

सक्रिय मोशन व्यायामः नाडी, कुहिनो, पाखुरा, र काँध

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

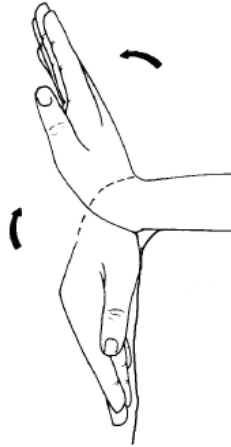
यी व्यायामहरूलाई दिनमा _____ दोहोऱ्याउनुहोस्, दिनमा _____ पटक। निसान लगाइएका व्यायामहरू मात्रै गर्नुहोस्।

व्यायाम गर्नुहोस्:

- दुवै पाखुराले
- दाहिने पाखुराले
- देब्रे पाखुराले

Wrists 1

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

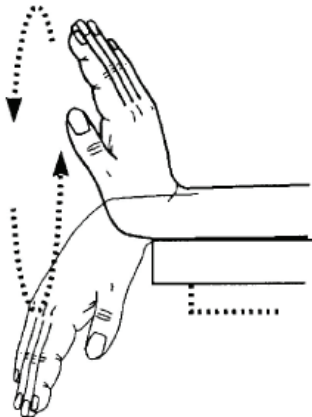


नाडी 1

आफ्नो पाखुरालाई टेबलमाथि अडाउनुहोस् र किनारबाट हात झण्ड्याउनुहोस्। आफ्नो नाडीलाई विस्तारै माथि र तल मोड्नुहोस्।

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.

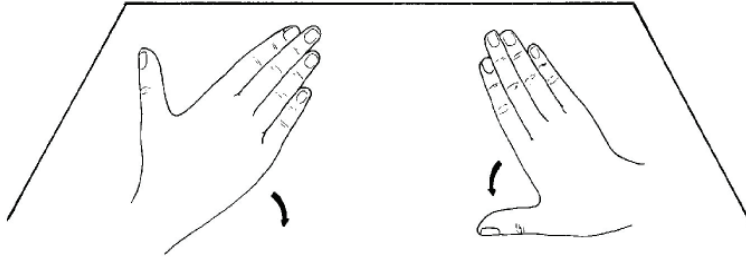


नाडीहरू 2

आफ्नो पाखुरालाई टेबलमाथि अडाउनुहोस् र किनारबाट हात झण्ड्याउनुहोस्। आफ्नो नाडीलाई वृत्ताकारमा दाहिनेतिर र देब्रेतिर घुमाउनुहोस्।

□ 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.



□ नाडीहरू 3

आफ्नो पाखुरालाई हत्केला टेबलमा टेकाएर राख्नुहोस्। आफ्नो हातलाई कान्छी औंलातिर लैजानुहोस्। त्यसपछि हातलाई औंठातिर लैजानुहोस्। आफ्ना पाखुरालाई स्थिर राख्नुहोस्।

□ 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.

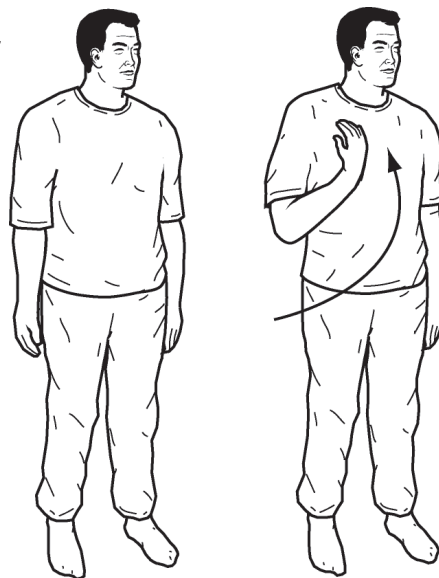


□ पाखुराहरू

आफ्नो पाखुरालाई कुहिनो मोडेर आफ्नो साइडमा टँसाउनुहोस्। आफ्नो हातलाई यसप्रकार मोड्नुहोस् कि तपाईंका हत्केला छानातिर फर्कोस्। अब आफ्ना हातलाई यसप्रकार मोड्नुहोस् कि तपाईंका हत्केला भुईंतिर फर्कोस्।

□ Elbows

Place your arm down at your side with elbow straight. Bend the elbow and bring your hand up to touch your shoulder.

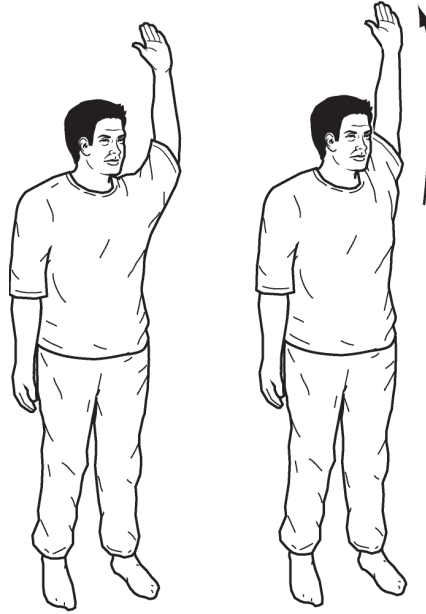
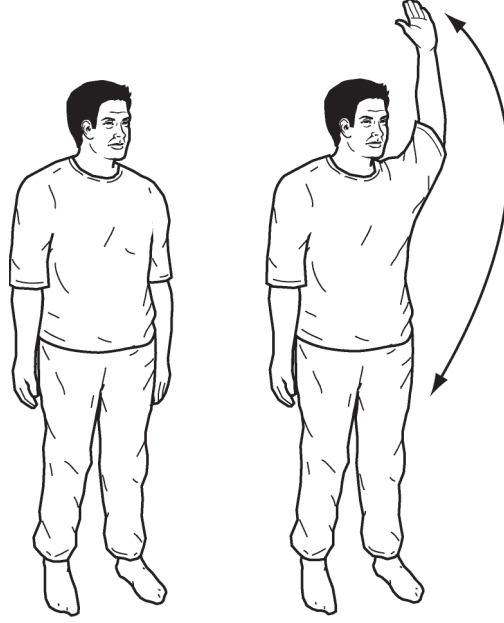


□ कुहिनोहरू

आफ्नो पाखुरालाई एक साइडमा कुहिनो सोझो पारेर राख्नुहोस्। कुहिनो मोड्नुहोस् र हातले आफ्नो काँधलाई छुनुहोस्।

☐ 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.

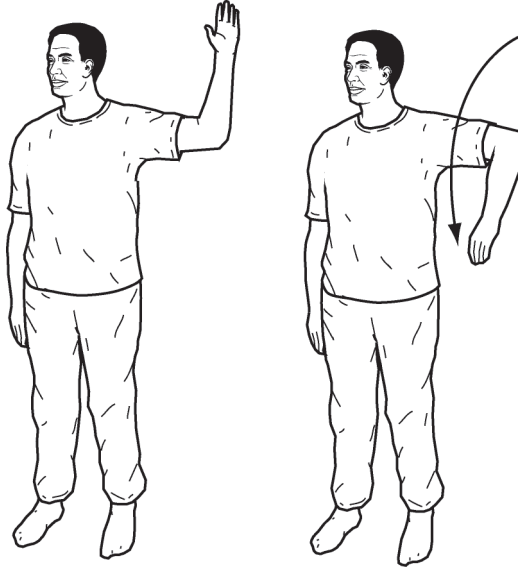


☐ काँधहरू 1

आफ्नो पाखुरालाई एक साइडमा राख्नुहोस्, हत्केला भित्रपट्टि होस्। आफ्नो कुहिनोलाई सोझो राख्नुहोस्, र पाखुरालाई शरीरको अगाडितिर उठाउनुहोस् र छानातिर लैजानुहोस्। विस्तारै आफ्नो पाखुरालाई माथितिर तन्काउनुहोस् अनि तल झार्नुहोस्।

□ 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.

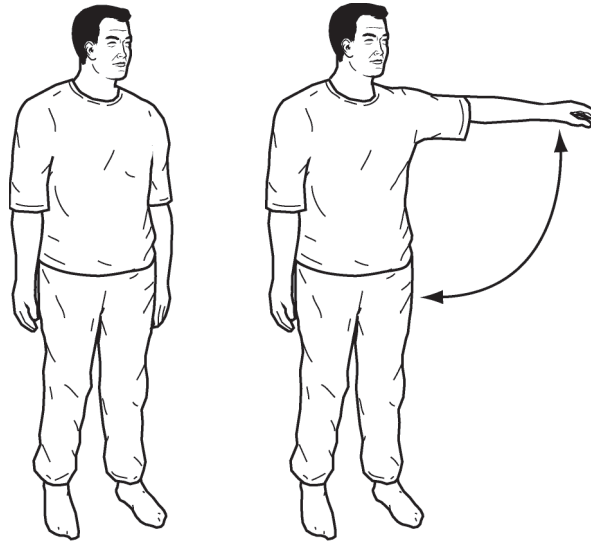


□ काँधहरू 2

पाखुरा साइडमा होस्, हत्केला भित्रपट्टि फर्केको होस्, अनि पाखुरालाई सोझै काँधाको उँचाइसम्म उठाउनुहोस्। कुहिनोलाई मोड्दै, पाखुरालाई छानातिर मोड्नुहोस्, अनि भुइँतिर मोड्नुहोस्।

□ 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.



□ काँधहरू 3

पाखुरालाई हत्केला भित्रपट्टि फर्काएर साइडमा राख्नुहोस्, पाखुरालाई साइडतिर नै सोझै काँधमध्यको उँचाइसम्म बाहिरपट्टी तन्काउनुहोस्। पाखुरालाई सुरुको स्थितिमा नै ल्याउनुहोस्।