

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 करे:
 - दाएं हाथ
 - बाएं हाथ
 - दोनो हाथ
- हर व्यायाम को _____ बार दोहराएं।
- हर स्थिति को _____ सेकंड के लिए रोके रखे।
- अगर आप मज़बूत टेबल पर कएि जाने वाले व्यायाम करने की इच्छा रखते हैं, तो ये व्यायाम ज़मीन या व्यायाम बेच पर भी कएि जा सकते हैं।

With rod or cane

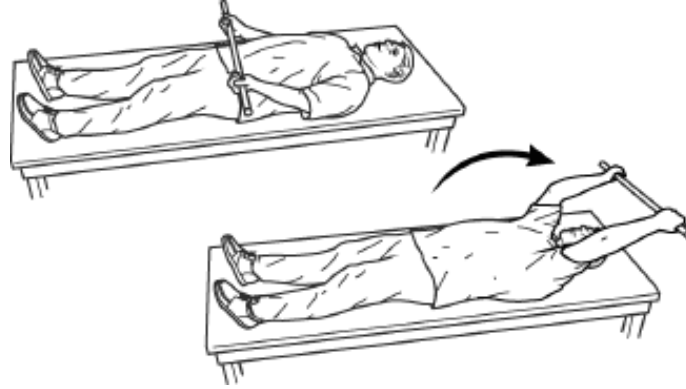
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

- 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 करे।

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

कोहनी को सीधे रखे और डॉवेल को पैरों के पास दोनो हाथ से पकड़कर रखे।

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

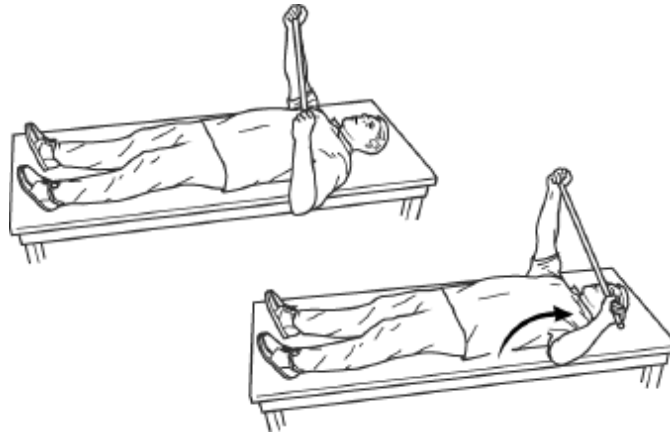
रोके रखे। धीरे-धीरे डॉवेल को नीचे रखे और आराम करे, इसके बाद इसे दोहराएं।

- 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.



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

एक हाथ की कोहनी को 90 डिग्री तक मोड़ कर शरीर से बाहर निकालें।

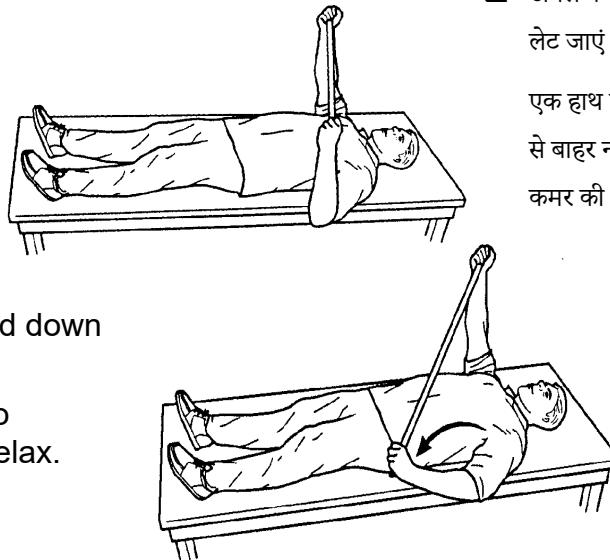
दूसरे हाथ की सहायता से, हाथों को कंधों के ऊपर ले जाने के लिए डॉवेल को ऊपर करें।

रोके रखें। हाथ को नीचे लेकर आएँ और आराम करें। दोहराएँ।

- 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 डिग्री तक मोड़ कर शरीर से बाहर निकालें। 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 आएँ और आराम करें। दोहराएँ।

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.

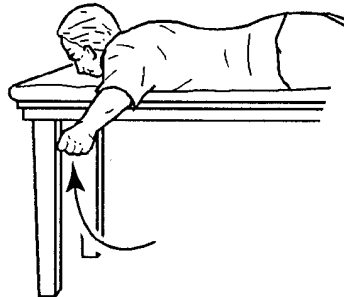
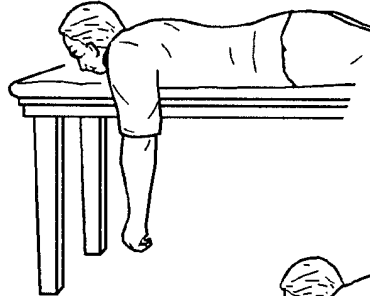
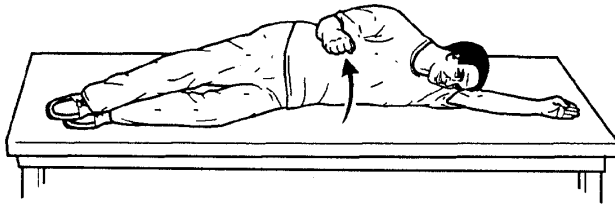
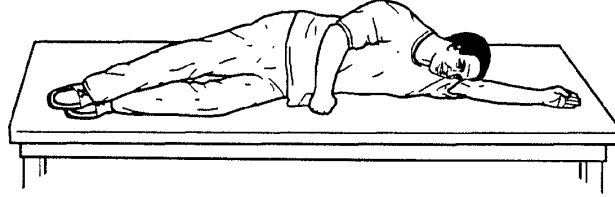
With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

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 बनिा

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

- बगल की तरफ से लेट जाएं। आपका नचिला हाथ आपके सरि के ऊपर खचा हुआ हो।

बगल में आपके हाथ का ऊपरी हिस्सा कोहनी के साथ 90 डिग्री पर मुड़ा हुआ हो ताकि हाथ फर्श या मेज पर हो।

आपके बगल में हाथ का ऊपरी हिस्सा टिका हुआ होने के साथ अपने हाथ को कंधे के स्तर तक उठाएँ।

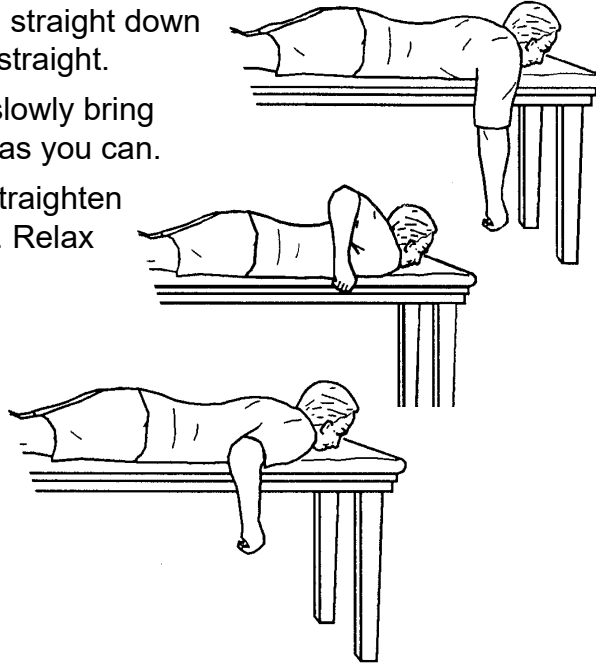
रुके और फिर शुरुआती जगह पर नीचे ले आएँ। आराम करे और फिर से दोहराएँ।

- मेज या बेंच पर चेहरा नीचे की ओर करके लेट जाएँ। एक हाथ फर्श की तरफ नीचे लटक रहा हो।

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

रुके और फिर धीरे-धीरे अपने हाथ को नीचे ले जाएँ। आराम करे और फिर 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.

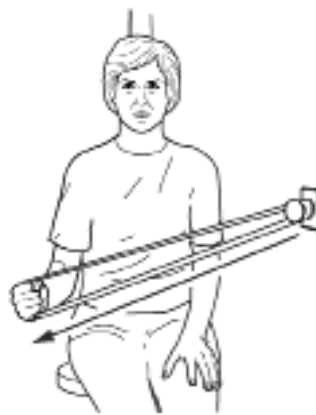


- ❑ मेज या बेच पर चेहरा नीचे की ओर करके लेट जाएँ। कोहनी को सीधा रखते हुए एक हाथ को फ़र्श की सीधा लटकाएँ। अपने कोहनी को मोड़ें और उसे जतिना हो सके, उतना ऊपर लाएँ। रुकें और फिर कोहनी को धीरे-धीरे वापस नीचे ले जाएँ। आराम करें और फिर से दोहराएँ।

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 हो या बैठें।
 - कोहनी 90 डिग्री पर झुकाते हुए एक हाथ से थेराबैंड को पकड़ें 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 खींचें।
 - धीरे-धीरे शुरुआती स्थिति में लौटें। आराम करें 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 जोड़े।
- हाथों को बगल में रखते हुए स्टूल पर खड़े हो या बैठें।
- थेराबैंड को हाथ में बगल के नजदीक रखते हुए पकड़ें जहाँ से बैंड जुड़ा हुआ है।
- टखना 90 डिग्री पर झुका हो और बगल में हो, थेराबैंड को शरीर के सामने खींचें।
- रोकें और फिर धीरे-धीरे शुरुआती स्थिति में लौटें। आराम करें और फिर से दोहराएँ।

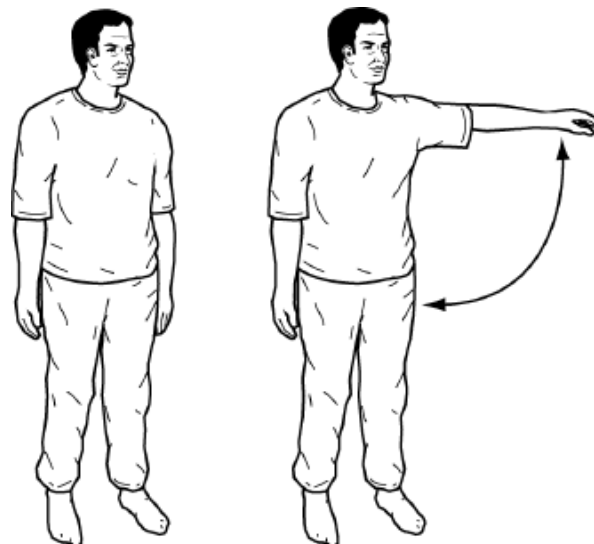
Without theraband or tubing

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.



बना थेराबैंड या ट्यूबिंग के साथ

ये दो व्यायाम बना थेराबैंड या ट्यूबिंग के किए जाते हैं। जैसे-जैसे आपके कंधे मजबूत होते जाते हैं आपका थेरेपिस्ट 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। फिर 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 हों।
अपने शरीर से बाहर की ओर अपने हाथ को कंधे के स्तर पर थोड़ा उठाएँ।
रुके और फिर धीरे-धीरे अपना हाथ नीचे लाएँ।
आराम करें और फिर से दोहराएँ।