

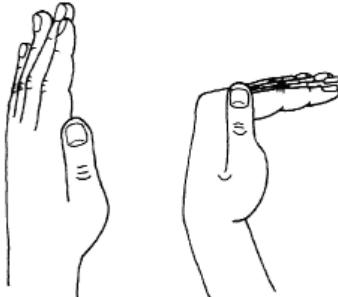
हाथों के सक्रिय व्यायाम

Active Hand Exercises

Repeat these exercises _____ times,
_____ times a day.

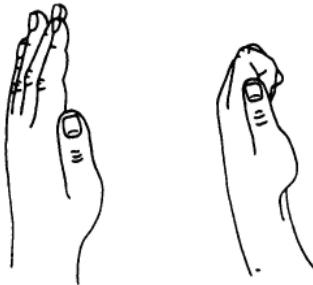
ये व्यायाम _____ बार, प्रतिदिन _____
बार करें।

- With your wrists and your fingers straight, bend your fingers at the knuckles.



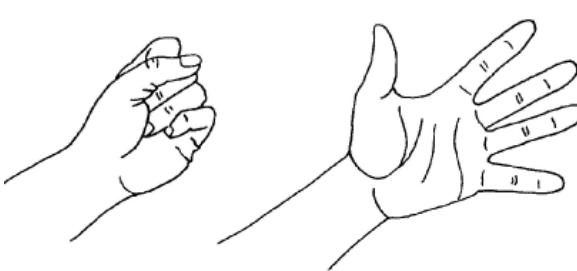
- अपनी कलाई तथा अपनी उँगलियों को सीधा रखते हुए, अपनी उँगलियों को पोर (निचले सिरे) पर मोड़ें।

- Keep your knuckles and wrist straight. Bend and straighten your fingers.



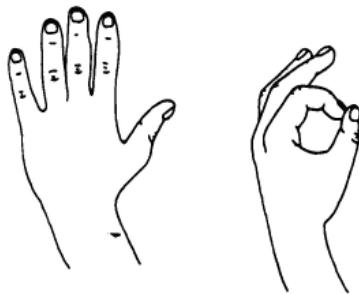
- अपने पोर तथा कलाई को सीधा रखें। अपनी उँगलियों को मोड़ें और सीधा करें।

- Start with your fingers out straight. Make a fist, being sure each finger joint is bending as much as possible. Straighten your fingers as much as possible.



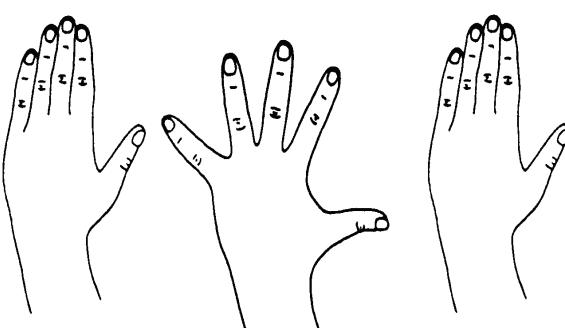
- अपनी उँगलियों को सीधी एवं फैली हुई रखकर प्रारंभ करें। फिर मुट्ठी बनाएँ तथा यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक उँगली उतना मुड़ी है, जितना संभव है। फिर अपनी उँगलियों को जितना संभव है, उतनी सीधी फैलाएँ।

- Touch your thumb to your fingertips, one at a time, making a circle. Open your hand wide after touching each finger.



- अंगूठे को अपनी उँगलियों के सिरों से, एक-एक करके, एक वृत्त (गोला) बनाते हुए स्पर्श कराएँ। प्रत्येक उँगली का स्पर्श करने के बाद, अपने हाथ को फैलाकर खोल दें।

- Spread baby powder on the table under your fingers. Rest your hand on the table with your palm down. Spread your fingers wide apart and then bring them together again.



- मेज पर, अपनी उँगलियों के नीचे, बेबी पाउडर फैला दें। अपनी हथेली नीचे की तरफ रखते हुए, अपना हाथ मेज पर रखें। अपनी उँगलियों को दूर तक फैलाएँ और पुनः पास ले आएँ।