कसरतों की सक्रिय गति सीमा: कलाईयां, कुहनियां, बाज़ू (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 बाज़ूओं
- 🛘 दाईं बाज़ू
- बाईं बाज़ू

☐ Wrists 1

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

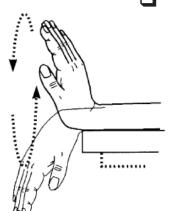


कलाईयां 1

अपनी बाज़ू मेज़ 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.

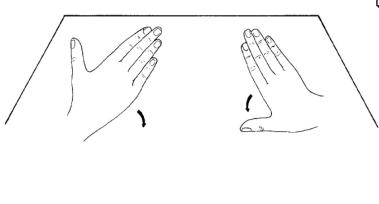


कलाईयां 2

अपनी बाज़ू मेज़ पर रखें और अपने हाथ किनारे से लटकाएं। अपनी कलाई दाईं तरफ़ और बाईं तरफ़ 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

मेज़ पर अपना हाथ और अपनी बाज़ू रखें, हथेलियां नीचे की ओर हों। अपना हाथ छोटी अंगुली की तरफ़ लाएं। फिर हाथ अंगूठे की ओर लाएं। अपनी बाज़ू 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.





बाज़ू (कलाई से कुहनी तक)

कुहनी मोड़कर अपनी बाज़ू अपनी ओर करें और अपनी तरफ़ दबाएं। अपना हाथ मोड़ें, ताकि आपकी हथेली छत की ओर हो। अब अपना हाथ मोड़ें, ताकि आपकी हथेली फ़र्श 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.



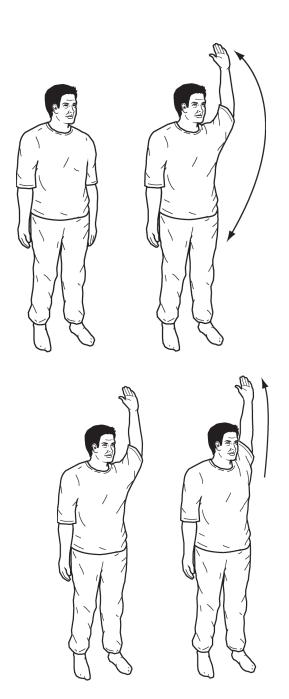


□ कुहनियां

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

☐ 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 बाज़ू अपनी तरफ़ रखें। अपनी कुहनी सीधी रखें और बाज़ू अपने शरीर के सामने ऊपर और छत की ओर करें। आराम से अपनी बाज़ू 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.





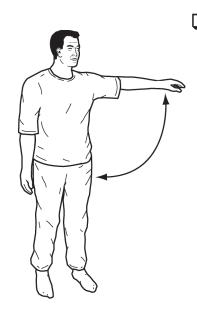
□ कंधा 2

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

☐ 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 3

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

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.

^{© 2007 -} March 15, 2017, Health Information Translations.