ایڈوانسڈ بیک ٹریننگ کلاس دی ورزش بارے رہنمائی

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

تعارف

کمر وچ درد اک عام مسئلہ اے۔ اگر چنگے طریقے نال علاج نہ کیتا جائے تاں اے دائمی درد بنڑ سگدا اے۔ تے انج ای ہر اک دی ذمہ داری اے کہ او اپنڑی کمر دی چنگی طرح حفاظت کرے۔ پیٹھ وچ درد دے علاج لئی ورزش اک مؤثر طریقہ اے، جیندے وچ ملٹیفڈس، ساکرم، پیرینیم، پیٹ دے پٹھوں، پیک سمفیسس وغیرہ دا علاج شامل اے۔

I. کھچاؤ تے لمبر دی لچک لئی ورزشاں

مناسب کھچاؤ کرن آلیاں مشقاں تے ریڑھ دی ہڈی دی لچکدار لئی ورزشاں پٹھیاں تے جوڑاں دے درد نوں آرام دے سگدیاں نے تے ایندے نال ای جوڑاں دی ہل چل نوں وی بہتر بناندیاں نے۔

II. طاقت لئی تربیت

وزن دی مناسب تربیت جسم وچ بہو سارے فوائد لاسگدی اے، جیندے وچ پٹھیاں دی طاقت نوں تقویت، پٹھیاں دی برداشت وچ اضافہ، پٹھیاں دے سائز وچ وڈے پیمانے تے اضافہ تے ہڈیاں دی معدنی کثافت نوں بہتر بنان شامل اے۔

III. لمبر دے استحکام دیاں مشقاں

لمبر دی مناسب گہری کھچائی ریڑھ دی ہڈی دے پٹھیاں تے جوڑاں دے استحکام نوں بڑھا سگدی اے تے درد نوں دور کرسگدی اے۔

IV. فٹ بال ٹریننگ

فٹ بال، جنوں سوئس بال وی کہندے نے، 1965 توں سوئس فزیوتھیراپسٹ مریضاں دا توازن بہتر بنان، کمر وچ درد نوں کم کرن تے جسمانی استعاعت نوں ودھان وچ مدد لئی استعمال کردے آئے نے۔ فزیوتھیراپسٹاں نے کمر درد آلے مریضاں دے علاج وچ فٹ بال شامل کیتا اے۔ فٹ بال "ڈائنامک فٹنگ" دے بارے اے، یعنی جس ویلے کسے فٹ بال تے بیٹھ جایے، پاویں جسم نوں سکون نہ ای ملے فر وی کمر، کولہے تے گھٹنے وغیرہ دے پٹھیاں نوں تاں وی ملائم طریقے

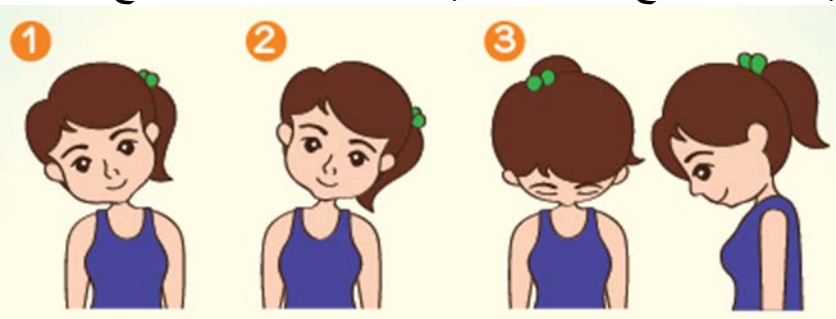
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

نال ایڈجسٹ کیا جاندا اے تاکہ جسم گیند یُتے بیٹھن لئی توازن برقرار رکھ سگے۔
اے معمولی ایڈجسٹمنٹ ریڑھ دی ہڈی دیاں ڈسکاں وچ خون دی گردش نوں تیز کرن تے پیٹھ دیاں پٹھیاں نوں مضبوط بنان وچ مدد کردی اے۔ فٹ بال تے بیٹھن تے اچھلن دا احساس پٹھیاں دی طاقت تے بیٹھن دے انداز نوں بہتر بنان وچ مدد کردے نے۔

وارم اپ لئی ورزشاں

گردن

1. ہولی ہولی اپنڑے سر نوں دائیں طرف اس ویلے تک جھکاؤ جدوں تک کہ تہاڈی گردن دے بائیں جانب ہلکا جیا کھچاؤ نہ لگے، 10 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔
2. اس توں بعد اپنڑے سر نوں ہولی ہولی بائیں طرف اس ویلے تک جھکاؤ جدوں تک کہ تہاڈی گردن دے دائیں جانب ہلکا جیا کھچاؤ نہ لگے، 10 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔
3. ہولی ہولی اپنڑے سر نوں تھلے جھکاؤ جدوں تک کہ تہاڈی گردن دے پچھو ہلکی جئی کھچ محسوس نہ ہووے، 10 سیکنڈ لئی انج ای رکھو۔

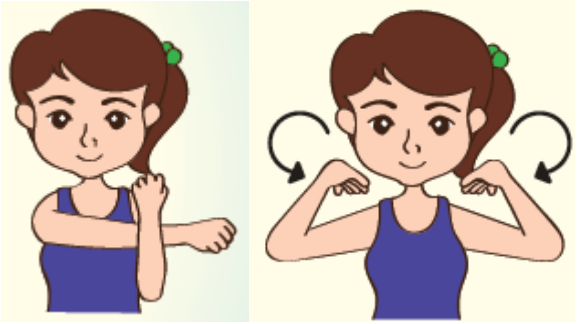


کندھے تے پیٹھ دا اوپری حصہ

1. اپنڑے دائیں بازو نوں سدھا کرو تے اینوں اپنڑے سینے دے سامنڑے افق دی طرف پھیلاؤ، اپنڑے بائیں بازو نوں اپنڑی دائیں کوہنی دے خلاف مضبوطی نال پھڑو کے اپنڑے سینے دی طرف اس ویلے تک دباؤ جدوں تک کہ تہاڈے دائیں کندھے نوں تھوڑا جئی کھچ نہ لگے، 10 سیکنڈ لئی انج ای رکھو۔
2. فر اپنڑے بائیں بازو نوں پھلاؤ۔
3. دوہاں ہتھاں نوں اپنڑے کندھیاں تے رکھو، انا نوں ہولی ہولی 10 واری اگے تے فر 10 واری پچھے کرو۔ اپنڑے کندھیاں دے جوڑاں نوں وڈی حد تک گھمان دی

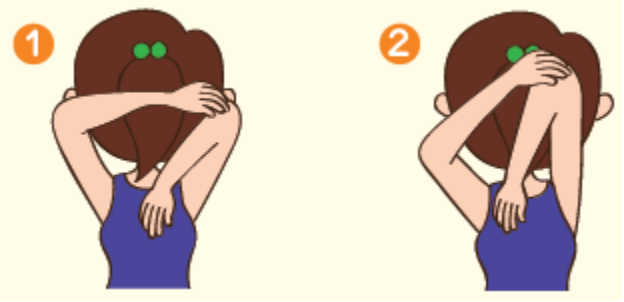
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

کوشش کرو۔



بازو پچھلے پاسے (ٹرائسپس)

1. اپنڑے دائیں بازو نوں اٹھاؤ تے اینوں اپنڑے دائیں کولہے دے نیڑے گردن دے پچھوں رکھو، اپنڑی دائیں کوہنی نوں اپنڑے بائیں ہتھ نال بائیں طرف کھچو جدوں تک کہ تہاڈے دائیں بازو نوں ہلکا جیا کھچاؤ لگے، 10 سیکنڈ لئی انج ای پھڑی رکھو۔ فر اپنڑے بائیں بازو نوں پھلاؤ۔
2. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔
3. چیتا رہوے کہ تہاڈی گردن بہو زیادہ جھکی نہ ہوے۔

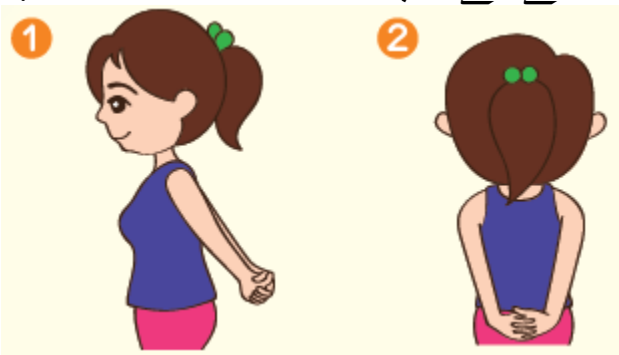


سینا تے بازو

1. ہتھ پیٹھ دی طرف پھیلا کے اپنڑیاں ہتھیلیاں جوڑ کے بازو اتے دی طرف جدوں تک چُکوں جب تک تہاڈے سینے تے بازواں نوں ہلکی جئی کھچ محسوس نہ ہوے، 10 سیکنڈ تک پھڑی رکھو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

2. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔



کمر دا اُتلا پاسا

1. ہتھ جوڑ کے دوہاں ہتھیلیاں نوں آگے دی طرف پھلاؤ جب تک کہ تہاڈے اُتے آلے حصے وچ ہلکی جئی کھچ محسوس نہ ہوے، 10 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔
2. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

اوپری کمر تے بازو

1. کرسی تے سدھے ہو کے بیٹھو، ہاتھ اُتے نوں اس طرح پھلاؤ کہ ہتھیلیوں اُتے دی طرف ہون، دوہاں بازواں نو اس ویلے تک کھچو جب تک کہ تہاڈے اُتے آلے حصے تے بازواں ہلکی جئی کھچ محسوس نہ ہوے، 10 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔
2. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

بازو

1. اپنڑے بائیں بازو نوں اپنڑی انگلیاں سدھی اتے کردے اوئے سامنڑے دی طرف پھلاؤ، اپنڑے دائیں بازو نال اپنڑی بائیں ہتھیلی نوں اپنڑے جسم دی طرف دباؤ جب تک کہ تہاڈے بازو نوں ہلکی جئی کھچ نہ لگے، 10 سیکنڈ لئی دبائی رکھو۔
2. اپنڑے بائیں بازو نوں اپنڑی انگلیاں سدھی تھلے کردے اوئے سامنڑے دی طرف پھلاؤ، اپنڑے دائیں بازو نال اپنڑی بائیں ہتھیلی نوں اپنڑے جسم دی طرف دباؤ جب تک کہ تہاڈے بازو نوں ہلکی جئی کھچ نہ لگے، 10 سیکنڈ لئی دبائی رکھو۔
3. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔
4. نوٹ: انگلیاں تے کدی وی چوکھی طاقت نال دباؤ نہ لاؤ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

کمر دے پاسے

1. اپنڑے پیراں نوں تھوڑا جیا الگ کر کے کھڑے ہو، اپنڑے دائیں بازو نوں چُکو، اپنڑے بائیں بازو نوں اپنڑے جسم دے نال رکھو، اپنڑے جسم نوں ہولی ہولی بائیں طرف جھکاؤ جب تک کہ تہاڈے دائیں پیر دی طرف ہلکی جئی کھچ نہ لگے، 10 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔
2. فر اپنڑی بائیں طرف نوں کھچو۔
3. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

کمر دا نچلا حصہ

1. کرسی تے بیٹھو، اپنڑی راناں نوں دوہاں ہتھاں نال پکڑو تے اگے دی طرف جھکو جب تک کہ تہانوں اپنڑی پیٹھ وچ ہلکی جئی کھچ محسوس نہ ہوے، 10 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو۔
2. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

مڑاؤ

1. کرسی تے بیٹھو، اپنڑے آپ نوں ٹھیک کرن لئی کرسی دے کنارے نوں دائیں بازو نال پھڑو، فر دھیرے دھیرے دائیں پاسے موڑو جب تک کہ تسی اپنڑی کمر دے بائیں جانب ہلکی جئی کھچ محسوس نہ کرو، 10 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو۔
2. فر اپنڑی کمر دے دائیں پاسے نوں پھلاؤ۔
3. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

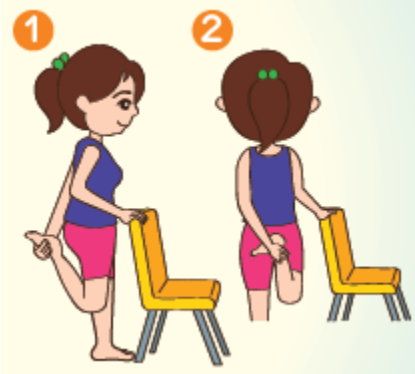
راناں دی ورزش

1. کرسی تے بیٹھو، اپنڑی بائیں ٹنگ نوں سدھا کرو، انگوٹھے نوں اتے دی طرف کرو، اپنڑے بت نوں اپنڑے بائیں انگوٹھے دی طرف اگے جھکاؤ جب تک کہ تہاڈی ران دے پیچھلے پاسے ہلکا جیا کھچاؤ محسوس نہ کرو، 10 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔
2. فر اپنڑی دائیں ران نوں کھچو۔
3. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

ران دا پچھلا حصہ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

1. کرسی دے پچھلے پاسے کھڑے ہوو، کرسی دے پچھلے حصے نوں اپنڑے دائیں ہتھ نال پھڑو، اپنڑے دائیں پیر نوں اپنڑے بائیں ہتھ نال پھڑ کے پچھلے پاسوں اپنڑے ہپ نال ملاؤ جب تک کہ تسی اپنڑی دائیں ران دے سامنڑے آلے حصہ وچ ہلکا جیا کھچاؤ محسوس نہ کرو، 10 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو۔
2. فر اپنڑی بائیں ران نوں کھچو۔
3. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔



راناں دا اندرونی پاسا

1. دوہاں ہتھاں نال کرسی دے پچھلے پاسے نوں پھڑو، اپنڑے پیراں نوں تقریبا دو کندھیاں دی چوڑائی دے برابر پھلاؤ، ہولی ہولی بائیں پاسے نوں جھکو تے اپنڑے بائیں گھٹنے نوں موڑوں جب تک کہ تسی اپنڑی دائیں ران دے اندرلے پاسے وچ ہلکا جیا کھچاؤ محسوس نہ کرو، 10 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو۔
2. ایویں ای فر اپنڑی بائیں ران نوں کھچو۔
3. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

ہپ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

1. اک کرسی تے بیٹھو، اپنڑی دائیں ران نوں دوہاں ہتھاں نال پھڑو تے اتے چکو، ہولی ہولی اینوں اپنڑے سینے دی طرف کھچو جب تک کہ تہاڈے کولہے نوں ہلکا جئی کھچ نہ پووے، 10 سیکنڈ تک پھڑی رکھو۔
2. فر اپنڑے بائیں کولہے نوں کھچو۔
3. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

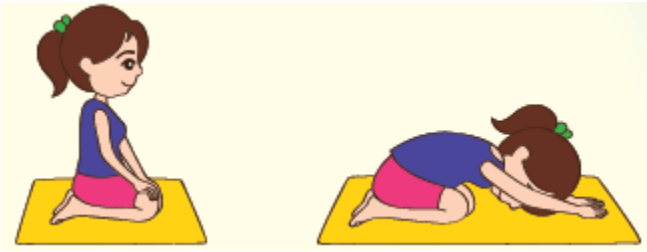
ٹنگاں دا گُھٹنیاں توں تھلواں حصہ

1. دوہاں ہتھاں نال کرسی دے پچھلے پاسے نوں پھڑو، دوہاں گُھٹنیاں نال لانگ لاؤ، اپنڑی بائیں ٹنگ نوں اگے ودھاؤ تے اپنڑے گھٹنے نو موڑو، اپنڈے دائیں پیر نوں پیچھے دی طرف سدھا کرو، دوہاں پیراں دی انگلیاں اگے دی طرف تے پیراں نوں زمین تے ٹکائی رکھو جب تک کہ تسی دائیں پنی وچ ہلکا جیا درد محسوس نہ کرو، 10 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو۔
2. فر اپنڑی بائیں پنی نوں کھچو۔
3. اُتے آلے کھچاؤ دے عمل نوں 3 واری دہراؤ۔

کمر دے کھچاؤ لئی ورزش

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

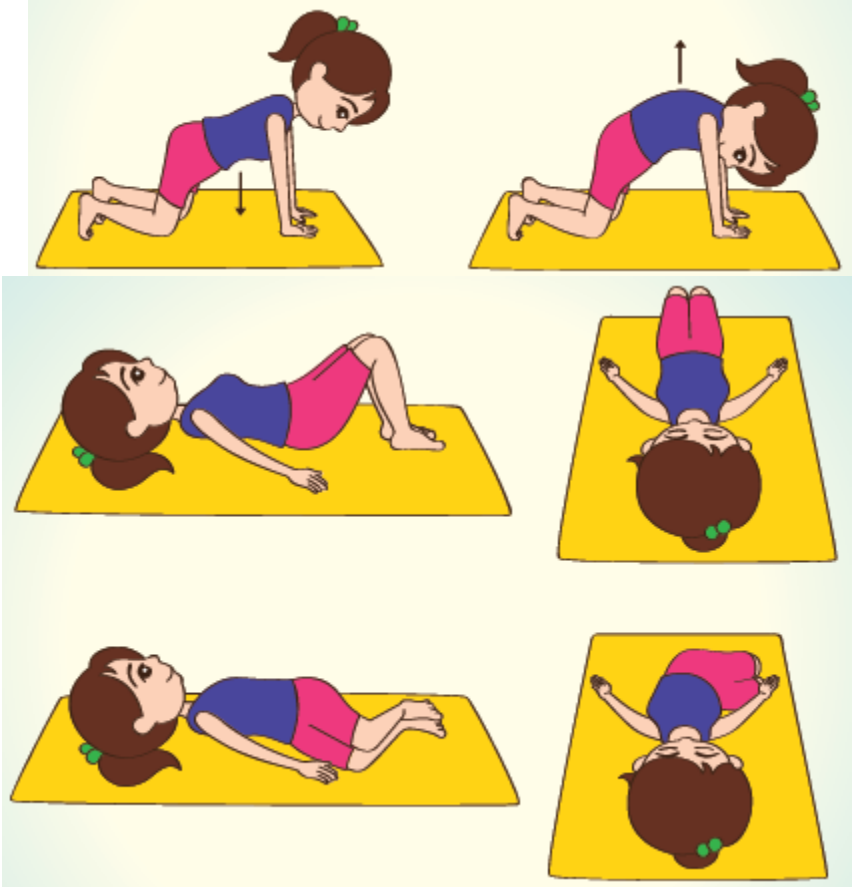
نرم چٹائی تے گھٹنیاں دے بل بیٹھو، زمین تے اگے دی طرف لمبے ہوو تے اپنڑے لمبر ٹشوز نوں اگے دی طرف کھچو، 10 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو، 5 واری دہراؤ۔



کمر دی لچک لئی مشقاں

نرم چٹائی تے گھٹنیاں تے ہتھاں دے بل بیٹھو، اپنڑی کمر نوں اتے اٹھاؤ، فر زمین دی طرف جھکاؤ، 10 واری دہراؤ۔

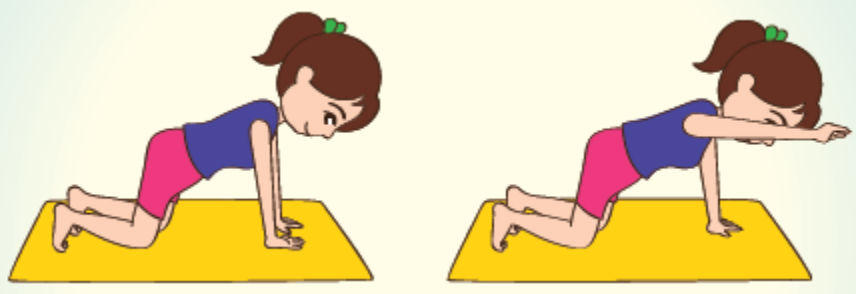
اپنڑی پیٹھ دے بل لیٹو، اپنڑیاں ٹنگاں نوں موڑو، بائیں تے دائیں پاسے جھولو، 10 واری دہراؤ۔



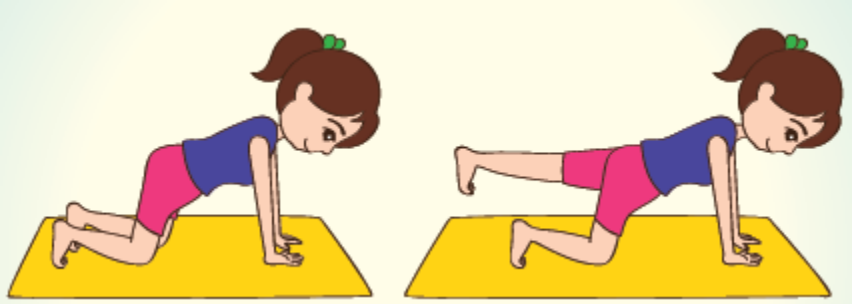
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

پٹھیاں دی طاقت لئی ورزش

نرم چٹائی تے گھٹنیاں تے ہتھاں دے بل بیٹھو، اپنڑے دائیں بازو نوں اگے دی طرف سدھا چُکو، 5 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو تے فر ڈھیلا چھوڑ دیو، 10 واری دہراؤ، فر اُتے آلی حرکت نوں اپنڑے بائیں بازو نال 10 واری دہراؤ۔

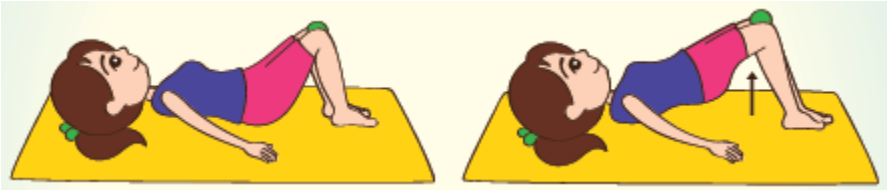


نرم چٹائی تے گھٹنیاں تے ہتھاں دے بل بیٹھو، اپنڑی بائیں ٹنگ نوں پچھے دی طرف سدھا کرو، 5 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو تے فر ڈھیلا چھوڑ دیو، اے عمل 10 واری دہراؤ، فر اپنڑے دائیں پیر نوں سدھا کرو تے اُتے آلی حرکت نوں 10 واری دہراؤ۔



اپنڈی پیٹھ دے بل لیٹ جاؤ، اپنڑیاں ٹنگاں نو موڑو، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکیڑو، اپنڑے گھٹنیاں نال اک نرم جئی بال نوں پکڑو، فر اپنڑے کولہاں نوں اتے چکو، 5 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو، اے عمل 10 واری دہراوٗ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



گھٹنیاں تے ہتھاں دے بل بیٹھو، اپنڑے دائیں ہتھ وچ ڈمبل پھڑ کے دائیں طرف بہرلے پاسے اٹھاؤ، اپنڑے جسم نوں دائیں طرف موڑو۔ 5 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو، اے عمل 10 واری دہراؤ۔ اس توں بعد اپنڑے بائیں ہتھ نال ڈمبل پھڑ کے بائیں طرف بہرلے پاسے چکو، اے عمل 10 واری دہراؤ۔

لمبر دے استحکام لئی مشقاں

سدھےکھڑے ہو جاؤ، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکیڑو، اپنڑی بائیں ٹنگ نوں تقریبا 30 ڈگری تک اتے دی طرف اٹھاؤ، 5 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رکھو، تے

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اے عمل 10 واری دہراؤ۔ فر اپنڑی دائیں ٹنگ نوں چکو تے 10 واری دہراؤ۔

کھڑے ہو جاؤ، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، اپنڑی بائیں ٹنگ نوں تقریبا 10 ڈگری تک پچھے دے طرف کھچو، 5 سیکنڈ لئی انج دی حالت وچ رہوو، تے 10 واری دہراؤ۔ فر اپنڑے دائیں ٹنگ دی مدد نال 10 واری اتے دسی گئی حرکت نوں دہراؤ۔

سدھےکھڑے ہو جاؤ، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکیڑو، اپنڑی دائیں ٹنگ نوں باہرلے پاسے 30 ڈگری تک کھچو، 5 سیکنڈ لئی انج ای رکھو، تے 10 واری دہراؤ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

فر اپنڑے دائیں ٹنگ دی مدد نال 10 واری اتے دسے گئے عمل نوں دہراؤ۔

کھڑے رہوو، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکیڑو، دوہاں بازواں نو سدھا اتے چکو، اپنڑی دائیں ٹنگ نوں تقریبا 30 ڈگری تک بہر دی طرف کھچو، 5 سیکنڈ لئی اتھے ای رکھو، تے اے عمل 10 واری دہراؤ۔ فر اپنڑی بائیں ٹنگ نال اتے دسے گئے عمل نوں دہراؤ۔

سدھےکھڑے ہو جاؤ، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، دوہاں بازواں نو سدھا اتے چکو، اپنڑی بائیں ٹنگ نوں تقریبا 30 ڈگری تک اگے دی طرف کھچو، 5 سیکنڈ لئی اتھے ای رکھو، تے اے عمل 10 واری دہراؤ۔ فر اپنڑی دائیں ٹنگ نال اتے دسے

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

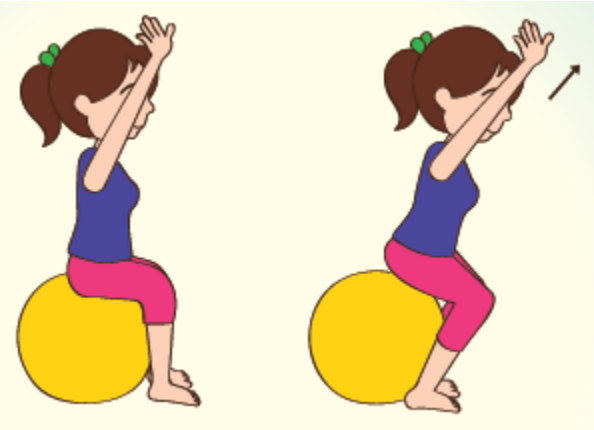
گئے عمل نوں دہراؤ۔

کھڑے ہو جاؤ، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکیڑو، اپنڑے دوہے بازو اتے چکو، اپنڑی بائیں ٹنگ نوں تقریبا 10 ڈگری پچھلے پاسے پھلاؤ، 5 سیکنڈ لئی انج ای رہوو، تے 10 واری دہراؤ۔ فر اتے دسی گئی حرکت نوں اپنڑی دائیں ٹنگ نال وی دہراؤ۔

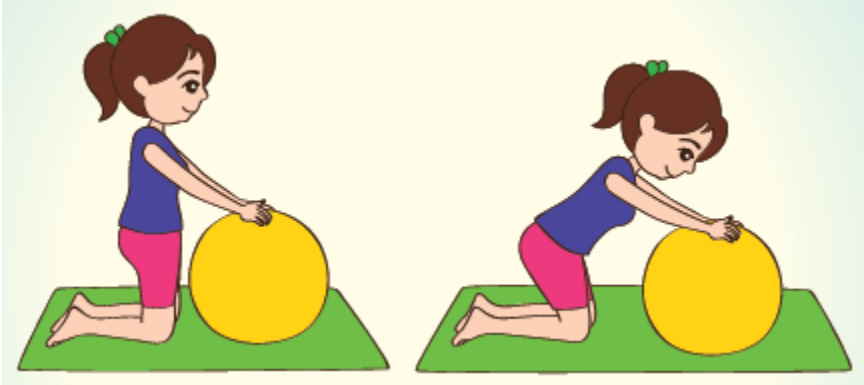
فٹ بال ورزش

فٹ بال تے بیٹھو، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، دوہا بازواں نوں اٹھاؤ، اپنڑے کشش ثقل تے مرکز نوں اگے تے اتے دی طرف بڑھاؤ، فر ہولی ہولی گیند تے بیٹھو، اے عمل 10 واری دہراؤ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



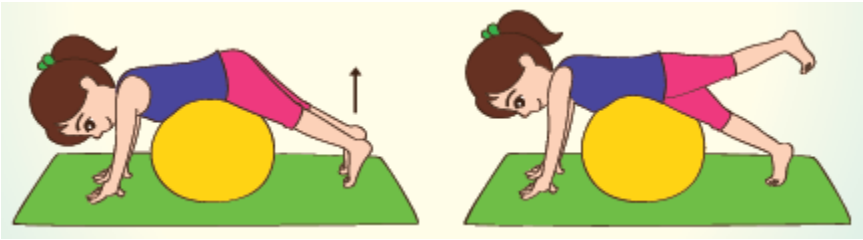
اک نرم چٹائی تے گھٹنیاں دے بل بیٹھو، اپنڑے ہتھاں نوں ہولی ہولی گیند تے دباؤ، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، دوہاں ہتھاں نال گیند نوں اگے دباؤ۔ اپنڑی کمر دی گلائی نوں برقرار رکھدے اوئے اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، اے عمل 10 واری دہراؤ۔



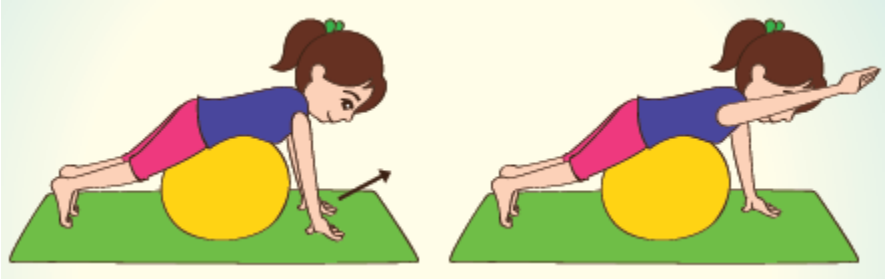
اپنڑے سینے دے بل فٹ بال تے لیٹ جائیے، مدد لئی دوہے ہتھ نرم چٹائی تے ٹکاؤ، پہلاں اپنڑی بائیں ٹنگ نوں موڑو فو اینوں سدھا کرو، 5 سیکنڈ لئی انج ای رہوو تے 10 واری دہراؤ۔ فر اپنڑی دائیں ٹنگ نال اے عمل 10 واری دہراؤ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اپنڑی پیٹھ دے بل فٹ بال تے لیٹ جائیے، مدد لئی دوہے ہتھ نرم چٹائی تے ٹکاؤ، اپنڑی بائیں ٹنگ سدھی کرو تے فر اینوں پیچھے توں افق دی طرف اٹھاؤ، 5 سیکنڈ لئی انج ای رہوو تے 10 واری دہراؤ۔ فر اپنڑی دائیں ٹنگ نال اے عمل 10 واری دہراؤ۔



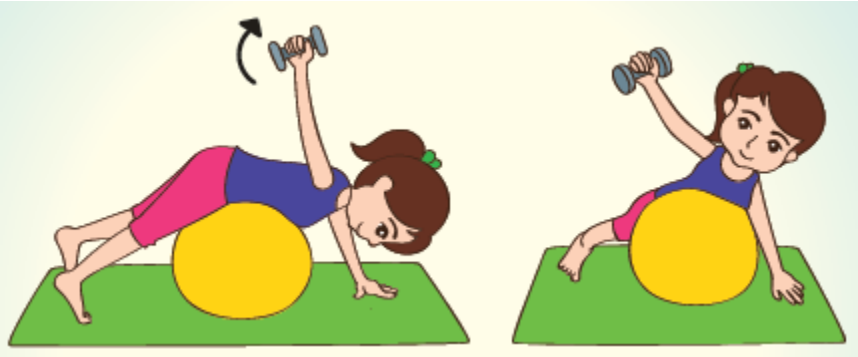
اپنڑے سینے دے بل فٹ بال تے لیٹ جائیے، پیراں نوں ہلکا جیا دور دور رکھو، توازن نوں برقرار رکھو، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، اپنڑے دائیں بازو نوں سدھا کرو تے اینوں اگے دی طرف اٹھاؤ، 5 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔ اے عمل 10 واری دہراؤ۔ فر اپنڑے بائیں بازو نال 10 واری اُتے آلی ورزش نوں دہراؤ۔



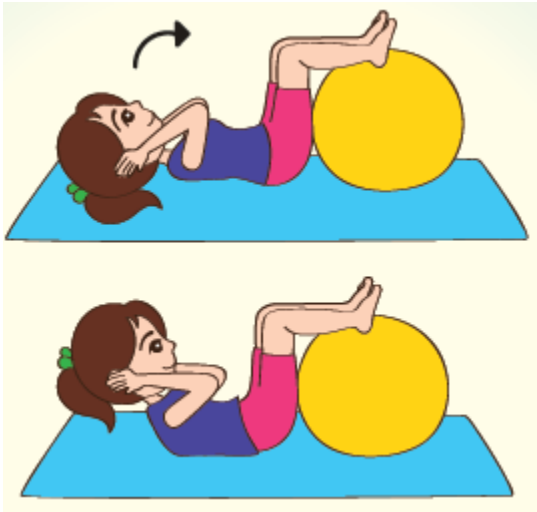
اپنڑے سینے دے بل فٹ بال تے لیٹ جائیے، پیراں نوں ہلکا جیا دور دور رکھو، توازن نوں برقرار رکھو، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، اپنڑے دائیں ہتھ وچ ڈمبل پھڑ کے سیدھا کرو تے جسم دی عمودی سمت وچ 5 سیکنڈ لئی اٹھا کے رکھو۔ اے عمل 10 واری دہراؤ۔ فر اپنڑے بائیں بازو نال 10 واری اُتے آلی ورزش نوں

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

دہراؤ۔



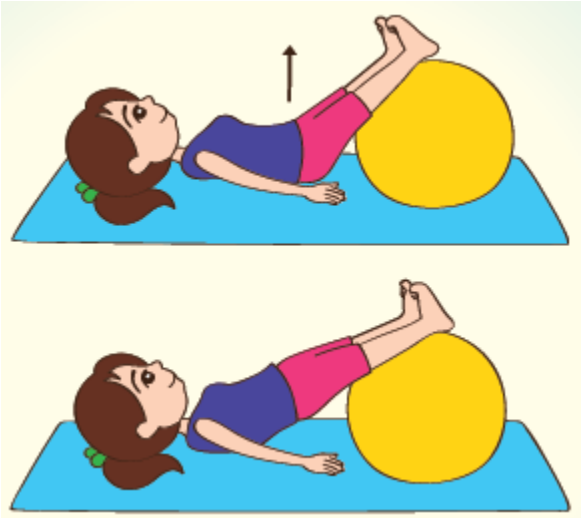
اپنڑی پیٹھ دے بل لیٹ جاؤ، اپنڑے پیراں تے لتاں نوں فٹ بال تے رکھو، ہتھ اپنڑے سر تے رکھو، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ تے اپنڑے جسم نوں اتے دی طرف رول کرو، فر تھوڑا ڈھلا کرو۔ اے عمل 10 واری دہراؤ۔



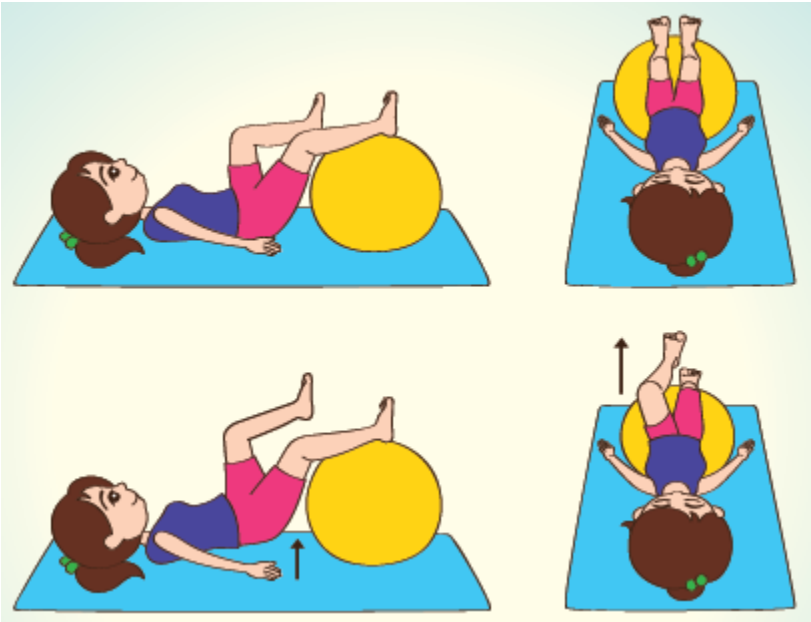
اپنڑی پیٹھ دے بل لیٹ جاؤ، اپنڑیاں لتاں نوں فٹ بال تے رکھو تے ہتھ پھیلاؤ، کولہے نوں اٹھاؤ، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، 5 سیکنڈ لئی انج ای رہوو تے

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

10 واری دہراؤ۔

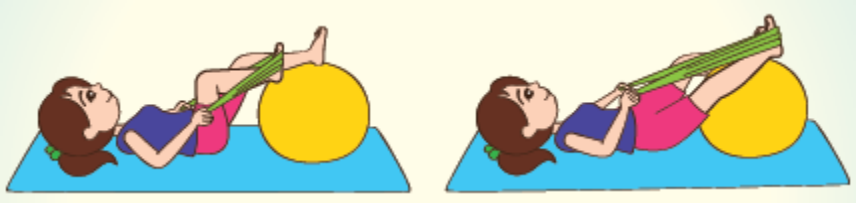


اپنڑی پیٹھ دے بل باہاں پھیلا کے لیٹ جاؤ، اپنڑی دائیں ٹنگ نوں فٹ بال تے رکھو تے اپنڑے بائیں ٹنگ نوں ہوا وچ رکھو، اپنڑے کولہے تے گھٹنیاں نو 90 ڈگری موڑو، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، اپنڑے کولہے نوں اٹھاؤ تے 5 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔ اے عمل 10 واری دہراؤ۔ فراپنڑی بائیں ٹنگ نال 10 واری اُتے آلی ورزش نوں دہراؤ۔

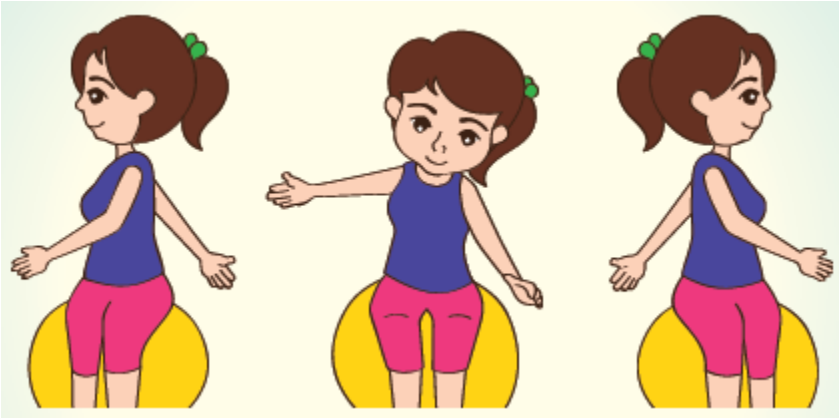


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اپنڑی پیٹھ دے بل لیٹ جاؤ تے اک ٹنگ فٹ بال تے رکھو، دوجی ٹنگ نال لچکدار بینڈ بنو، ٹنگ نوں سدھا کرو تے 5 سیکنڈ لئی لچکدار بینڈ نوں کھچی رکھو۔ اے عمل 10 واری دہراؤ۔ فراپنڑی بائیں ٹنگ نال 10 واری اُتے آلی ورزش نوں دہراؤ۔



فٹ بال تے بئے جاؤ، پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، اپنڑے بائیں بازو آلے حصے نوں اگے تے دائیں پاسے نوں پیچھے دی طرف کھچو۔ فر واری واری بائیں تے دائیں گھمو۔ اےعمل 10 واری دہراؤ۔

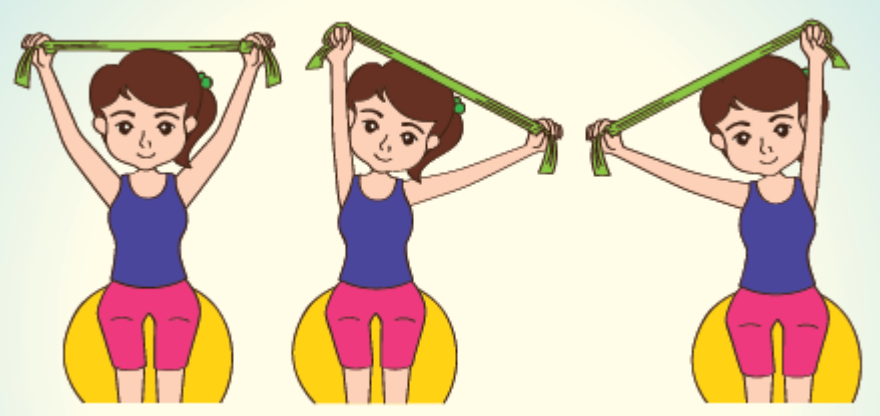


فٹ بال تے بئے جاؤ، پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، دوہاں ہتھاں نال لچکدار بینڈ پھڑو تے اپنڑے بازواں نوں اتے دی طرف سدھا کرو، فر سینے دی پوزیشن تک پونچ کے لچکدار بینڈ نوں بہر دی طرف کھچو تے 5 سیکنڈ لئی انج ای رہوو۔ اےعمل 10

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

واری دہراؤ۔

فٹ بال تے بئے جاؤ، پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، دوہاں ہتھاں نال لچکدار بینڈ پھڑو تے اپنڑے بازواں نوں اتے دی طرف سدھا کرو، اپنڑے دائیں ہتھ نوں اجے وی سدھا رکھو، اپنڑے بائیں بازو نال لچکدار بینڈ نوں باہر دی طرف کھچو، 5 سیکنڈ لئی تھامیں، فر اپنڑے بائیں بازو نوں ڈھلا چھوڑو تے اپنڑے دائیں بازو نال لچکدار بینڈ نوں باہر دی طرف کھچو، 5 سیکنڈ لئی تھامے رکھو، اےعمل 10 واری دہراؤ۔



فٹ بال تے بئے جاؤ، پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑاؤ، لچکدار بینڈ نوں اپنڑے بائیں پیر نال زمین تے ٹھکا تے رکھو، اپنڑے دائیں ہتھ نال اُتے تے بہر دی طرف لچکدار بینڈ نوں کھچو، 5 سیکنڈ لئی کھچی رکھو تے اےعمل 10 واری دہراؤ۔ ہنڑ اپنڑے دائیں پیر نال لچکدار بینڈ نوں زمین تے ٹھکا تے اپنڑے بائیں ہتھ نال اُتے تے بہر

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

تک پھیلاؤ، 5 سیکنڈ لئی پھیلائی رکھو تے اےعمل 10 واری دہراؤ۔

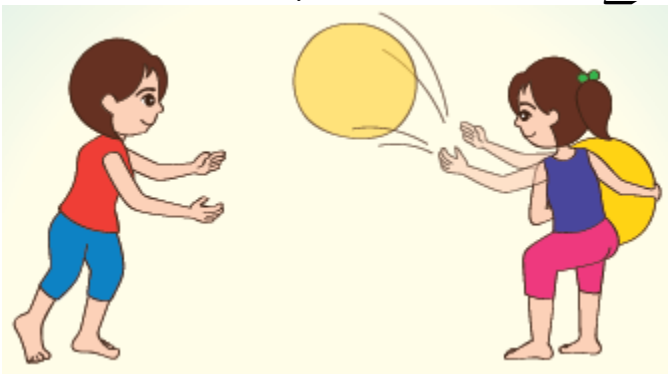
دو بندے اکے ویلے فٹ بال تے بیٹھ جان ، پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑان، دوہاں ہتھاں نال لچکدار بینڈ پھڑن، لچکدار بینڈاں نوں پھیلان دے نال نال کہنی نوں سدھا کرن، 5 سیکنڈ لئی انج ای رہن تے 10 واری دہران۔

دو بندے اکے ویلے فٹ بال تے بیٹھ جان، اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا جیا سکڑان، دوہاں ہتھاں نال لچکدار بینڈ پھڑن، لچکدار بینڈاں نوں پھیلان دے نال نال کہنی نوں سدھا کرن، 5 سیکنڈ لئی انج ای رہن۔ فر دوبارہ اپنڑے دائیں بازو نال اے حرکت کرن، اپنڑے جسم نوں دائیں طرف موڑن، 5 سیکنڈ لئی انج ای رہن یعنی بائیں تے دائیں

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

پاسے واری واری۔ اےعمل 10 واری دہراؤ۔

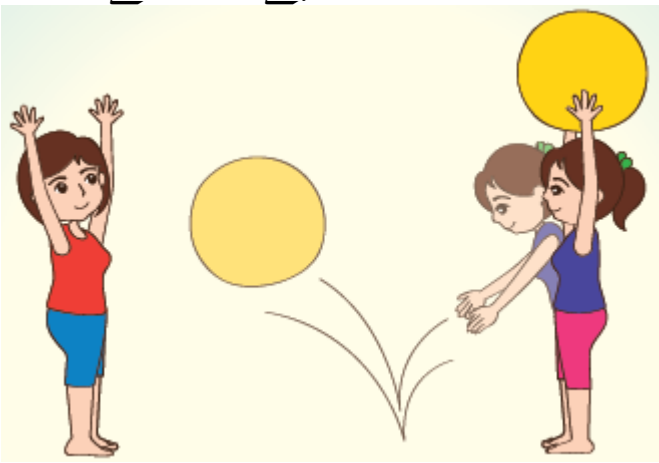
سپن ڈرائبل ورزش: دو لوک اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا سکڑان، اک دوجے دے برعکس کھڑے ہونڑ، اپنڑی کمر نوں موڑدے اوئے دوہے ہتھاں نال فٹ بال اٹھان تے مخالف دی طرف سُٹن۔ مخالف بندہ فٹ بال نوں پھڑن توں بعد اینوں اس بندے نوں واپس سُٹے۔ اے عمل 10 واری دہراؤ۔



عمودی ڈرائبل ورزش: دو لوک اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا سکڑان، اک دوجے دے برعکس کھڑے ہونڑ، دوہے ہتھاں نال فٹ بال اٹھان تے زمین تے ٹھپہ دے کے

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

مخالف دی طرف سُٹن۔ دوہے اک دوجے نوں گیند منتقل کرن تے 10 واری دہران۔

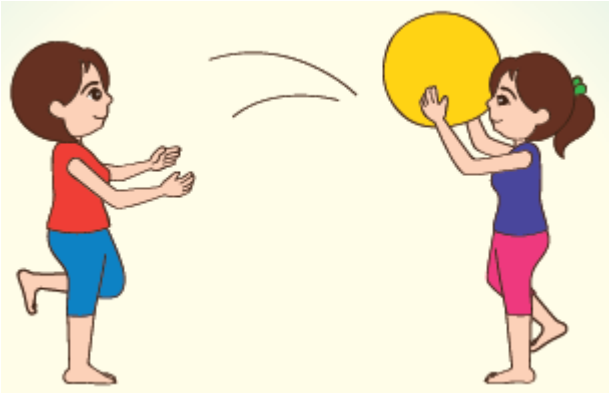


عمودی اتے دی طرف گیند سٹن دی ورزش: دو لوک اپنڑے پیٹ نوں تھوڑا سکڑان، ایک دوجے دے برعکس کھڑے ہونڑ، جبکہ اک ہولی نال بال نوں اس دے مخالف کول سُٹے۔ دوجا بندہ اپنڑی کمر سدھی رکھدے اوئے اپنڑے گھٹنیاں نوں تھوڑا جیا جھکائے تے اپنڑی اُور سٹی اوئی گیند نوں پھڑے، تے فر گیند نوں مخالف بندے دی طرف سُٹے۔ دوہے اک دوجے نوں گیند منتقل کرن تے 10 واری دہران۔

اک ٹنگ آلی سدھی اتے دی طرف بال سُٹن آلی ورزش: دو بندے اک ٹنگ تے کھڑے ہونڑ، انا دے پیٹ قدرے سکڑے ہونڑ۔ گیند اک دوجے نوں منتقل کرن تے

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

10 واری دہران۔

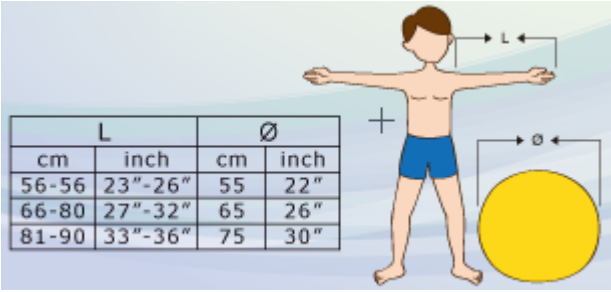


نوٹ کرن لئی نکات

۱۔فٹ بال دے پھسلنڑ توں بچو
۲۔بیٹھن توں پہلاں اپنڑے ہاتھاں نال فٹ بال دی پوزیشن نوں ٹھیک کرو
۳۔فٹ بال تے اپنڑی پوزیشن بدلن واسطے حفاظت نوں یقینی بنان لئی مہربانی کر کے ہولی ہولی حرکت کرو
۴۔فٹ بال دے نال ورزش کرن توں پہلاں بت نوں ذرا گرم کر لیو تے ورزش توں بعد ٹھنڈا
۵۔جوڑاں تے پٹھیاں نوں لوڑ توں چوکھا نہ کھچو
۶۔لمبے ویلے تک فٹ بال تے نہ لیٹے رو۔ فٹ بال نال ورزش صرف اسی تھاں تے ویلے کیتی جانڑی چاہیدی اے جتھے فزیوتھیراپسٹ تجویز کرن
۷۔لوڑ توں چوکھی ورزش کرن نال پٹھیاں وچ درد پیدا ہوسگدا اے
۸۔بہو تتے ماحول وچ ورزش کرن توں گریز کرو۔ ہر 15 منٹ بعد آرام کرو
۹۔مناسب سائز دے فٹ بال دا انتخاب کرو، جس ویلے تساں اس تے بیٹھو تاں تہاڈے گھٹنے کولہاں توں قدرے تھلے ہونڑ۔ راناں تے جسم دے ذریعہ تشکیل کتا زاویہ 90 ڈگری توں وڈا ہونڑا چاہیدے۔ اس توں علاوہ، تسی اپنڑے جسم دے تناسب دے مطابق وی انتخاب کرسگدے او (تھلے دتے گئے چارٹ توں رجوع کرو)
۱۰۔فٹ بال وچ لوڑ توں زیارہ ہوا نہ بھرو۔ دھماکے تے حادثات توں بچن لئی گیند تے زیادہ وزن نہ دیو
۱۱۔حفاظتی وجوہات دی بناء تے، مہربانی کر کے کھیڈن آلی چٹائی تے فٹ بال استعمال کرو؛ فٹ بال دا قالین یا ہموار فرش تے استعمال پھسلن دا باعث ہو سگدے
۱۲۔فٹ بال تھلوں کھسک سگدی اے، زیادہ توں زیادہ حفاظت لئی اینوں کسے محفوظ شے دے نال رکھ کے استعمال کرو

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

۱۳۔فٹ بال نوں کئی واری چیک کرو تاکہ اے یقین ہوے کہ اے نقصان نی پہنچا سگدی، ورنہ ایندا دا استعمال بند کردیو
۱۴۔فٹ بال نوں پنکچر ہون توں بچان لئی اپنڑے جسم نالوں کسے وی سخت چیزاں (چھلا، گھڑیاں، پناں، بکسوے، چابیاں، قلم) نوں ہٹا دیو
۱۵۔ورزش تے دھیان دیو تاکہ فٹ بال دے پھٹن تے اشیاء دے ہون آلے نقصان تے حادثات توں بچا جا سگے
۱۶۔ڈھلی فٹنگ آلے لباس تے جلد دا بال نال براہ راست رابطہ حرکت وچ رکاوٹ بنڑ سگدا اے
۱۷۔کسے نرم کپڑے تے صابن نال فٹ بال نوں ملائم طریقے نال صاف کرو۔
کھردریاں چیزاں یا خراب کرن آلیاں ڈٹرجنٹاں نوں استعمال نہ کرو
اگر تہاڈے کول اتے دتیاں گیاں مشقاں بارے کوئی سوال اے تاں مہربانی کر کے اپنڑے فزیوتھیراپسٹ نال مشورہ کرو۔



L		Ø	
cm	inch	cm	inch
56-56	23"-26"	55	22"
66-80	27"-32"	65	26"
81-90	33"-36"	75	30"

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved