

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Friday, 25 September 2026

बैक की ताकत और पोस्चर सुधारने के लिए 5 बेसिक जिम मूव्स

Publisher

Published on 20 Jan 2026



आपके [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#), [\[?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) और सामान्य जीवनशैली की वजह से पीठ की मांसपेशियाँ अक्सर कमजोर हो जाती हैं, जिससे [\[?/?/?\]](#) [\[?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?\]](#), [\[?/?/?/?/?\]](#), [\[?/?\]](#) [\[?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) जैसी समस्याएँ सामने आती हैं। फिटनेस कोच हैली ज़िमरमैन ने कुछ ऐसे सरल लेकिन प्रभावी जिम एक्सरसाइज बतायी हैं जो [\[?/?/?\]](#) [\[?/?\]](#) [\[?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#), [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?\]](#) [\[?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) पाने में मदद करेंगी।

[\[?/?/?\]](#) [\[?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?\]](#)

1. सीटेड रो (Seated Row) – 4×10

यह कंपाउंड मूवमेंट [\[?/?/?\]](#) [\[?/?/?\]](#) को मजबूत करता है और कंधों तथा रीढ़ की स्थिरता में मदद करता है। हाथ को टॉर्सो की ओर खींचते समय शोल्डर ब्लेड को एक दूसरे की ओर दबाना चाहिए ताकि मसल्स सही से एक्टिव हों।

2. लैट पुलडाउन (Lat Pulldown) – 4×8

ऊपरी पीठ और लैट मसल्स को टारगेट करता है, जिससे आपकी पीठ [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) दिखती है। कोशिश करें कि गति नियंत्रित हो और शरीर झुकने न पाए।

3. सिंगल-आर्म लैट पुलडाउन – 3×10

एक-बाजू वाला यह वेरिएशन [\[?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) को ठीक करता है और आपकी माइंड-मसल कनेक्शन को बेहतर बनाता है।

4. रिवर्स फ्लाई (Reverse Fly) – 3×12

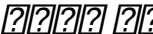
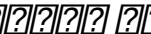
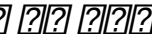
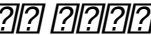
यह एक्सरसाइज [\[?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?\]](#) [\[?/?\]](#) [\[?/?/?/?\]](#) [\[?/?/?/?/?\]](#) को टारगेट करती है, जो बेहतर पोस्चर के लिए बेहद

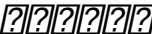
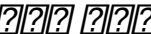
ज़रूरी है। हल्के वेट और धीमी, नियंत्रित मूवमेंट का उपयोग करें।

5. फेस पुल्स (Face Pulls) – 3×15

यह मूव   और  को सपोर्ट करता है। रस्सी को चेहरे की ओर खींचते समय **एल्बो हाई रखकर** पीछे की मसल्स को एक्टिव करें।

इन movements से न सिर्फ आपकी **पीठ की मसल्स का टोन सुधारता है** बल्कि **कंधों के आगे की तंग मांसपेशियों का संतुलन भी बनता है**, जिससे    मिलता है। नियमित अभ्यास से **बैक का शेप भी बेहतर होता है**, जिससे आप     में फर्क दिखा सकते हैं।

टिप: वज़न चुनते समय हल्का-मध्यम रेंज रखें और हर सेट में   पर ध्यान दें — इससे चोट का जोखिम कम होगा और परिणाम बेहतर मिलेंगे।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.