

रोटेटर कफ़ व्यायाम

Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

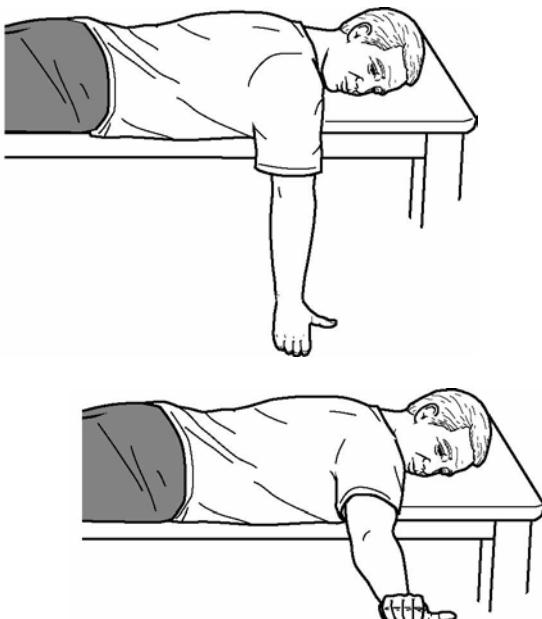
Repeat each exercise ____ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises ____ times each day.

Exercises

- Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

Lift your arm straight out to the side to table top level.

Hold, then lower your arm and repeat.



ये व्यायाम कंधों की रोटेटर कफ़ चोट के बाद या कंधों को मज़बूत करने के लिए कहिए जाते हैं।

- इस व्यायाम को कसी ऐसे व्यायाम टेबल या अन्य कसी कठोर सतह पर करें जहाँ से आपके हाथ नीचे की ओर लटक सकें।
- जसि कंधे के लिए आप व्यायाम कर रहे हैं उसकी ओर अपना सरि घुमाएं।
- इन व्यायामों में अपने हाथ को कंधों की ऊंचाई से ऊपर न ले जाएं।

हर व्यायाम को ____ बार दोहराएं। हर स्थिति को 2 से 5 सेकंड के लिए रोके रखें। इन व्यायामों को हर दिन ____ बार करें।

व्यायाम

- टेबल के किनारे अपने हाथ बाहर लटकाकर अंगूठे को अपने सरि की ओर करते हुए शुरू करें। आपकी कोहनी सीधी होनी चाहिए।

अपने हाथ को सीधा करके टेबल के ऊपर के स्तर से ऊपर उठाएं।

रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करें और इस क्रयि को दोहराएं।

- Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



- टेबल के कनिरे अपने हाथ बाहर लटकाकर और कोहनी को सीधा रखते हुए अंगूठे को अपने सरि की ओर करते हुए शुरू करें।

अपने हाथ को टेबल की ऊंचाई से अपने सरि की ओर उठाएं।

रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करके पहले की स्थिति में लाएं।



- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- हाथ नीचे करके, कोहनी को सीधा रख कर और अंगूठे को बाहर की ओर रख कर शुरू करें।

अपने हाथ को सीधा करके कंधे की ऊंचाई तक ऊपर उठाएं।

रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करे और इस क्रयि को दोहराएं।

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- शरीर से दूर हाथ नीचे करके, कोहनी को सीधा रख कर और अंगूठे को बाहर की ओर रख कर शुरू करें।

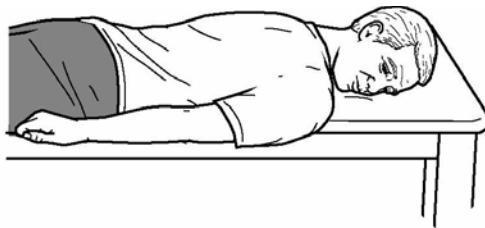
अपने हाथ को टेबल की ऊंचाई से अपने सरि की ओर उठाएं।

रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करे और इस क्रयि को दोहराएं।

- Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

Hold and then lower your arm to the start position.



- Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

Hold then lower your arm and repeat.



- हाथ नीचे करके, अंगूठे को बाहर की ओर रख कर और कोहनी को सीधा रख कर शुरू करें।

टेबल की ऊंचाई तक अपने साइड में हाथ को वापस लाने के लिए हाथ को उठाएं।

रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करके पहले की स्थिति में लाएं।

- कोहनी को 90 डिग्री मोड़कर और उसे टेबल से बाहर लटकाकर शुरू करें।

कोहनी को मोड़ते हुए अपने हाथ को जतिना हो सके उतना टेबल की ऊंचाई तक लाएं।

रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करे और इस क्रयि को दोहराएं।

