

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ



ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ



ଧୂଆଁ ମୁକ୍ତ ଜୀବନ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ



ଭଲରେ ଶୁଅନ୍ତୁ



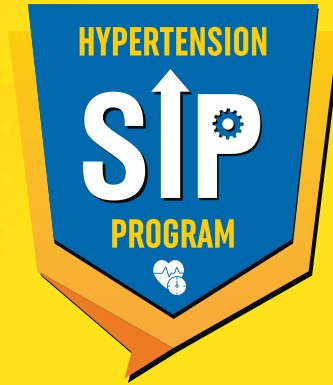
ସୁସ୍ଥ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ



ହୃଦୟ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ



ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ



ର ନିର୍ମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟତା ପଦକ୍ଷେପ

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



ଚାପ ପରିଚାଳନା

ଧିରେ କରନ୍ତୁ

ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ବ୍ୟସ୍ତତାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷର ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ।

ଅଧିକ ଶୁଅନ୍ତୁ

7 ରୁ 9 ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ। ଅନିଦ୍ରା ସହ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ, ମନ ଏକାଗ୍ର କରନ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ।

କମ୍ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ

ନିଜକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶାନ୍ତିରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ।

ଅଧିକ ହସନ୍ତୁ

ହସ ଆମକୁ ଭଲ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ। ଏକୃଚିଆ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜୋରରେ ହସନ୍ତୁ।

ସଂଯୋଜିତ ରୁହନ୍ତୁ

ବନ୍ଧୁତା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗରେ ରୁହନ୍ତୁ

ସଂଗଠିତ ହୁଅନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ "କରିବାକୁ ଥିବା" ତାଲିକା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଫେରସ୍ତ ଦେବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

ବନ୍ଧୁ, ସହକର୍ମୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ।

ପ୍ରତିଦିନ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ।

ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ

ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, ତମାଖୁ କିମ୍ବା ନିଶା ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ାଇପାରେ।

ଧୂଆଁ ମୁକ୍ତ ଜୀବନ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ



ଛାଡ଼ିବାକୁ ଯୋଜନା

1. ଛାଡ଼ିବା ତାରିଖ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ
2. ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ଓ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ
3. ଭୋଜନ ପରେ ଧୂମପାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ 10-15 ମିନିଟ୍ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ। ଛାଡ଼ିବା ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟକୁ 5 ମିନିଟ୍ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ଯାହାଫଳରେ ଦିନକୁ 30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ଧୂମପାନ କରିବେ ନାହିଁ।
4. ଆପଣଙ୍କ ସିଗାରେଟର ବିକଳ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ

ଧୂମପାନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ଟିପ୍ସ

1. ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବାର ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଦ୍ୟପାନ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ, ଚା' କିମ୍ବା କଫି ପିଅନ୍ତୁ
2. ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ଅତି କମରେ 10 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ
3. ଏକ୍ସଟିଆ କିମ୍ବା ବୋର ଥିବା ସମୟରେ କ୍ରସଓର୍ଡ ପଜଲ୍ କିମ୍ବା ସୁତୋକୁ ଖେଳନ୍ତୁ
4. ପ୍ରତିଦିନ ଚାଲନ୍ତୁ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ

ଭଲରେ ଶୁଅନ୍ତୁ

1. ଦିନରେ କମ୍ ଶୁଅନ୍ତୁ

ଦିନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ବିଛଣାରେ ପଡ଼ିରହନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ନିଦ୍ରା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ

2. କ୍ୟାଫିନ୍ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ

ନିଦ୍ରାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ, ସକାଳ ସମୟରେ କ୍ୟାଫିନ୍ ସେବନକୁ ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ। ଅପରାହ୍ଣ ୨ଟା ରେ କଟଅଫ୍ ସମୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ

3. ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପରେ ମଦ୍ୟପାନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ

ଶୋଇବାର 4 ରୁ 6 ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ମଦ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ହୋଇପାରେ

4. ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ରୁହନ୍ତୁ

ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କ ନିଦ୍ରାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ, ସକାଳବ୍ୟାୟାମ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ

5. ରାତିରେ ଲାଇଟ୍ ଡିମ୍ କରନ୍ତୁ

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସ୍କିନ୍ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତୁ, ଏହାର ଅର୍ଥ ଆପଣଙ୍କ ଟିଭି, ଫୋନ୍ କିମ୍ବା କମ୍ପ୍ୟୁଟର । ଶୋଇବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଆଲ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଅବାଞ୍ଚିତ ଆଲୋକକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ଲକ୍ ଆଉଟ୍ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

6. ଥଣ୍ଡା ରୁହନ୍ତୁ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶୋଇବା ଘର ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ଅଟେ, ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଥଣ୍ଡା ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ରାତିରେ ଆରାମଦାୟକ ରହିବା ସମୟରେ ଥଣ୍ଡା (କିମ୍ବା ଉଷ୍ମ) ରଖିବାର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ବାତାନ୍ତୁଳିତ, କମ୍‌କଲ ବ୍ୟବହାର।

7. ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଆରାମ କରନ୍ତୁ

ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ ସହିତ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସଜୀବ ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଶୁଣିବା ଭଳି ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

8. ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଶୋଇବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ

ଯଦି ଆପଣ ଶୋଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି, ତେବେ ସେଠାରେ ରତ୍ନପତ୍ର ନହୋଇ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଉଠି ଆରାମ କରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଏକ ବସ୍ତି ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା କିଛି ହାଲକା କାମ କରିବା ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ପୁନର୍ବାର ଶୋଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନହୁଅନ୍ତି ।



ସୁସ୍ଥ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଖାଆନ୍ତୁ

ସକ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରନ୍ତୁ

ଫଳ, ପନିପରିବା, ପ୍ରୋଟିନ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ

ଅନାବଶ୍ୟକ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟମ ସର୍ତ୍ତ ଆକାର ଚୟନ କରନ୍ତୁ।

ଲେବଲ୍ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପଢନ୍ତୁ

ସୋଡିୟମ୍ / ଚିନି / ଚର୍ବି ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଆପଣ ଏହା ବଦଳରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ବାଛିପାରିବେ।

ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ

ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ/ଚିନି/ଚର୍ବି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ତାହା କମ୍ ପୁଷ୍ଟିକର ହୋଇଥାଏ

ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୁଣ ସେବନ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ

ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାଦ ପାଇଁ କିଛି କମ୍ ସୋଡିୟମ ବିକଳ୍ପ କିମ୍ବା ଔଷଧ ଏବଂ ମସଲା ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ସମୟ କ୍ରମେ ଲବଣ ଉପରେ ସାମଗ୍ରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ନିଜକୁ ସର୍ବଦା ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ରଖନ୍ତୁ

ନିୟମିତ ପାଣି ସେବନ ମାଧ୍ୟମରେ ହାଇଡ୍ରେଟେଡ୍ ରୁହନ୍ତୁ

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆପଣାନ୍ତୁ

ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଯାହା ସକ୍ରିୟ ଭୋଜନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଆକାର ମଧ୍ୟମ ଥାଏ

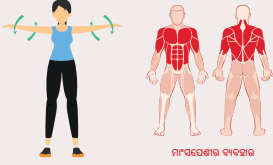
ସୁସ୍ଥ ହୃଦୟ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ



ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦ୍‌ଘଟନ ରୁକ୍ଷି ପାରଥିବା ଏବଂ ଗରମ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ୍

ଆର୍ମ୍ ସର୍କଲସ

ପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା କରି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତକୁ ସାମାନ୍ୟ ବାହାରକୁ କରି ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ବିକଳାବସ୍ଥା ମୋକ୍ଷଣରେ ହାତ ବୁଲୁଥିବୁ



ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର

30 ସେକେଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ଛୋଟ ପାଖ ସର୍କଲସ ବା ବଡ଼ ପାଖ ସର୍କଲସ ବା ବିଦ୍ ପାଖ ସର୍କଲସ ବା ପୁଟି ଆଗିଏ ଉପର ଓ ତଳକୁ ଚଳେଇ କରନ୍ତୁ।

ଘଟଣାସ୍ଥଳରେ ଚୈତୁର୍ଯ୍ୟ

ଗରମ ଅନୁଭବ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିପ୍ପା ହୃଦ୍‌ଘଟନ ରୁକ୍ଷି ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାମାନ୍ୟତଃ ଦେହ ଛାଡ଼ିବୁ ଚୈତୁର୍ଯ୍ୟ



ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର

30-60 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉତ୍ତମ କରନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ଘର ଆଖିରେ ଦେହ ଛାଡ଼ିବୁ ଚୈତୁର୍ଯ୍ୟକୁ ଚଳେଇ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ପାଦରେ ଆପଣଙ୍କ ଚଳାଚଳକୁ ଦିବ ମାରିବାକୁ ଚଳେଇ କରନ୍ତୁ।

ସ୍ଟେପ୍

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥରେ 30 ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଉତ୍ତମ କରନ୍ତୁ।

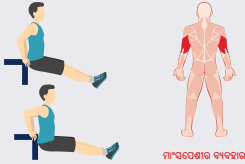


ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ଷ୍ଟେପ୍ ପ୍ରାଣାବସ୍ଥାରେ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଷ୍ଟେପ୍‌କୁ 30 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ।

ଅସ୍ତ୍ରଶିଖ୍ର

ପ୍ରାଣସେଷ ବିଧି

ନିଜ ବିରାଡ଼ୀ ମୁହଁ ହରାଇ ନିଜ ହାତକୁ ପଛପଟୁ ବିରାଡ଼ୀ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ। ପାଦକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ, ହାତକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଠି ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ



ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର

10 ଥର 2 ରି କର କରନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ସମାନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚଳେଇ କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମାରିବୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ।

ବାଇ ପୁସ୍ - UPS

ବାଇ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ, ବାଉଁଶରେ ବାଉଁଶରେ ରୁଲ ହାତ ରଖନ୍ତୁ। ପୁସ୍ ଅପ୍ ଯୋଗିବୁ ଉପରେ ବାଉଁଶରେ ଧାବା ବିରାଡ଼ୀ ଏବଂ ପ୍ରାଣସେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ଚେରିଯାଆନ୍ତୁ।



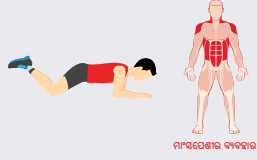
ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର

10 ଥର 2 ରି କର କରନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ଅଧା ତଳକୁ ଚେରି ବିରାଡ଼ୀ, ଆପଣଙ୍କ ଆଖିରେ ପୁସ୍-ଅପ୍ ଛିଡ଼ିରେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। କରୁଥିବୁ ବାଣି ମାରିବୁ ଉପର ବିରାଡ଼ୀ।

ହାଲ୍ ପ୍ଲାକ୍

କରୁଣା ଓ ଆଖି ମାରିବୁ ଉପରେ ବାଣି ମାରିବୁ ଉପରେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପଦକ୍ଷେପେ ରୁଖନ୍ତୁ।



ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର

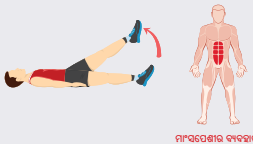
ଧୀରେ ଧୀରେ 60 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ମାରିବୁ କରୁଣା ଏବଂ ପାଦ ଉପରେ ଛିଡ଼ିରେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପଦକ୍ଷେପେ ରୁଖନ୍ତୁ।

ଅଭ୍ୟାସ

ପୂର୍ବର ବିଦ୍

ଗୋଟିଏ ସିଡିରେ ଶେଷଯାଆନ୍ତୁ। ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ବିଦ୍ କରନ୍ତୁ।
* ପିଠି ଉପରେ ବ୍ୟାୟାମ ଥିଲେ ବିଦ୍ ପିଠି ତଳେ ରଖନ୍ତୁ।



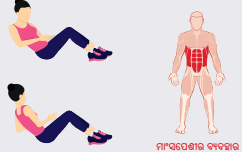
ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର

2 ଲଗତ 40 ବିଦ୍ କରନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଦ୍ ମାରିବାକୁ ଚଳେଇ କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ବିଦ୍ କରିବାକୁ ଚଳେଇ କରନ୍ତୁ।

ରୁଖାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମୁହଁ

ଆରମ୍ଭରେ ଆଖି ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ଏବଂ ପାଦକୁ ଭୂମିରେ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ଚ୍ଚିକୁ ଚାରିପଟେ ଆଣିବା ପାଇଁ ପାଖକୁ ପାଖକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ।



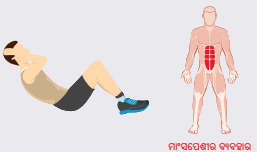
ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର

10 ଥର 2 ରି କର କରନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ସମାନ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଯୋଗୁ ପାଦ ତଳକୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ।

କ୍ରୁସ୍

ଆଖି ଭାଙ୍ଗି ପିଠି ତଳକୁ ବିଦ୍ କରନ୍ତୁ, ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ, ହାତରେ ଗୋଟିଏ ଧରି କ୍ରୁସ୍ କରନ୍ତୁ (ଏହି ଧରି ଛୋଟ ହେବା ଉଚିତ୍)



ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାର

20 ଥର 2 ରି କର କରନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଶ୍ନ: ବ୍ୟାୟାମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଟିଏ ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ରଖନ୍ତୁ।