

# कसरतों की सक्रिय गति सीमा: कलाईयां, कुहनियां, बाजू (कलाई से कुहनी तक) और कंधे

## Active Range of Motion Exercises: Wrists, Elbows, Forearms, and Shoulders

Repeat these exercises \_\_\_\_ times, \_\_\_\_ times a day. Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both arms
- Right arm
- Left arm

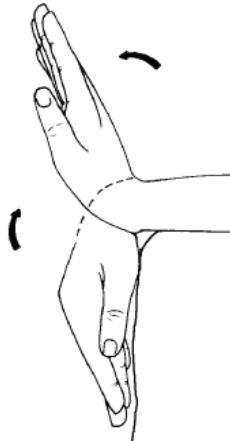
यह कसरतें एक दिन \_\_\_\_\_ में \_\_\_\_\_ बार दोहराएं। केवल नियंत्रित कसरतें करें।

इनके साथ कसरतें करें:

- दोनों बाजूओं
- दाईं बाजू
- बाईं बाजू

### Wrists 1

Rest your arm on a table and hang your hand over the edge. Slowly bend your wrist up and down.

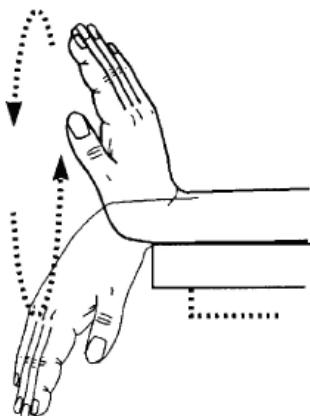


### कलाईयां 1

अपनी बाजू मेज पर रखें और अपने हाथ किनारे से लटकाएं। धीरे धीरे अपनी कलाई ऊपर नीचे करें।

### Wrists 2

Rest your arm on a table and hang your wrist over the edge. Move your wrist in circles to the right and to the left.

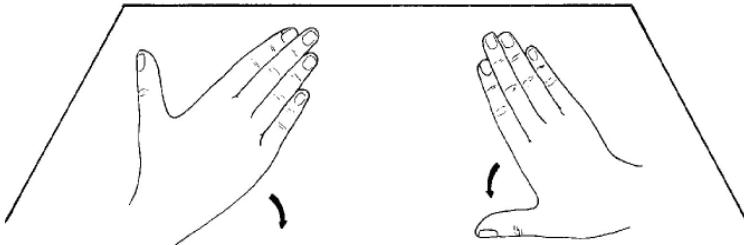


### कलाईयां 2

अपनी बाजू मेज पर रखें और अपने हाथ किनारे से लटकाएं। अपनी कलाई दाईं तरफ और बाईं तरफ गोल गोल घुमाएं।

## □ Wrists 3

Put your arm with your hand, palm down, on the table. Move your hand toward the little finger side. Then move the hand toward the thumb side. Keep your arm still.



## □ कलाईयां 3

मेज पर अपना हाथ और अपनी बाजू रखें, हथेलियां नीचे की ओर हों। अपना हाथ छोटी अंगुली की तरफ लाएं। फिर हाथ अंगूठे की ओर लाएं। अपनी बाजू टिकाए रखें।

## □ Forearms

Place your arm at your side with elbow bent and tucked in at your side. Turn your hand so that the palm faces up to the ceiling. Now turn your hand so that the palm faces down to the floor.

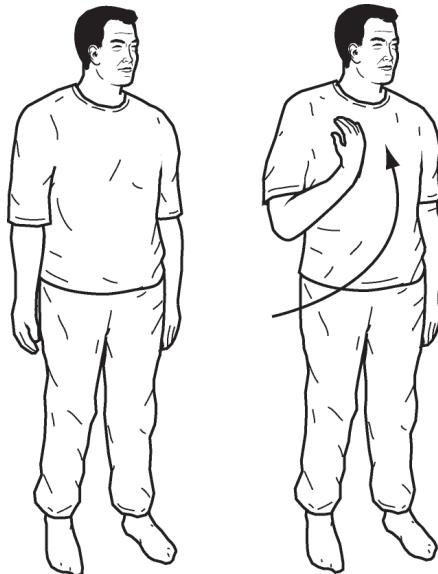


## □ बाजू (कलाई से कुहनी तक)

कुहनी मोड़कर अपनी बाजू अपनी ओर करें और अपनी तरफ दबाएं। अपना हाथ मोड़ें, ताकि आपकी हथेली छत की ओर हो। अब अपना हाथ मोड़ें, ताकि आपकी हथेली फर्श की ओर हो।

## □ Elbows

Place your arm down at your side with elbow straight. Bend the elbow and bring your hand up to touch your shoulder.

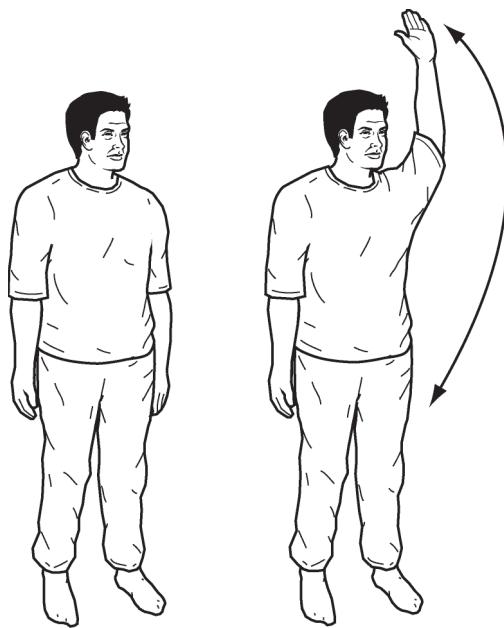


## □ कुहनियां

अपनी कुहनी सीधी करके अपनी बाजू अपनी तरफ नीचे की ओर रखें। कुहनी मोड़ें और अपने हाथ से अपना कंधा छोएं।

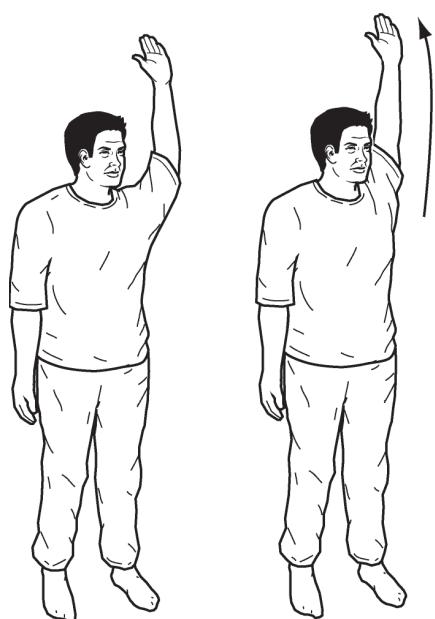
## □ Shoulders 1

Place your arm at your side, palm turned in. Keep your elbow straight, and raise the arm up in front of your body and up toward the ceiling. Gently stretch your arm up then bring it down.



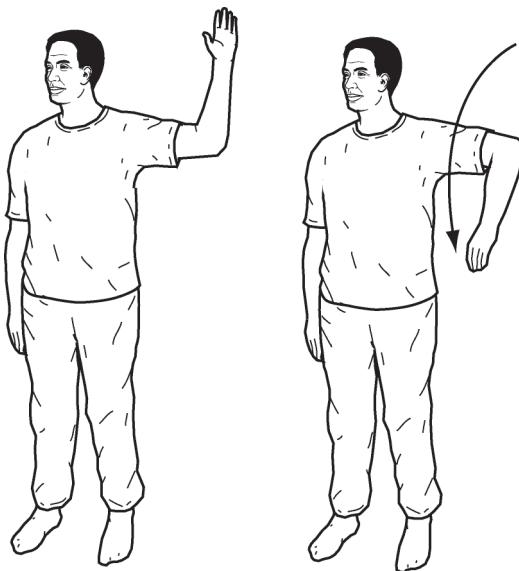
## □ कंधा 1

हथेली अंदर की ओर करके अपनी बाजू अपनी तरफ रखें। अपनी कुहनी सीधी रखें और बाजू अपने शरीर के सामने ऊपर और छत की ओर करें। आराम से अपनी बाजू फैलाएं और फिर इसे नीचे लाएं।



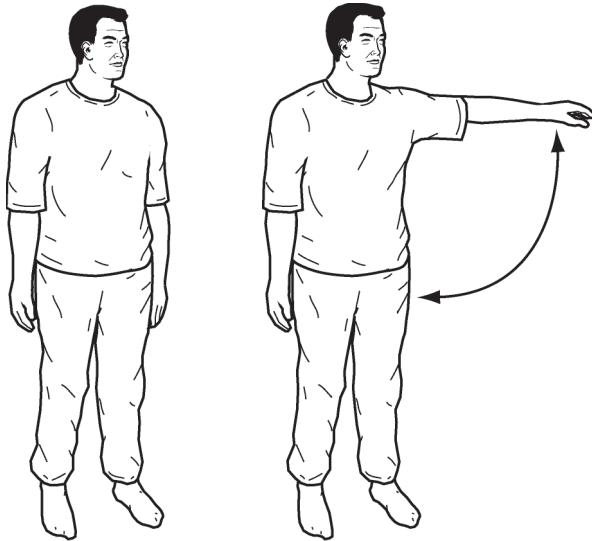
## □ Shoulder 2

With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to shoulder height. Bending the elbow, raise your hand up toward the ceiling, then down toward the floor.



## □ Shoulder 3

With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to the side, to shoulder height. Lower your arm to starting position.



## □ कंधा 2

हथेली अंदर की ओर अपनी तरफ करके अपनी बाजू सीधे कंधे की ऊंचाई तक ऊठाएं। अपनी कुहनी मोड़कर अपना हाथ छत की ओर ऊठाएं, फिर फ़र्श की ओर नीचे करें।

## □ कंधा 3

हथेली अंदर की ओर अपनी तरफ करके अपनी बाजू सीधे कंधे की ऊंचाई तक ऊठाएं। अपनी बाजू शुरूआती स्थिति में नीचे करें।