

# कलाई के व्यायाम – आसान स्टेप्स

किसी भी नए व्यायाम कार्यक्रम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से परामर्श ज़रूर करें।

## 1. रोटेशन (Rotation)

स्टेप्स:

- दोनों हाथ सामने की ओर फैलाएँ।
- मुट्ठी बनाकर कलाईयों को गोल घुमाएँ।
- पहले घड़ी की दिशा (Clockwise) में 10 बार।
- फिर उल्टी दिशा (Anti-clockwise) में 10 बार।



## 2. अप-डाउन मूवमेंट (Up & Down Movement)

स्टेप्स:

- हाथों को सामने की ओर सीधा करें।
- हथेलियों को ऊपर (ऊपर की ओर मोड़ें) उठाएँ।
- अब हथेलियों को नीचे (नीचे की ओर मोड़ें) झुकाएँ।
- 10-12 बार दोहराएँ।

## 3. प्रेयर स्ट्रेच (Prayer Stretch)

स्टेप्स:

- दोनों हथेलियों को जोड़कर सीने के सामने रखें (जैसे प्रार्थना में)।
- धीरे-धीरे हथेलियों को नीचे की ओर दबाएँ।
- 10 सेकंड रोकें और छोड़ें।
- 5-6 बार दोहराएँ।



**डॉ. अभिषेक मख़सेना**

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान



#### 4. रिवर्स प्रेयर स्ट्रेच (Reverse Prayer Stretch) स्टेप्स:

- दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाएँ।
- हथेलियों को उल्टा जोड़ने की कोशिश करें (उंगलियाँ ऊपर की ओर)।
- जितना आराम से हो सके उतना स्ट्रेच करें।
- 10 सेकंड रोकें, 4-5 बार दोहराएँ।

#### 5. फिस्ट ओपन-क्लोज़ (Fist Open-Close)

स्टेप्स:

- हाथों को सामने रखें।
- मुट्ठी कसकर बंद करें।
- अब हथेलियों को पूरी तरह खोलें और उंगलियों को फैलाएँ।
- 10-15 बार दोहराएँ



#### 6. फ्लेक्शन-एक्सटेंशन (Flexion-Extension)

स्टेप्स:

- हथेली को सामने की ओर रखें।
- धीरे-धीरे कलाई को नीचे की ओर झुकाएँ (Flexion)
- अब धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाएँ (Extension)



**डॉ. अभिषेक मखसेना**

आर्थोपेडिक सर्जन  
ट्रॉमा, आर्थ्रोस्कोपी एवं जोड़  
प्रत्यारोपण विशेषज्ञ



+91 86182 43967



boneandjoints.in



जीवन ज्योति हॉस्पिटल रामगंज,  
अजमेर, राजस्थान