

रोटेटर कफ़ व्यायाम

Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

Repeat each exercise _____ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises _____ times each day.

ये व्यायाम कंधों की रोटेटर कफ़ चोट के बाद या कंधों को मज़बूत करने के लिए कए जाते है।

- इस व्यायाम को कसी ऐसे व्यायाम टेबल या अन्य कसी कठोर सतह पर करे जहाँ से आपके हाथ नीचे की ओर लटक सके।
- जसि कंधे के लिए आप व्यायाम कर रहे है उसकी ओर अपना सरि घुमाएं।
- इन व्यायामों मे अपने हाथ को कंधों की ऊंचाई से ऊपर न ले जाएं।

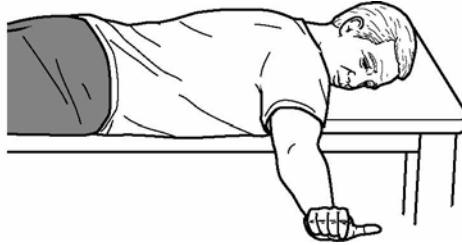
हर व्यायाम को _____ बार दोहराएं। हर स्थतिको 2 से 5 सेकंड के लिए रोके रखे। इन व्यायामों को हर दनि _____ बार करे।

Exercises

- Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

Lift your arm straight out to the side to table top level.

Hold, then lower your arm and repeat.



व्यायाम

- टेबल के कनारे अपने हाथ बाहर लटकाकर अंगूठे को अपने सरि की ओर करते हुए शुरू करे। आपकी कोहनी सीधी होनी चाहिए।
अपने हाथ को सीधा करके टेबल के ऊपर के स्तर से ऊपर उठाएं।
रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करे और इस क्रिया को दोहराएं।

- Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- टेबल के कनारे अपने हाथ बाहर लटकाकर और कोहनी को सीधा रखते हुए अंगूठे को अपने सरि की ओर करते हुए शुरू करें।

अपने हाथ को टेबल की ऊंचाई से अपने सरि की ओर उठाएं।

रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करके पहले की स्थिति में लाएं।

- हाथ नीचे करके, कोहनी को सीधा रख कर और अंगूठे को बाहर की ओर रख कर शुरू करें।

अपने हाथ को सीधा करके कंधे की ऊंचाई तक ऊपर उठाएं।

रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करें और इस क्रिया को दोहराएं।

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- शरीर से दूर हाथ नीचे करके, कोहनी को सीधा रख कर और अंगूठे को बाहर की ओर रख कर शुरू करें।

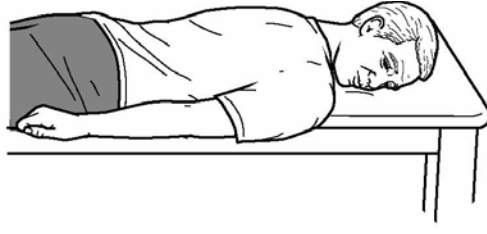
अपने हाथ को टेबल की ऊंचाई से अपने सरि की ओर उठाएं।

रुके, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करें और इस क्रिया को दोहराएं।

- Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

Hold and then lower your arm to the start position.



- हाथ नीचे करके, अंगूठे को बाहर की ओर रख कर और कोहनी को सीधा रख कर शुरू करें।

टेबल की ऊंचाई तक अपने साइड में हाथ को वापस लाने के लिए हाथ को उठाएं।

रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करके पहले की स्थिति में लाएं।

- Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

Hold then lower your arm and repeat.



- कोहनी को 90 डिग्री मोड़कर और उसे टेबल से बाहर लटकाकर शुरू करें।

कोहनी को मोड़ते हुए अपने हाथ को जतिना हो सके उतना टेबल की ऊंचाई तक लाएं।

रुकें, इसके बाद अपने हाथ को नीचे करें और इस क्रिया को दोहराएं।

