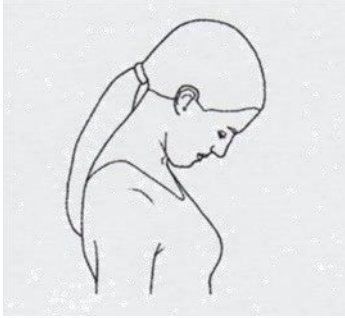
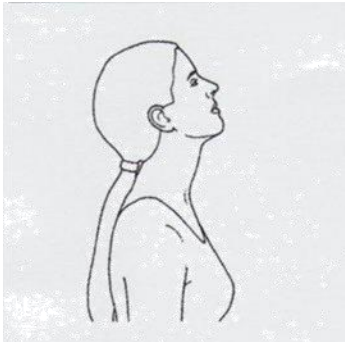




R.L JALAPPA HOSPITAL AND RESEARCH CENTER.
DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY
CERVICAL SPINE EXERCISE

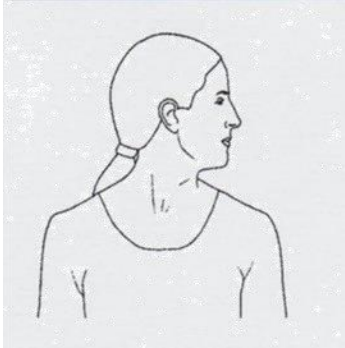


<p>Sitting</p> <p>Bend your head forward till your feel a stretch</p> <p>Hold in for sec</p> <p>Repetition -</p>	<p>ಕೂರುವುದು</p> <p>ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ</p> <p>ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ sec</p> <p>ಪುನರಾವರ್ತನೆ-</p>
<p>Sitting</p> <p>Bend your head Backward as far as is comfortable</p> <p>Hold in for sec</p> <p>Repetition -</p>	<p>ಕೂರುವುದು</p> <p>ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ</p> <p>ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ sec</p> <p>ಪುನರಾವರ್ತನೆ-</p>





R.L JALAPPA HOSPITAL AND RESEARCH CENTER.
DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY
CERVICAL SPINE EXERCISE



<p>Sitting</p> <p>Turn your head to one side until you feel a stretch</p> <p>Hold in for sec</p> <p>Repetition -</p>	<p>ಕೂರುವುದು</p> <p>ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ</p> <p>ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ sec</p> <p>ಪುನರಾವರ್ತನೆ-</p>
<p>Sitting</p> <p>Tilt your head towards one shoulder until you feel the stretch on the opposite side</p> <p>Hold in for sec</p> <p>Repetition -</p>	<p>ಕೂರುವುದು</p> <p>ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ</p> <p>ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ sec</p> <p>ಪುನರಾವರ್ತನೆ-</p>

