

अपने कंधों को मज़बूत करने के लिए व्यायाम (एक्सरसाइज़)

Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises _____ times a day with:
 - Right arm
 - Left arm
 - Both arms
 - Repeat each exercise _____ times.
 - Hold each position for _____ seconds.
 - If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.
- नमिनलखिति के साथ व्यायाम _____ बार करें:
 - दाएं हाथ
 - बाएं हाथ
 - दोनों हाथ
 - हर व्यायाम को _____ बार दोहराएं।
 - हर सूथतिको _____ सेकंड के लिए रोके रखें।
 - अगर आप मज़बूत टेबल पर किए जाने वाले व्यायाम करने की इच्छा रखते हैं, तो ये व्यायाम ज़मीन या व्यायाम बेच पर भी किए जा सकते हैं।

With rod or cane

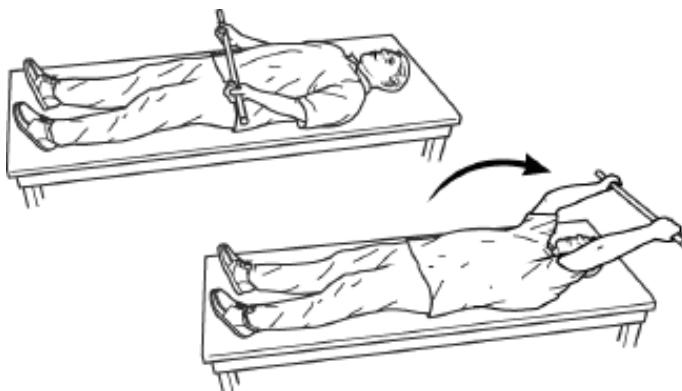
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.

Have elbows straight and the dowel resting across your legs.

Lift the dowel up over your head as far as you can.

Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



रॉड या केन के साथ

अगले तीन व्यायामों के लिए लंबे डॉवेल रॉड या केनका उपयोग करें।

नीचे की ओर से दोनों हाथों से डॉवेल को पकड़ते हुए पीठ के बल लेट जाएं।

कोहनी को सीधे रखें और डॉवेल को पैरों के पास दोनों हाथ से पकड़कर रखें।

जतिना हो सके डॉवेल को अपने सरि के ऊपर ले जाएं।

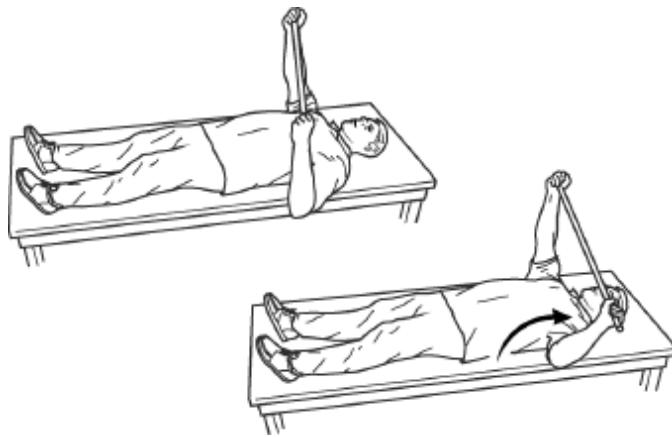
रोके रखें। धीरे-धीरे डॉवेल को नीचे रखें और आराम करें, इसके बाद इसे दोहराएं।

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.

Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.

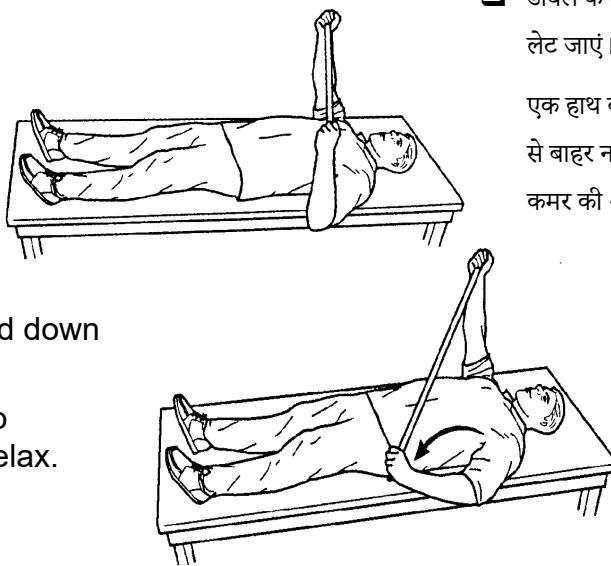
Hold. Bring the arm back down and relax.
Repeat.



- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

Hold. Return the arm to the start position and relax.
Repeat.



- डॉवेल के ऊपरी भाग को हाथों से लपेटकर पेट के बल लेट जाएं।

एक हाथ की कोहनी को 90 डग्गिरी तक मोड़ कर शरीर से बाहर नकिले।

दूसरे हाथ की सहायता से, हाथों को कंधों के ऊपर ले जाने के लिए डॉवेल को ऊपर करें।

रोके रखें। हाथ को नीचे लेकर आएं और आराम करें। दोहराएं।

- डॉवेल के ऊपरी भाग को हाथों से लपेटकर पेट के बल लेट जाएं।

एक हाथ की कोहनी को 90 डग्गिरी तक मोड़ कर शरीर से बाहर नकिले। दूसरे हाथ की सहायता से, हाथों को कमर की ओर ले जाने के लिए डॉवेल को ऊपर करें।

रोके रखें। हाथ को शुरुआती स्थिति में लेकर आएं और आराम करें। दोहराएं।

Without rod or cane

Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

□ Lie on your side.
Have your bottom arm stretched above your head.

Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

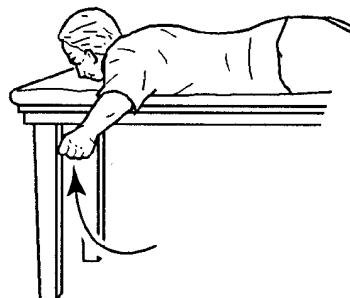
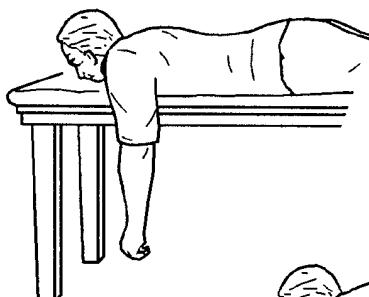
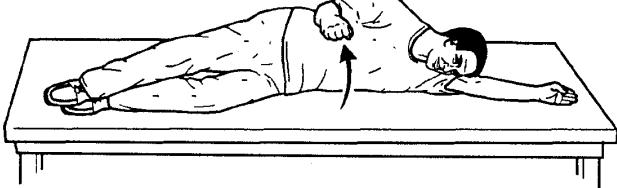
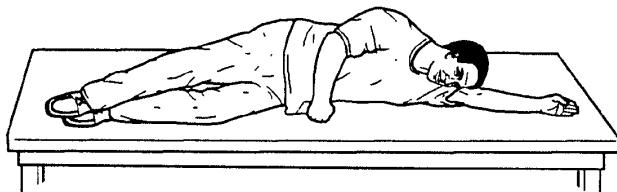
With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

Hold and then lower to starting point.
Relax and repeat.

□ Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.

Hold and then slowly lower your arm. Relax and repeat.



रॉड या केन के बनि

अगले व्यायाम के लिए डॉवेल रॉड या केनको नीचे रखें। जैसे-जैसे आपके कंधे मजबूत होते जाते हैं आपका थेरेपस्ट वज़न को थोड़ा थोड़ा बढ़ाते जाएंगा।

□ बगल की तरफ से लेट जाएँ।

आपका नचिला हाथ आपके सारि के ऊपर खಚित हुआ हो।

बगल में आपके हाथ का ऊपरी हस्सा कोहनी के साथ 90 डिग्री पर मुड़ा हुआ हो ताकि हाथ फ्रश्या मेज पर हो।

आपके बगल में हाथ का ऊपरी हस्सा टकिया हुआ होने के साथ अपने हाथ को कंधे के सूतर तक उठाएँ।

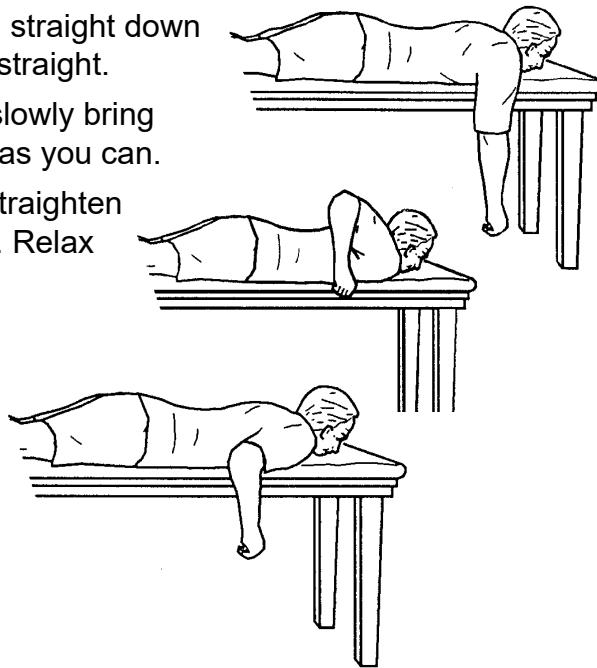
रुके और फरि शुरुआती जगह पर नीचे ले आएँ। आराम करे और फरि से दोहराएँ।

□ मेज या बेच पर चेहरा नीचे की ओर करके लेट जाएँ। एक हाथ फ्रश्या की तरफ नीचे लटक रहा हो।

फ्रश्या के समानांतर होने तक अपने हाथ को बाहर की तरफ उठाएँ।

रुके और फरि धीरे-धीरे अपने हाथ को नीचे ले जाएँ। आराम करे और फरि से दोहराएँ।

- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight. Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can. Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.



- मेज या बेच पर चेहरा नीचे की ओर करके लेट जाएँ। कोहनी को सीधा रखते हुए एक हाथ को फ्रश की सीधा लटकाएँ। अपने कोहनी को मोड़े और उसे जतिना हो सके, उतना ऊपर लाएँ। रुके और फरि कोहनी को धीरे-धीरे वापस नीचे ले जाएँ। आराम करे और फरि से दोहराएँ।

With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

Shoulder External Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
- Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.
- Slowly return to the start. Relax and then repeat.



थेराबैंड या ट्यूबिंग के साथ

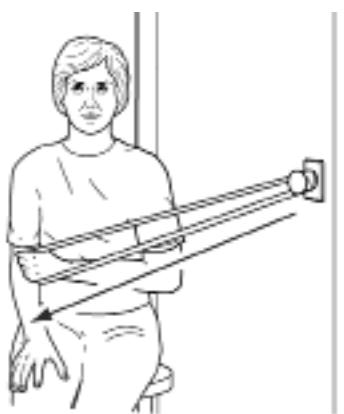
अगले दो व्यायामों के लिए आप थेराबैंड या ट्यूबिंग का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कंधे का बाहरी घुमाव:

- थेराबैंड या ट्यूबिंग को कमर की ऊँचाई पर जोड़ें।
- हाथों को बगल में रखते हुए स्टूल पर खड़े हों या बैठें।
- कोहनी 90 डिग्री पर झुकाते हुए एक हाथ से थेराबैंड को पाकड़े और हाथ आपके शरीर के अगले हिस्से पर हो।
- कोहनी को बगल में रखते हुए थेराबैंड को पूरे शरीर से गुजारते हुए बाहर की ओर खीचें।
- धीरे-धीरे शुरुआती स्थिति में लौटें। आराम करे और इसे 10 बार दोहराएं।

□ Shoulder Internal Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
- With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
- Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.



□ कंधे का अंदरूनी घुमाव:

- थेराबैंड या ट्यूबिंग को कमर की ऊँचाई पर जोड़ें।
- हाथों को बगल में रखते हुए स्टूल पर खड़े हो या बैठें।
- थेराबैंड को हाथ में बगल के नजदीक रखते हुए पकड़े जहां से बैंड जुड़ा हुआ है।
- टखना 90 डिग्री पर झुका हो और बगल में हो, थेराबैंड को शरीर के सामने खीचें।
- रोके और फरि धीरे-धीरे शुरुआती स्थिति में लौटें। आराम करे और फरि से दोहराएँ।

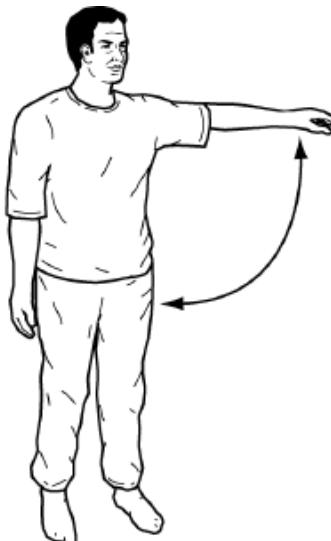
Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.

□ Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body.

Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height.

Hold. Then slowly lower your arm and relax. Repeat.



बनि थेराबैंड या ट्यूबिंग के साथ

ये दो व्यायाम बनि थेराबैंड या ट्यूबिंग के करिए जाते हैं। जैसे-जैसे आपके कंधे मजबूत होते जाते हैं आपका थेरेपसिट इन व्यायामों के लिए हाथ के हल्के वजन बढ़ा सकता है।

□ दोनों हाथ बगल में और पंजा आपके शरीर की तरफ वाली स्थिति में खड़े हो जाएँ।

बाहर की ओर अपने हाथ ऊपर उठाएँ, जैसे-जैसे आपका हाथ कंधे की ऊँचाई पर पहुँचे, अपने पंजे को मोड़ते जाएँ। अपने कंधे की ऊँचाई से ज्यादा न ले जाएँ।

रोके रखें। फरि धीरे-धीरे अपने हाथ को नीचे लाएँ और आराम करें। दोहराएँ।

- Stand with your elbows to your side and thumbs up.
- Raise your arm to shoulder level slightly out from your body.
- Hold and then slowly bring your arm down.
- Relax and repeat.



- कोहनी को बगल में और अंगूठे को ऊपर की ओर रखते हुए खड़े हो।
- अपने शरीर से बाहर की ओर अपने हाथ को कंधे के स्तर पर थोड़ा उठाएँ।
- रुके और फरि धीरे-धीरे अपना हाथ नीचे लाएँ।
- आराम करे और फरि से दोहराएँ।