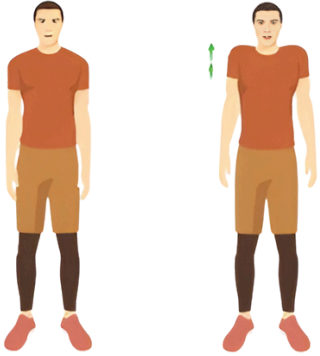


## Shoulder Shrugs

### कंधे सिकोड़ना



#### 1 Stand Straight (सीधे खड़े हों)

- Keep your arms relaxed by your sides.
- अपने हाथों को आराम से शरीर के पास रखें।

#### 2 Lift Shoulders Up (कंधों को ऊपर उठाएं)

- Raise both shoulders towards your ears.
- दोनों कंधों को कानों की ओर उठाएं।

#### 3 Hold for a Few Seconds (थोड़ी देर रोकें)

- Hold this position for 5-10 seconds.
- इस स्थिति में 5-10 सेकंड तक रुकें।

#### 4 Release & Repeat (रिलैक्स करें और दोहराएं)

- Relax your shoulders and repeat 10-15 times.
- कंधों को आराम दें और 10-15 बार दोहराएं।

## Shoulder Rolls

### कंधे घुमाना



#### 1 Sit or Stand (बैठें या खड़े हों)

- Keep your back straight and relax your shoulders.
- पीठ को सीधा रखें और कंधों को आराम दें।

#### 2 Lift & Roll Forward (ऊपर उठाएं और आगे घुमाएं)

- Slowly lift your shoulders toward your ears and roll them forward.
- धीरे-धीरे कंधों को कानों की ओर उठाएं और आगे घुमाएं।

#### 3 Roll Backward (पीछे घुमाएं)

- Now roll your shoulders backward in a smooth motion.
- अब अपने कंधों को पीछे की ओर घुमाएं।

#### 4 Repeat (दोहराएं)

- Do 10 forward rolls and 10 backward rolls.
- 10 बार आगे और 10 बार पीछे करें।



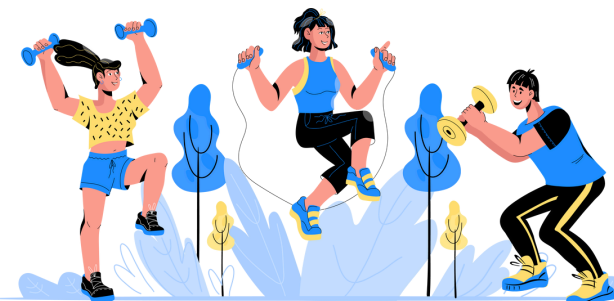
## Dr. Abhishek Saxena

M.B.B.S., D.Ortho, DNB (Ortho), MNAMS  
Orthopedic Surgeon  
Arthroscopy & Arthroplasty Specialist

📞 086182 43967 🌐 [boneandjoints.in](http://boneandjoints.in)

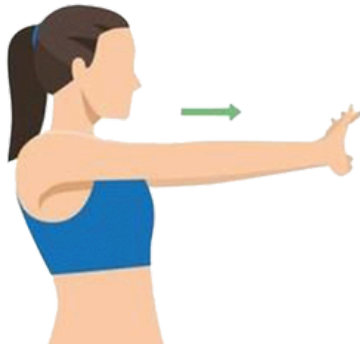
📍 Jeevan Jyoti Hospital, Ramganj, Ajmer, Rajasthan

कंधे की कसरतें / व्यायाम  
Shoulder Exercises



## Shoulder Flexion

कंधे को आगे झुकाना



### 1 Hold Hands Straight in Front (हाथ सामने सीधे रखें)

- Hold your hands straight in front of your body.
- दोनों हाथों को अपने शरीर के सामने सीधा रखें।

### 2 Raise Arms in Stages (धीरे-धीरे ऊपर उठाएं)

- Raise the arms in front of your body in stages.
- अपने दोनों हाथों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर लेकर जाएं।

### 3 Hold for 5 Seconds (5 सेकंड रोकें)

- Hold the arms raised above the head for 5 seconds.
- अपने सिर के ऊपर दोनों हाथों को 5 सेकंड तक रोके रखें।

### 4 Repeat (दोहराएं)

- Repeat this 20 times twice in a day.
- यह प्रक्रिया 20 बार दोहराएं, दिन में दो बार करें।

## Shoulder Abduction

शोल्डर एबडक्शन



### 1 Stand Straight (सीधे खड़े हों)

- Stand straight with arms by the side of your body.
- सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को शरीर के दोनों तरफ सीधा रखें।

### 2 Raise Arms (हाथ ऊपर उठाएं)

- Raise your arms by the side in stages.
- दोनों हाथों को ऊपर की ओर धीरे-धीरे ले जाएं।

### 3 Hold (रोकें)

- Hold it up above the head for 5 seconds.
- सिर के ऊपर लाने के बाद 5 सेकंड तक रोकें।

### 4 Repeat (दोहराएं)

- Repeat this 20 times twice in a day.
- यह प्रक्रिया 20 बार दोहराएं व दिन में दो बार करें।

## Internal Rotation

इंटरनल रोटेशन



### 1 Stand Straight (सीधे खड़े हों)

- Stand straight with your hands by the side of the body.
- अपने हाथों को सीधा करके खड़े हो जाएं।

### 2 Lock Your Hands (हाथों को लॉक करें)

- Lock your hands behind the back.
- अपने हाथों को पीठ की ओर आपस में लॉक करें।

### PRECAUTIONS | सावधानियाँ

- Avoid squatting..
- उकड़ू न बैठें।
- Do not lift heavy weight.
- भारी सामान नहीं उठाएं।
- Avoid sitting cross leg.
- पैरों को ऊपर चढ़ाकर न बैठें।