೊದಲು 10-15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, 30 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ಸಿಗರೇಟುಗಳಿಗಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಧೂಮಪಾನ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಲಹೆಗಳು

1. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಂತರ, ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಬೇಡ, ಬದಲಾಗಿ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫೀ ಸೇವಿಸಿ.
2. ನೀವು ತ್ಯಜಿಸಿದ ದಿನಾಂಕದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ
3. ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಸುದೋಷು ಅಥವಾ ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ ಪಝಲ್ ಆಡಿ
4. ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ



1. ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ

ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಗ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಕೆಫೀನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು, ನೀವು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಫೀನ್ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

3. ಊಟದ ನಂತರ ಮಧ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ

ಮಲಗುವ 4 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಮಧ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುದಿಲ್ಲ.

4. ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿ

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಬೆಳಗಿನ ವರ್ಕ್ ಔಟ್ ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ

5. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ

ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರದೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಟಿವಿ, ಫೋನ್, ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯಿಂದ

ದೂರವಿರಿ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಮಲಗಲು ಸಜ್ಜಾದಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಬೇಡದ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಹಾಳು ಮಾಡದಿರಲು ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಿ.

6. ತಂಪಾಗಿ ಇಡಿ

ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆಡ್ರೂಮ್ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತಂಪಾಗುವಿಕೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ತಂಪಾಗಿರಲು ಅಥವಾ (ಬೆಚ್ಚಗಿರಲು) ಒಂದು ಗಾಯಿಯಾಡುವ, ದಪ್ಪ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

7. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಿಶ್ರಾಮ

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಮ ನೀಡಲು ಬಿಸಿ ನೀರು ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

8. ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹೊರಕಾಡಬೇಡಿ

ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಹೊರಕಾಡಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ಎದ್ದು, ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕೆಲವು ಸೈಟ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಮ ನೀಡಿ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ

ಸಮತೋಲಿತ ಪಠ್ಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ

ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೊಬ್ಬು-ರಹಿತ ಮಾಂಸ(ಪ್ರೋಟೀನ್), ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅನುಸರಿಸಿ

ದೇಹದ ತೂಕ ಅನಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಲೇಬಲ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿ

ಅತ್ಯಧಿಕ ಸೋಡಿಯಂ/ಸಕ್ಕರೆ/ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಬದಲಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ

ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಬೇಡ

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪು/ಸಕ್ಕರೆ/ಕೊಬ್ಬು ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮ ಫ್ಲೇವರ್ ಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಮೇಲಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

ದೀರ್ಘ-ಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ

ಮಧ್ಯಮ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ನಿರಂತರ ಆಹಾರ ಪಠ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

ವಾರ್ಡ್ ಅಪ್ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಬೇಕು.

ಆರ್ಟ್ ಸರ್ಕಲ್ಸ್
ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲಿಸಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ.

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

30 ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ
ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ವೇರೂ ಬಿಟ್ಟರಾದರೆ, ಜೋರಾಗಿ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡದಾದರೆ, ಜೋರಾಗಿ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜೋರಾಗಿ ಪ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ.

ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು
ನೀವು ನಿಂತುಕೊಂಡ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಓಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವವರೆಗೆ ಓಡಿ

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

ನಿಧಾನವಾಗಿ 30, 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ
ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಅದೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿ

ಸ್ಪೈಟ್ ಗಳು
ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇರಿಸಿ.

ಫ್ರಂಟ್ ಸ್ಪೈಟ್ **ಸೈಡ್ ಸ್ಪೈಟ್**
ಬ್ಯಾಕ್ ಸ್ಪೈಟ್

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ಯಾವುದೇ ಸ್ಪೈಟ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಪೈಟ್ ಅನ್ನು 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತೋಳುಗಳು

ಟೈಸೆನ್ಸ್ ಡಿಪ್ಸ್
ಮಂಚದಿಂದ ವಿದುರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ಈಗ ಇದೇ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

10 ನೆಲದಂತೆ 2 ನೆಲ ಮಾಡಿ
ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ನೆಲದಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಗೋಡೆ ಫುಟ್ ಅಪ್ಸ್
ನಿಮ್ಮ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ತೋಳುಗಳ ಸಮಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಈಗ ಫುಟ್ ಅಪ್ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗೋಡೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

10 ನೆಲದಂತೆ 2 ನೆಲ ಮಾಡಿ
ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ಅರ್ಧ ಫುಟ್ ಅಪ್ ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಫುಟ್ ಅಪ್ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿ. ವೇರೂ ಮಾಡಿ, ನೆಲವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ.

ಹಾಲ್ ಪ್ರಾಂಕ್
ಪ್ಲಾಂಕ್ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೇರೂ ಮತ್ತು ಮಂಡಿ ಎರಡೂ ನೇರಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ. ಮುಖ ನೇರಕ್ಕೆ ನೋಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇಡಿ.

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

ನಿಧಾನವಾಗಿ 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ
ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ವೇರೂ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇರಿಸಿ, ಪ್ಲಾಂಕ್ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಇಡಿ.

ಮೊಟ್ಟೆ

ಫ್ಲೆಟ್ ಕಿಕ್ಸ್
ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಈಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿಕ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
•ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಬೆನ್ನಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

40 ಕಿಕ್ ಗಳನ್ನು 2 ನೆಲ ಮಾಡಿ
ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತ್ವರಿತ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ರಬ್ಬಿಯನ್ ಟೈಪ್ಸ್ ಗಳು
ನೀವು ಕೆಳಗೆ ತಲೆ ತುಳಿತ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ನೋಟವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬಾಗಿ.

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

10 ನೆಲದಂತೆ 2 ನೆಲ ಮಾಡಿ
ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮಾಡಿ.

ಕ್ರಂಚಿಸ್
ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಗ್ಗಿ (ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ)

ಬಳಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

20 ನೆಲದಂತೆ 2 ನೆಲ ಮಾಡಿ
ಮುಂದಿನ ಹಂತ: ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಅದಾಗಿಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಕಡೆಗೆ ಮಾಡಿ.