

सक्रिय टांग की गति सीमा

Active Leg Range of Motion

Do these exercises on your back
_____ times, _____ times a day.

अपनी पीठ की यह कसरतें एक दिन _____
में _____ बार करें।

Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.

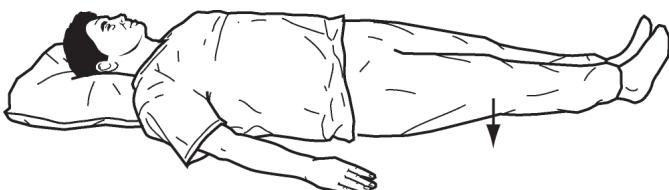


ऊपर नीचे करना

अपने पैर को ऊपर नीचे करें, जैसा कि आप कार में गैस पैडल दबाने या छोड़ते समय करते हैं।

Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh muscles and push your knee down to the bed. Hold for 5 seconds and release.

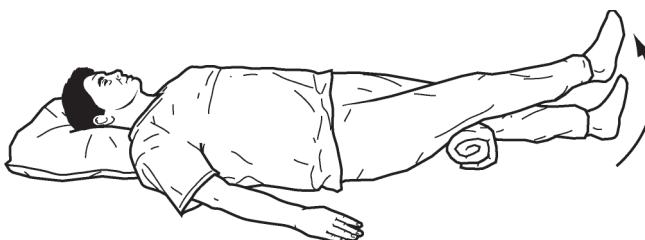


घुटना मज्जबूत करने की कसरत

अपनी टांगें सीधी करके पीठ के बल लें और पैर की अंगुलियां छत की ओर हों। अपनी जांघ की मांसपेशियां कसें और अपना घुटने से बिस्तर पर दबाव डालें। 5 सैकिंड तक रोकें और छोड़ें।

Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold _____ seconds.

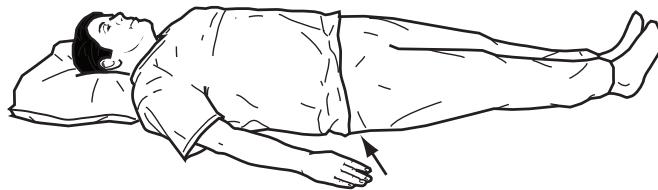


शरीर का निचला हिस्सा मज्जबूत करने की कसरत

अपने घुटने के नीचे बड़ी कैन या गोल किया हुआ तौलिया रखें। अपना घुटना और टांग सीधी करें। _____ सैकिंड तक रोकें।

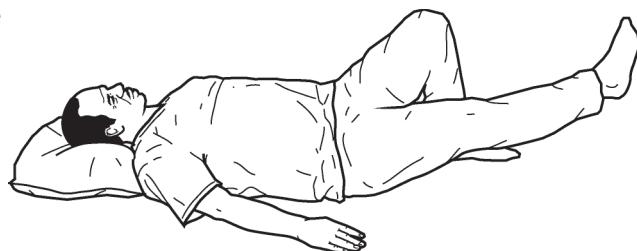
□ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.



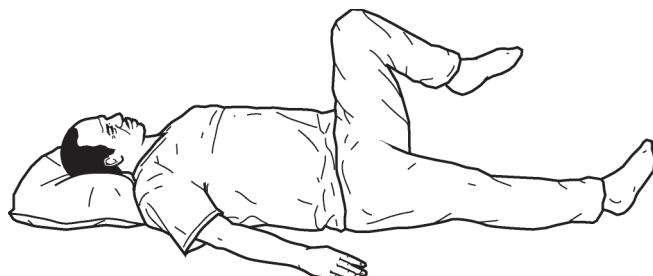
□ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.



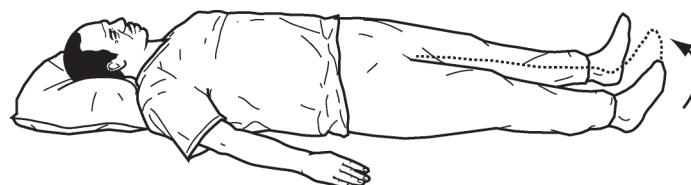
□ Hip and Knee Bending

Bring your leg in towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.



□ Hip Rotation

Roll your leg in towards your other leg and then back out.



□ नितंब की ग्लूटील मांसपेशियों का सैट

अपने कूल्हे इकठ्ठे दबाएं। 5 सैकिंड तक रोकें और छोड़ें।

□ सीधी टांग उठाना

अपना घुटना सीधा रखते हुए अपनी टांग छत की ओर उठाएं। दूसरा घुटना मोड़ें।

□ नितम्ब और घुटना मोड़ना

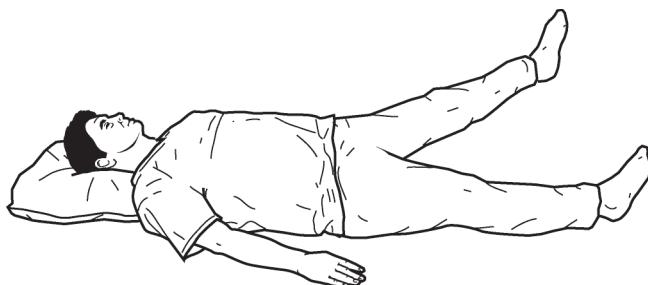
घुटने और नितंब को मोड़ते हुए अपनी टांग अपनी छाती की ओर लाएं। आप यह कसरत बैठ कर भी कर सकते हैं।

□ नितंब घुमाना

अपनी टांग को अपनी दूसरी टांग की ओर घुमाएं और फिर वापिस आएं।

□ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed towards the ceiling.



□ नितंब अंदर-बाहर करना

अपना घुटना सीधा और छत की ओर रखते हुए अपनी टांग एक तरफ लाएं और फिर वापिस आएं।

□ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



□ घुटना दबाना

अपने टखने के नीचे गोल किया हुआ तौलिया रखें और अपने घुटने से विस्तर पर ज़ोर लगाएं।