उन्नत ढाड प्रशिक्षण कक्षा व्यायाम गाइड

परिचय

यस लेखको सामग्री अनुवादित संस्करण हो, र चिनियाँ संस्करण प्रबल हुनेछ।

पछाडिको ढाड दुख्नु एक साधारण अवस्था हो। यदि राम्रोसँग उपचार गरीएको छैन भने, यो ठुलो दुखाइको कारण बन्न सक्छ। र तसर्थ, सबैजनाको आफ्नो ढाड राम्रोसँग जोगाउने जिम्मेवारी छ। व्यायाम दुखाईको उपचार गर्न को लागी एक प्रभावकारी तरीका हो, जसले मल्टिफिडस, सेक्रम, पेरिनेम, ट्रान्सभर्स पेटको मांसपेशी, प्यूबिक सिम्फिसिसलाइ समावेस गर्दछ ।

I. स्ट्रेचिंग र लचकता व्यायाम

उचित अभ्यास र लचकता व्यायाम मांसपेशिहरु र जोड्ने पीडा आराम गर्न र आनन्दमन गराउनको, साथ साथै जोड़हरुको गति को सीमा सुधार गर्न सक्छन्।

II. **शक्ति प्रशिक्षण**

उचित तौल प्रशिक्षणले शरीरमा धेरै फाइदाहरू ल्याउन सक्छ, मांसपेशिको शक्ति सुदृढीकरण, मांसपेशिको धीरज वृद्धि, मांसपेशीहरूको बृद्धि, र हड्डी खनिज घनत्व सुधार सहित।

III. लम्बर स्थिरता व्यायाम

उपयुक्त गहिरो लम्बर मांसपेशी संकुचन प्रशिक्षण लम्बर जोड्डाहरूको स्थिरता बढाउन र पीडा कम गर्न सक्छ।

IV. फिटबल प्रशिक्षण

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

फिटबल, स्विस बलको रूपमा पनि चिनिन्छ, स्विस फिजियोथेरापिस्टहरूले १९६५ देखि बिरामीहरूलाई उनीहरुको सन्तुलन सुधार गर्न, पछाडिको ढाडको दुखाइ कम गर्न र उनीहरूको शारीरिक झुकाव बढाउन मद्दत गर्दछन । फिजियोथेरापिस्टहरूले पछाडिको ढाडको दुखाइ भएका बिरामीहरूको उपचारमा फ़िट्बल थपेका छन् ।

फिटबलले "गतिशील बस्तु" लाई वकालत गर्छ, जब कि फिटबलमा बस्दा शरीरमा आराम हुँदैन, पछाडिको ढाड, कम्मर र घुँडा, आदि का मांसपेशिहरु अझै निरन्तर राम्रोसँग समायोजित भएका हुन्छन ताकि शरीरमा बस्नको लागि सन्तुलन कायम राख्न सकियोस । यी साना समायोजनहरूले मेरुदण्डमा रहेको डिस्कहरूमा रक्त संचारको गति बढाउन मद्दत गर्दछ र पछाडिको ढाडको मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउछ ।

फिटबलमा बस्दा रिवाउन्डको भावनाले मांसपेशीहरूको तागत र बस्ने आसनमा सुधार आउछ ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

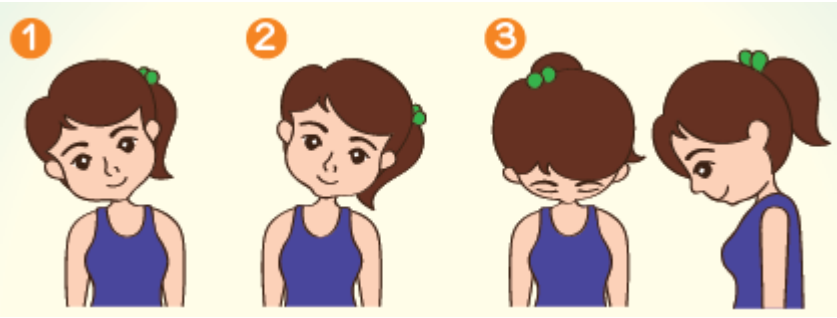
वार्म अप व्यायाम

घाँटी

१. तपाईको घाँटीलाई बिस्तारै दायाँ तिर सार्नुहोस् जबसम्म तपाईको घाँटीलाइ देब्रे तिर हल्का तान्नुहुन्छ, १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस ।

२. त्यसपछि बिस्तारै आफ्नो टाउकोलाई देब्रेतिर सार्नुहोस् जब सम्म तपाईं घाँटीको दायाँ पट्टीमा हल्का तानिएको महसुस गर्नुहुन्न, १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्।

तपाईको घाँटीलाई बिस्तारै तल तान्नुहोस जबसम्म तपाई घाँटी पछाडि हल्का पछाडि तानिएको महसुस गर्नुहुन्न , १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्।



काँध र माथिल्लो भाग पछाडिको ढाड

१. तपाईंको दाहिने बाहुलाई सिधा बनाउनुहोस् र यसलाई तपाईंको छातीको अगाडि तेर्सो रूपमा राख्नुहोस्, तपाईंको देब्रे

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

कुहिनो विरूद्ध तपाईंको देब्रे

पाखुरा बलियोसित

समात्नुहोस्, र तपाईंको

छातीतिर दबाब लगाउनुहोस

जबसम्म तपाईंको दाहिने

काँधले थोरै तानिएको

महसुस गर्दैन, १० सेकेन्डको

लागि समात्नुहोस्।

२. त्यसपछि तपाईको देब्रे

पाखुरालाई फैलाउनुहोस्।

३. दुबै हातहरू आफ्नो काँधमा

राख्नुहोस्, बिस्तारै १०

पटकसम्म अगाडि

घुमाउनुहोस् र त्यसपछि

पछाडि १० पटक

घुमौनुहोस । ठूलो हदसम्म

तपाईंको काँध जोड्ने

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

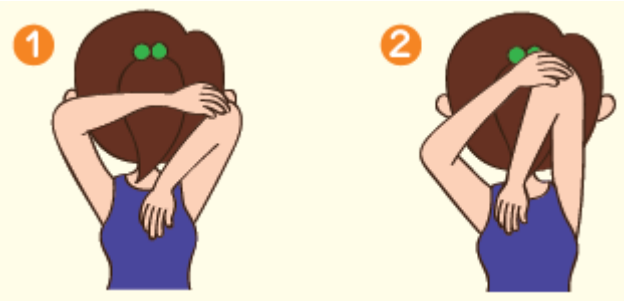
घुमाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

तपाइको काधको जोडलाइ

केहिबढी हदसम्म

घुमाउनुहोस ।

पछिल्तिरको पाखुरा (ट्राइसेप्स)



१. तपाईंको दाहिने हात

उठाउनुहोस् र तपाईंको

दाहिने स्कापुलाको नजिक

घाँटी पछाडि राख्नुहोस्,

तपाईंको दायाँ कुहिनलाई

देब्रे हातको देब्रेपट्टि तान्नुहोस्

जबसम्म तपाईंको दाहिने

हातले हल्का तानिएको

महसुस गर्दैन, १० सेकेन्डको

लागि समात्नुहोस्।त्यसपछि

तपाईको देब्रे पाखुरालाई

फैलाउनुहोस्।

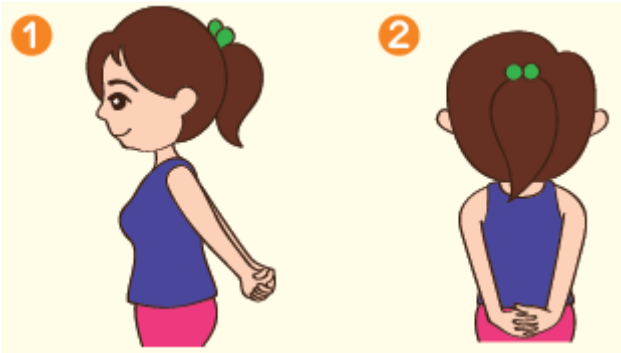
२. तन्किने कार्य ३ पटक सम्म

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

दोहोराउनुहोस्

३. नोट गर्नुहोस् कि तपाईंको घाँटी धेरै अगाडि झुकाव हुनु हुँदैन।

छाती र पाखुरा



१. हत्केलाहरू तल्लो पछाडिको बाहिरी भागतिर हथेलीले अन्तर्निहित छन्, जब सम्म तपाईंको छाती र पाखुराले हल्का तन्किएको महसुस गर्दैन तब सम्म दुबै हातहरू उठाउनुहोस् ,१० सेकेन्डको लागि गरिरह्नुहोस ।

२. तन्किने कार्य ३ पटक सम्म दोहोराउनुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

माथिल्लो पछाडिको भाग

१. हत्केलाहरू तल्लो पछाडिको बाहिरी भागतिर हथेलीले अन्तर्निहित छन्, जब सम्म तपाईंको छाती र पाखुराले हल्का तन्किएको महसुस गर्दैन तब सम्म दुबै हातहरू उठाउनुहोस् , १० सेकेन्डको लागि गरिरह्नुहोस ।

२. तन्किने कार्य ३ पटक सम्म दोहोराउनुहोस्

माथिल्लो पाखुरा र ढाड पछाडी

१. कुर्सीमा बस्नुहोस्, शरीर सिधा, हत्केला माथि अर्को हत्केला राख्नुहोस , दुबै हातहरू माथि तन्काउनुहोस् तबसम्म

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

जबसम्म माथिल्लो

पछाडिको ढाँचा र हातले

हल्का तानिएको महसुस

गर्दैनन्, १० सेकेन्डको

लागि समात्नुहोस ।

२. माथि तन्किने कार्य

तिनपटक सम्म

दोहोराउनुहोस ।

पाखुराहारु

१. तपाईंको औंलाको औंलाले

इशारा गर्दै तपाईंको देब्रे

हात सिधा गराउनुहोस,

तपाईंको देब्रे हातको

हत्केलाको साथ दाहिने

हत्केला देब्रेपट्टि दबाब

लगाउनुहोस जबसम्म

तपाईंको पाखुराले हल्का

तानिएको महसुस गर्दैन ,

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

१० सेकेन्डको लागि गर्नुहोस

।

२. तपाईंको औंलाको

औंलालाइ इशारा गर्दै

तपाईंको देब्रे हातलाई सिधा

बनाउनुहोस्, तपाईंको देब्रे

हातको हत्केलाले देब्रे

हातको हत्केलामा

शरीरतर्फ प्रेस गर्नुहोस्

जबसम्म तपाईंको पाखुराले

हल्का तानिएको महसुस

गर्दैन । १० सेकेन्डको लागि

समात्नुहोस्।

३. माथि तन्किने कार्य

तिनपटक सम्म

दोहोराउनुहोस ।

४. नोट: औंलाको टुप्पोमा

बलको साथ दबाव कहिल्यै

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

नलगाउनुहोस ।

कम्मर को पक्षहरु

१. तपाईंको खुट्टा अलिपर राखेर उभिनुहोस, तपाईंको दाहिने हात उठाउनुहोस्, तपाईंको देब्रे हातलाइ आफु पछाडी लग्नुहोस , तपाईंको शरीरलाई बिस्तारै देब्रेतिर सार्नुहोस् तपाईंको दाहिने खुट्टाको छेउमा हल्का तानिएको महसुस नगदसम्मा, १० सेकेन्डको लागि समातुहोस्।

२. आफ्नो बायापट्टी तन्कनुहोस ।

३. माथि तन्किने कार्य तिनपटक सम्म

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

दोहोराउनुहोस ।

तल्लो ढाड

१. कुर्सीमा बस्नुहोस्, शरीर सिधा, हत्केला माथि अर्को हत्केला राख्नुहोस , दुबै हातहरू माथि तन्काउनुहोस् तबसम्म जबसम्म माथिल्लो पछाडिको ढाँचा र हातले हल्का तानिएको महसुस गर्दैनन्, १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस ।

२. माथि तन्किने कार्य तिनपटक सम्म दोहोराउनुहोस ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

□□□□□□

१. कुर्सीमा बस्नुहोस्, कुर्सीको धारलाई आफैंको दाहिने हातको साथ समात्नुहोस् आफैं दायाँ पछाडि घुमाउनुहोस् जबसम्म तपाईलाई आफ्नो कम्मरको देब्रे तिर हल्का तानिएको महसुस हुदैन, १० सेकेन्ड सम्म समाउनुहोस्।

२. त्यसपछि आफ्नो कम्मरको दाहिनेभागलाइ तनकाउनुहोस ।

३. माथिको तन्किने कार्य तिनपटकको लागि दोहोराउनुहोस ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

पछाडीका साप्राहरु

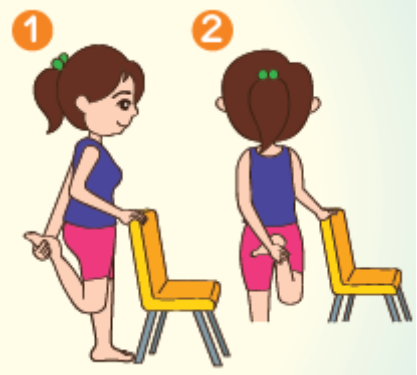
१. कुर्सीमा बस्नुहोस्, तपाईंको देब्रे खुट्टा, औंलाहरू औंल्याउँदै सोझो बनाउनुहोस्, तपाईंको शरीरलाई देब्रे औंलातिर अगाडि झुकाउनुहोस् जबसम्म तपाईं आफ्नो साप्राको पछाडि हल्का तानिएको महसुस गर्नुहुन्न, १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्।

२. त्यसपछि तपाईंको दाँया साप्रा तनकाउनुहोस ।

३. माथिको तन्किने कार्य ३ पटकसम्म दोहोराउनुहोस ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

पूर्ववर्ती फिला



१. कुर्सी पछाडि खडा हुनुहोस्, कुर्सीको पछाडिको भागलाई तपाइको दाहिने हातले समात्नुहोस्, तपाईंको दाहिने खुट्टा पछाडिको ढाँचाबाट तपाईंको हिपमा उठाउनुहोस जबसम्म तपाईं आफ्नो दाहिने साप्राअगाडि हल्का तन्किएको महसुस गर्नुहुन्न, १० सेकेन्ड पर्खनुहोस ।

२. त्यसपछि तपाइको देब्रे साप्रा तनकाउनुहोस ।

३. माथिको तन्किने कार्य ३ पटक सम्म दोहोराउनुहोस।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

भित्रि साप्रा

१. दुबै हातले कुर्सीको पछाडि समात्नुहोस्, तपाईंको खुट्टालाई दुईवटा काँधको चौडाइले फैलाउनुहोस्, बिस्तारै देब्रेतिर सर्नुहोस् र तपाईंको दाहिने साप्राकोको भित्री भागमा हल्का नाटनिदासम्म तपाईंको देब्रे घुँडा घुमाउनुहोस्, १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्। . .

२. त्यसपछि तपाइको देब्रे साप्रा तनकाउनुहोस ।

३. माथिको तन्किने कार्य ३ पटक सम्म दोहोराउनुहोस।

नितम्ब

१. एक कुर्सीमा बस्नुहोस्, दुबै हातले दायाँपट्टीको साप्रालाई

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

समात्नुहोस् र उठाउनुहोस्,

बिस्तारै यसलाई आफ्नो

छाती तर्फ खिच्नुहोस्

जबसम्म तपाईंको नितम्बले

हल्का तन्किएको महसुस

गर्दैन, १० सेकेन्ड सम्म

होल्ड गर्नुहोस्।

२. त्यसपछि तपाइको देब्रे

कम्मर तनकाउनुहोस ।

३. माथिको तन्किने कार्य

३ पटक सम्म

दोहोराउनुहोस।

पिंडौला

१. दुबै हातले कुर्सीको पछाडि

समात्नुहोस्, दुबै घुँडाले लङ्ग

बनाउनुहोस्, तपाईंको देब्रे खुट्टा

अगाडि बढाउनुहोस् र तपाईंको

घुँडा टेक्नुहोस् र तपाईंको दाहिने

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

खुट्टा पछाडि सीधा पार्नुहोस्, दुबै

खुट्टाको औंलाहरू अगाडि र

खुट्टाहरू भुइँमा पछाडि पार्नुहोस

जबसम्म तपाईंको दाहिने

पिंडौलाले हल्का तान्नेको महसुस

गर्दछ, १० सेकेन्डको लागि

समात्नुहोस्।

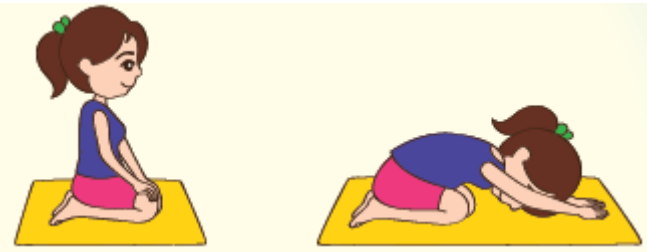
२. त्यसपछि तपाइको देब्रे

पिंडौला तनकाउनुहोस ।

३. माथिको तन्किने कार्य ३

पटक सम्म दोहोराउनुहोस।

लम्बर तन्काउने व्यायाम



नरम चटाईमा घुँडा टेक्नुहोस्,

भुइँमा अगाडि बढ्नुहोस् र

तपाईंको लम्बर टिश्युहरूलाई

अगाडि बढाउनुहोस्, १० सेकेन्डको

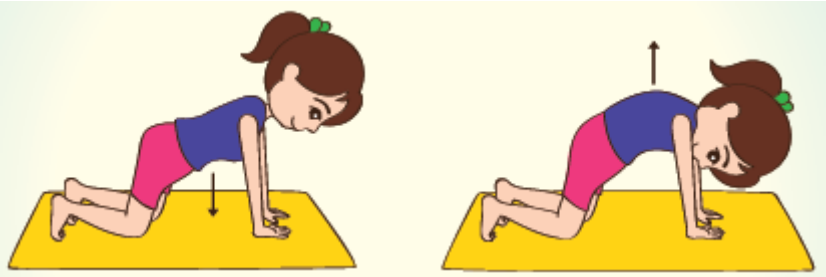
लागि समात्नुहोस्,यसलाई ५

पटकसम्म दोहोर्याउनुहोस्।

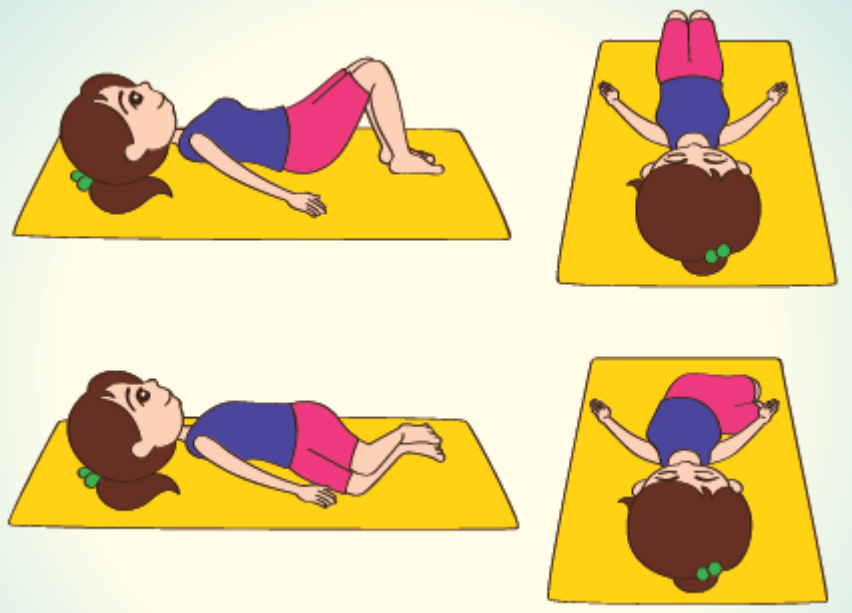
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

लम्बरको लचकता

व्यायाम

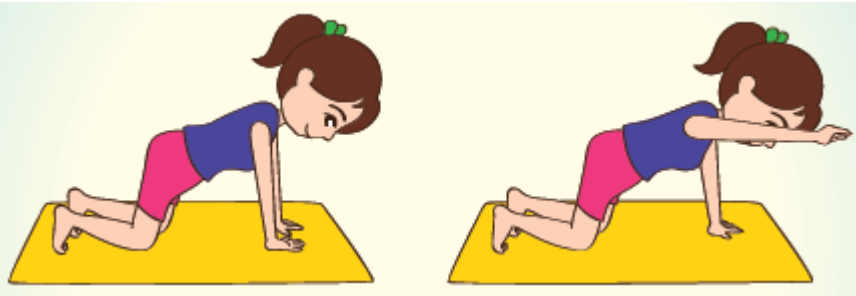


नरम चटाईमा सबै कुनामा घुँडा टेक्नुहोस्, आफ्नो कम्मर माथितिर उचाल्नुहोस्, र त्यसपछि भूमि तिर अड्कनुहोस्, १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।



तपाईंको पछाडिको भागको सहायताले पल्टनुहोस, तपाईंको खुट्टाहरू खुम्चाउनुहोस, बाँया र दायाँ मच्चौउनुहोस , १० पटकसम्म यसलाई दोहोर्याउनुहोस्।

Muscle Strength Exercises



नरम चटाईमा सबै चारै कुनामा घुँडा टेक्नुहोस्, तपाईंको दाहिने हात अगाडि सिधा गर्नुहोस्, ५ सेकेन्डको लागि समात्नुहोस् र आराम गर्नुहोस्,

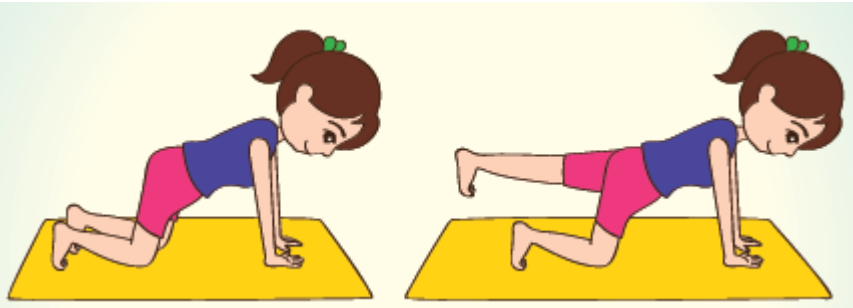
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

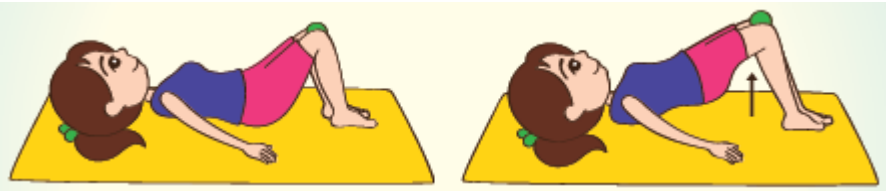
१० पटकसम्म दोहोर्याउनुहोस्,

त्यसपछि माथिको चाललाई

तपाईंको बाँया हातले १०

पटक दोहोर्याउनुहोस्।





उत्तानो परेर पल्टनुहोस,

तपाईंको खुट्टाहरू

खुम्च्याउनुहोस, तपाईंको पेट

हल्का साघुँरो गर्नुहोस्,

हल्कासँग घुँडाले सफ्टबल

राख्नुहोस्, त्यसपछि तपाईंको

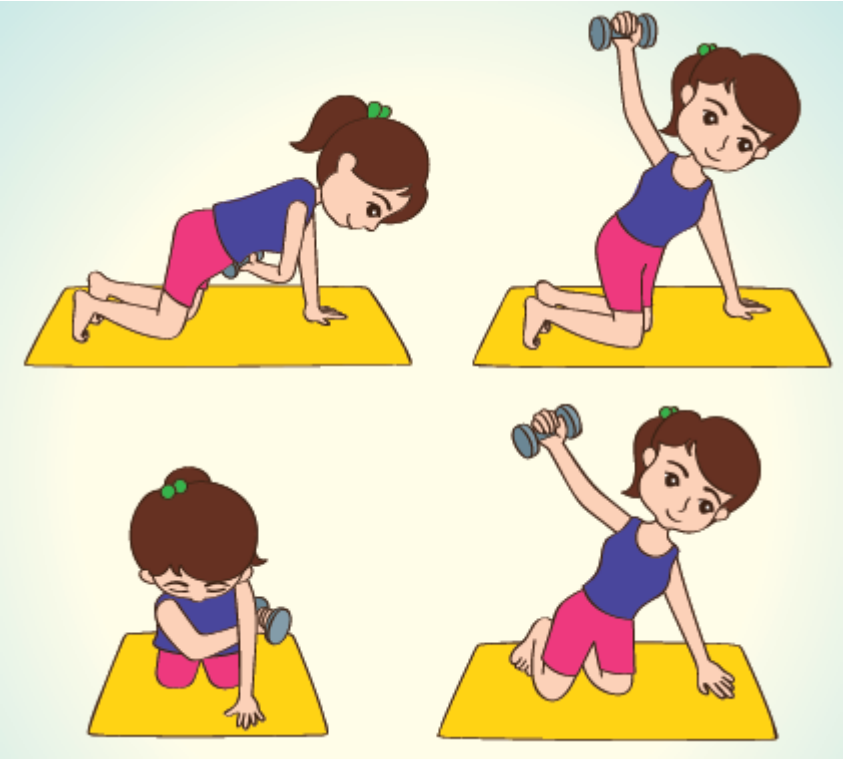
कम्मरलाई उचाल्नुहोस,५

सेकेन्डको लागि पर्खनुहोस, र

१० पटकसम्म दोहोर्याउनुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

सबै चारओटा कुनामा घुँडा टेकेर बस्नुहोस, तपाइको दायाँहातले बाहिरी दायाँपट्टि डम्बेल उठाउनुहोस्, आफ्नो शरीरलाई दायाँ तिर घुमाउनुहोस ।५ सेकेन्डका लागि होल्ड गर्नुहोस्, र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्। त्यसपछि तपाईको बाँया हातबाट डम्बेललाई बाँयापट्टि फर्काइ परिवर्तन गर्नुहोस्, र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

लम्बर स्थिरता व्यायाम

उभिनुहोस ,अलि हल्का पेटलाई भित्र लैजानुहोस, तपाईंको देब्रे खुट्टालाई 30° डिग्रीसम्म माथि उठाउनुहोस्,५ सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस ,र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्। त्यसपछि तपाईंको दाहिने खुट्टा उचाल्नुहोस् र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।

उभिनुहोस ,अलि हल्का पेटलाई भित्र लैजानुहोस, तपाईंको देब्रे खुट्टालाई १०° डिग्रीसम्म माथि उठाउनुहोस्,५ सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस ,र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्। त्यसपछि तपाईंको दाहिने खुट्टा उचाल्नुहोस् र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।

उभिनुहोस ,अलि हल्का पेटलाई भित्र लैजानुहोस, तपाईंको दाहिने खुट्टालाई 30° डिग्रीसम्म माथि उठाउनुहोस्,५ सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस ,र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्। त्यसपछि तपाईंको देब्रे खुट्टा उचाल्नुहोस् र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

उभिनुहोस ,अलि हल्का पेटलाई भित्र लैजानुहोस, दुबै पाखुराहरू उठाउनुहोस्, तपाईंको दाहिने खुट्टालाई करिब ३०° डिग्रीसम्म बाहिरपट्टि त्रकाउनुहोस, ५ सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस ,र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्. त्यसपछि माथिको चाल तपाईंको देब्रे खुट्टासंग दोहोर्याउनुहोस्।.

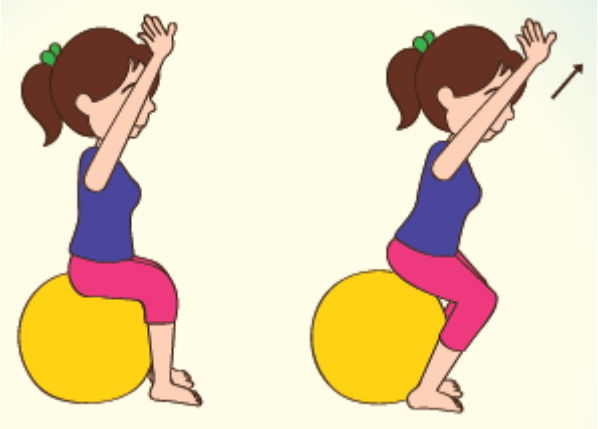
उभिनुहोस ,अलि हल्का पेटलाई भित्र लैजानुहोस, दुबै पाखुराहरू उठाउनुहोस्, तपाईंको देब्रे खुट्टालाई करिब ३०° डिग्रीसम्म बाहिरपट्टि त्रकाउनुहोस ।, ५ सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस ,र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्. त्यसपछि माथिको चाल तपाईंको दाहिने खुट्टासंग दोहोर्याउनुहोस्।

उभिनुहोस ,अलि हल्का पेटलाई भित्र लैजानुहोस, दुबै पाखुराहरू उठाउनुहोस्, तपाईंको देब्रे खुट्टालाई करिब १०°डिग्रीसम्म बाहिरपट्टि त्रकाउनुहोस ।५ सेकेन्डसम्म पर्खनुहोस ,र १० पटक दोहोर्याउनुहोस् । त्यसपछि माथिको चाल तपाईंको दाहिने खुट्टासंग दोहोर्याउनुहोस्।

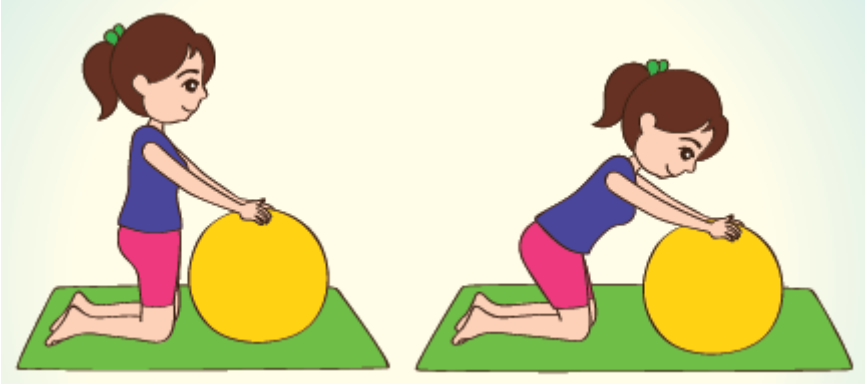
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

फिटबल व्यायाम

फिटबलमा बस्नुहोस्, तपाईंको पेट हल्का संकुचन गर्नुहोस्, दुवै पाखुरा उठाउनुहोस्, तपाईंको गुरुत्वको केन्द्रलाई अगाडि र माथि सार्नुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै बलमा पछाडि बस्नुहोस्, १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।



नरम चटाईमा घुँडा टेक्नुहोस्, फिटबलमा बिस्तारै आफ्ना हातहरू थिच्नुहोस्, तपाईंको पेट हल्का भित्र गर्नुहोस्, बललाई दुवै हातले अगाडि धकेल्नुहोस्। तपाइँको कम्मरको घुमावलाई कायम राखी पेटलाई हल्का संकुचित राख्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्, १०

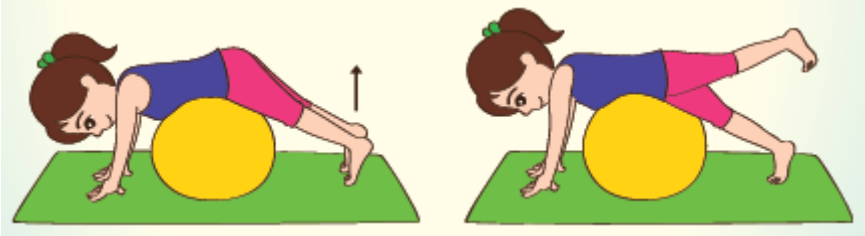


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

पटक दोहोर्याउनुहोस्।

आफ्नो छातीमा फिटबलमा राख्नुहोस्, दुबै हातहरू सहयोगको लागि नरम चटाईमा राख्नुहोस्, पहिले तपाईंको देब्रे खुट्टा पछाडि घुमाउनुहोस् र फेरि यसलाई सीधा बनाउनुहोस्, ५ सेकेन्डको लागि पर्खनुहोस र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्। फेरी तपाईको दाहिने खुट्टाको साथ यो कार्य १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।

फिटबलको पछाडी पट्टी पल्टनुहोस, दुबै हातहरू सहयोगको लागि नरम चटाईमा राख्नुहोस्,तपाईंको बायाँ खुट्टा उल्चानुहोस अनि फेरी तेर्सो बनाउनुहोस, ५



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

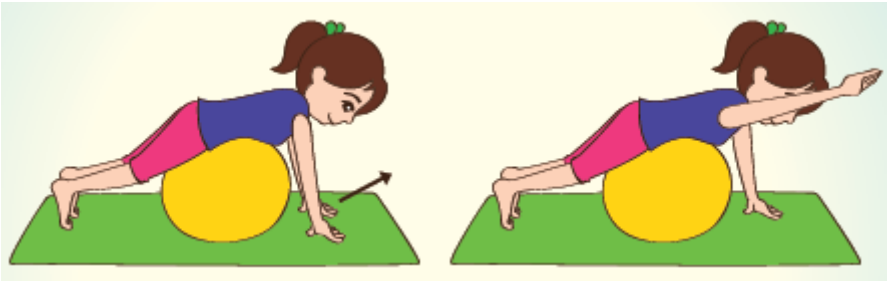
सेकेन्डको लागि पर्खनुहोस र

१० पटक दोहोर्याउनुहोस्।

फेरी तपाईको दाहिने खुट्टाको

साथ यो कार्य १० पटक

दोहोर्याउनुहोस्।



आफ्नो छातीमा फिटबलमा

राख्नुहोस्, खुट्टालाई अलिकता

अलग राख्नुहोस्, सन्तुलन कायम

राख्नुहोस्, तपाईंको पेटलाई

हल्कासित भित्र लैजानुहोस,

तपाईंको दाहिने हात सीधा

पार्नुहोस् र अगाडि

उठाउनुहोस्, ५ सेकेन्डको लागि

समात्नुहोस् र १० पटक

दोहोर्याउनुहोस्। माथिको

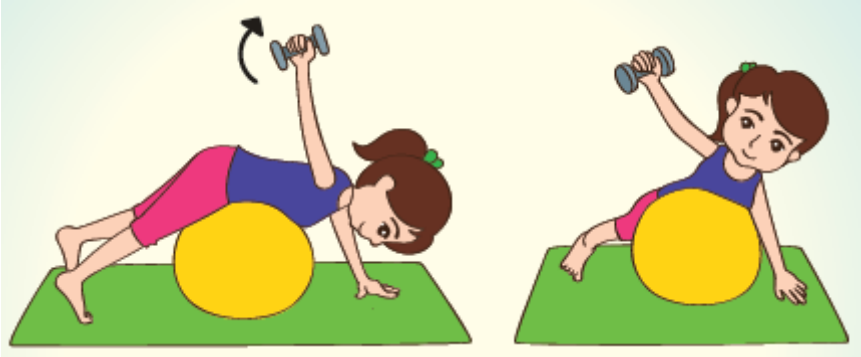
व्यायामलाई तपाईंको बाँया

बाहुको साथ १० पटक

दोहोर्याउनुहोस् ।

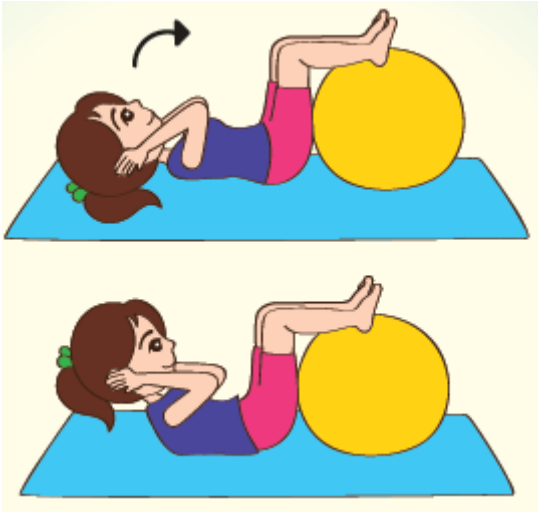
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

आफ्नो छातीमा फिटबलमा राख्नुहोस्, खुट्टालाई अलि अलग राख्नुहोस्, सन्तुलन कायम राख्नुहोस्,तपाईंको पेटलाई हल्कासित भित्र लैजानुहोस, दाहिने हातलाइ डम्बेलको साथ सिधा बनाउनुहोस् र त्यसलाई छेउमा उचाल्नुहोस्, ५ सेकेन्डको लागि समात्नुहोस् र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।



माथिको व्यायामलाई तपाईंको बाँया बाहुको साथ १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।

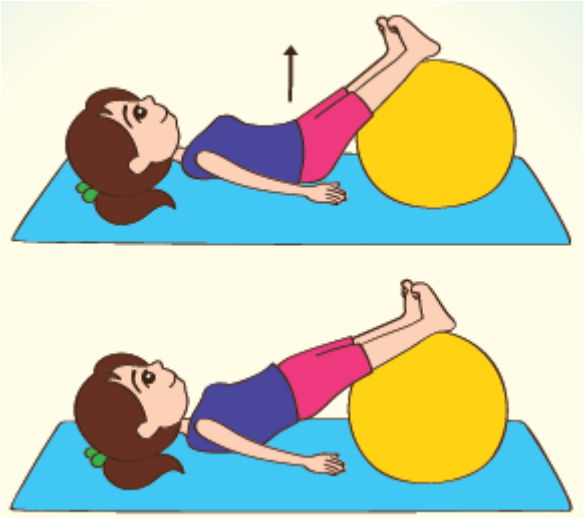
उत्तानो परेर पल्टनुहोस, खुट्टालाई फ़िट्बलमा राख्नुहोस, हातलाई तपाइको टाउकोमा राख्नुहोस, पेट भित्र लैजानुहोस, अनि आफ्नो सरिरलाइ



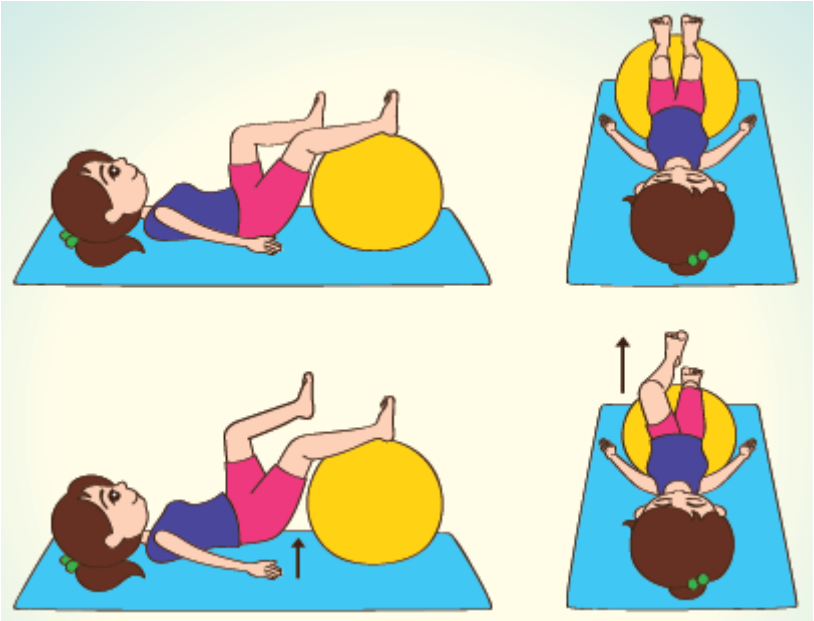
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

घुमाउनुहोस, त्यसपछि आराम गर्नुहोस अनि १० पटक दोहोराउनुहोस ।

उत्तानो परेर पल्टनुहोस, आफ्नो पाखुरा पछाडी लगेर खुट्टालाई फ़िट्बलमा राख्नुहोस, पेट भित्र लैजानुहोस, अनि आफ्नो कम्मरलाई उठाउनुहोस , त्यसपछि ५ सेकेन्ड पर्खनुहोस, अनि १० पटक दोहोराउनुहोस ।

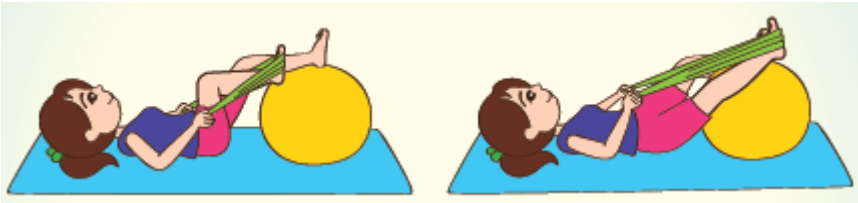


आफ्नो पाखुरा पछाडी लगेर उत्तानो परेर पल्टनुहोस, आफ्नो दाहिने खुट्टालाई फ़िट्बलमा राख्नुहोस, अनि आफ्नो देब्रे खुट्टालाई हावामा राख्नुहोस, आफ्नो घुँडा र कम्मरलाइ ९० डिग्रीमा राख्नुहोस , पेट भित्र



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

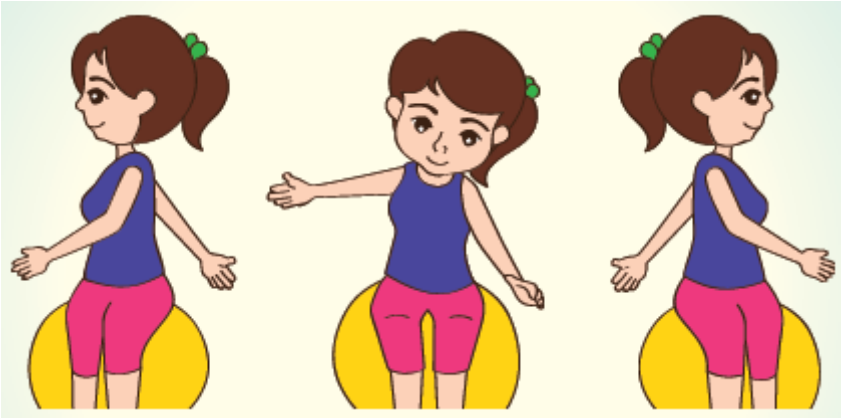
लाइजनुहोस, ५ सेकेन्डको लागि पर्खनुहोस र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्। त्यसपछि माथिको व्यायामलाई तपाईंको बाँया खुट्टाको साथ १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।



फिटबलमा एक खुट्टा राखी उत्तानोपरि पलटनुहोस, अर्को खुट्टामा लोचदार ब्यान्ड थप्नुहोस्, खुट्टा सीधा पार्नुहोस् र ५ सेकेन्डको लागि लोचदार ब्यान्ड तन्काउनुहोस् र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्। त्यसपछि तपाईंको बायाँ खुट्टाको साथ १० पटक माथिको चाल दोहोर्याउनुहोस् ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

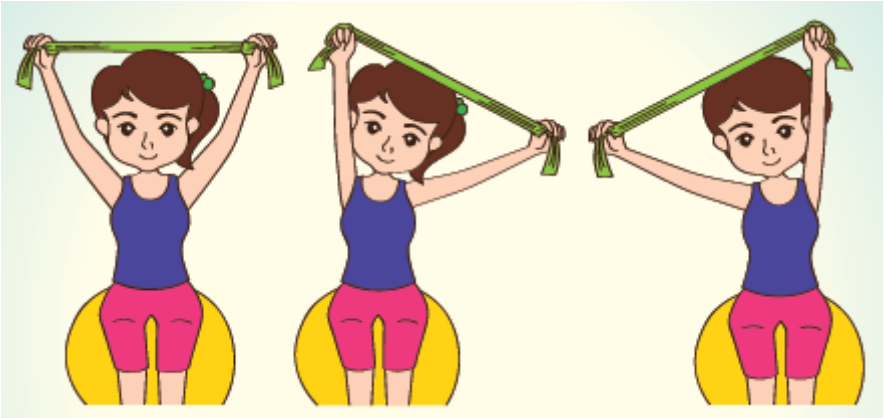
फिटबलमा बस्नुहोस्, तपाईंको पेट भित्र लैजानुहोस, तपाईंको देब्रे हात पछाडि र तपाईंको दाहिनेतिर पछाडि तन्नुहोस्। त्यसपछि वैकल्पिक रूपमा बाँया र दायाँ घुमाउनुहोस । १० पटक यहि चाल दोहोर्याउनुहोस्।



फिटबलमा बस्नुहोस्, तपाईंको पेट भित्र लैजानुहोस, दुबै हातले एउटा लोचिक ब्यान्ड समात्नुहोस् र तपाईंको पाखुरा माथितिर सिधा गर्नुहोस्, र त्यसपछि छाती स्थितिमा पुग्नको लागि लोचयुक्त ब्यान्ड तन्काउनुहोस्, ५ सेकेन्डको लागि होल्ड गर्नुहोस् र १० पटकसम्म दोहोर्याउनुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

फिटबलमा बस्नुहोस्, तपाईंको पेट भित्र लैजानुहोस,, दुबै हातले एउटा लोचिक ब्यान्ड समात्नुहोस् र तपाईंको पाखुरा माथितिर सिधा गर्नुहोस्, तपाईंको दाहिने हात पट्टि राख्नुहोस्, बायाँ हातको साथ लोचिक ब्यान्ड तन्काउनुहोस्,५ सेकेन्डसम्म समात्नुहोस्, त्यसपछि तपाईंको देब्रे हात पट्टि राख्नुहोस् , र तपाईंको दाहिने बाहुको साथ बाहिरी भागलाई लोच गर्नुहोस्, ५ सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्, र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

फिटबलमा बस्नुहोस्, तपाईंको पेट भित्र लैजानुहोस, तपाईंको देब्रे खुट्टाको साथ भूमिमा एक लोचिक ब्यान्ड फिक्स गर्नुहोस्, तपाईंको दाहिने हातको माथि र बाहिरीमा लोचिक ब्यान्ड फैलाउनुहोस्, ५ सेकेन्डको लागि समात्नुहोस् र १० पटकसम्म दोहोर्याउनुहोस्।

तपाईंको दाहिने खुट्टाको साथ लोचात्मक ब्यान्ड फिक्स गर्न दोहोर्याउनुहोस्, यसलाई तपाईंको देब्रे हातले माथि र बाहिर सार्नुहोस्, ५ सेकेन्डको लागि पर्खनुहोस र १० पटक दोहोर्याउनुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

दुई सहभागीहरू एकै समयमा फिटबलमा बस्छन्, उनीहरूको पेटमा हल्का भिरतिर लग्छन, दुवै हातले लोचिक ब्यान्ड समाउछन , उनीहरूले कुहिनो पछाडि त्यसै पट्टि तन्किन्छन, ५ सेकेन्डसम्म होल्ड गर्दछन अनि १० पटक दोहोर्याउछन् ।

दुई सहभागीहरू एकै समयमा फिटबलहरूमा बसेर पेटलाइ भित्र लैजान्छन, दुवै हातमा लोचदार ब्यान्ड समाउछन, तिनीहरूका देब्रे कुहिनाहरूलाई पछाडि सार्छन जबकि उनीहरूको शरीर एकै समयमा छोड्छन ,५ सेकेन्डको लागि समात्छन , त्यसपछि दोहोर्याउछन् उनीहरूको

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

दाहिने बाहुहरूको साथ चाल

गर्दछन ,उनीहरूको शरीरहरू

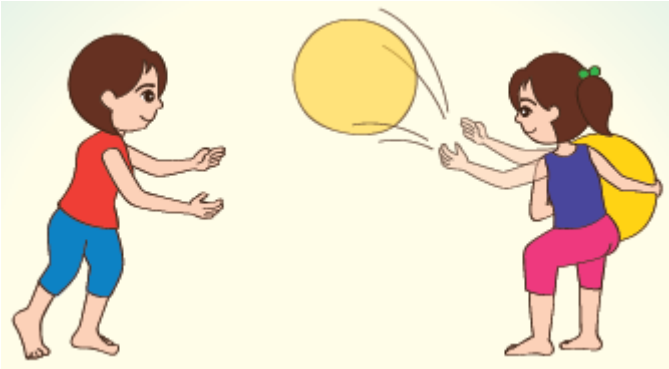
दायाँतिर घुम्छन,५ सेकेन्डको

लागि समाउछन ,बाँया र

दायाँ पट्टि घुम्छन अनि १०

पटकसम्म दोहोर्याउछन् ।

स्पिन ड्रिबल व्यायाम:



दुई सहभागीले आफ्नो पेटलाइ

भित्र लैजान्छन ,एक अर्कोको

विपरित दिशामा खडा

हुन्छन ,दुबै हात फिटबलमा

राख्छन् त्यसपछि उनीहरुको

शरीरलाई बलको दिशामा

घ्हुमाउदछन ,त्यसपछि

फिटबललाइ माथि आफ्नो

बिपक्षी भएतिर फ्याक्चन ।

विपरित पक्षको सहभागीले

फिटबललाइ फेरि माथि

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

फ्याक्छ र यसलाई समातेर

पछि बल फिर्ता पठाउने

व्यक्तिको लागि फिर्ता

पठाउँदछ। १० पटक

दोहोर्याउदछन् ।

ठाडो ड्रिबल व्यायाम:

दुई सहभागीले आफ्नो पेटमा

हल्का रूपमा भित्र लैजान्छन,

एउटा अर्कोको विपरित

दिशामा खडा हुन्छ, दुबै हात

फिटबलमा राख्छन र माथि

उठाउँदछन र यसलाई जमिन

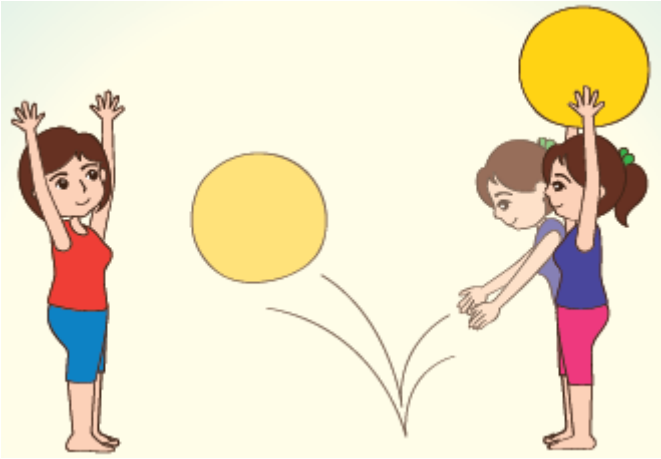
अगाडि फ्याँक्छन ताकि यो

विपरित पक्षको सहभागीको

हातमा उफ्रियोस । दुवैले एक

अर्कामा बल पास गर्छन् र

१० पटक दोहोर्याउँदछन्।

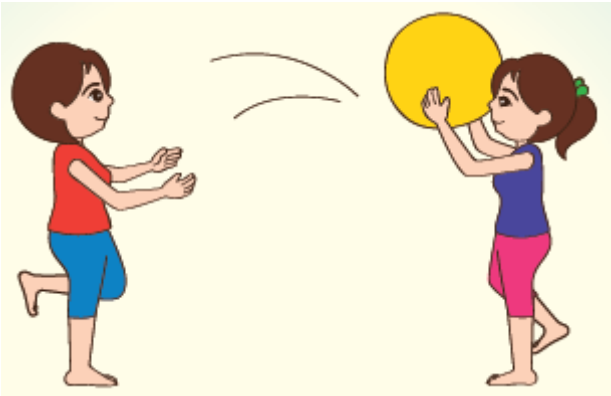


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

ठाडो माथितिर बल फ्याँक्ने व्यायाम: दुई सहभागीले आफ्नो पेटलाई हल्का खुम्च्याउछन्, एउटा अर्कोको विपरित खडा हुन्छ, जब एकले हल्का रूपमा विपरितसहभागीलाई बल माथि फ्याँक्दछ। अन्य सहभागीले उसको / उनको घुँडा खुम्च्याउने क्रममा उसको / उनको ढाड सीधा राख्नुपर्छ, बलले उसको / उनको विपरितसहभागीले फ्याँक्ने बललाई समात्नु पर्छ, र फेरि विपरितसहभागीलाई फिर्ता फ्याकनुपर्छ। दुवैले एक अर्कामा बल पास गर्छन् र १० पटक दोहोर्याउँदछन्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

एकल खुट्टा माथितिर बल फ्याँक्ने व्यायाम: दुई सहभागीहरू एकल खुट्टाहरू खडा हुन्छन्, उनीहरू पेटलाई थोरै खुम्च्याउछन्, फिटबल लीन्छन् र विपरितसहभागीलाई फालिदिन्छन्। उनले पनि बल एकल खुट्टामा रहेर समातु पर्दछ र विपरितसहभागीलाई फिर्ता फाल्नु पर्छ। दुवैले एक अर्कालाई बल पास गर्छन् र १० पटक दोहोर्याउँदछन्।

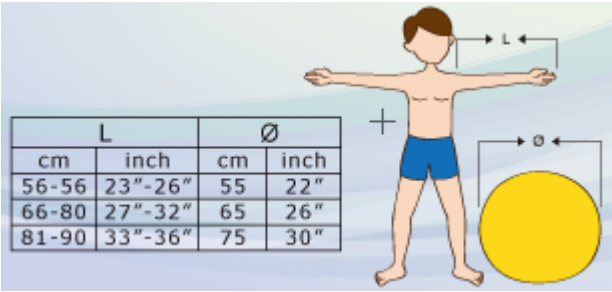


ध्यान दिनुपर्ने कुरहारु

- फिटबलबाट चिप्लिनबाट सावधान हुनुहोस्।
- फिटबलमा बस्नु अघि फिटबललाई हातले मीलाउनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई फिटबलमा आफ्नो स्थिति परिवर्तन गर्नुपर्दछ भने सुरक्षा सुनिश्चित गर्न बिस्तारै सार्नुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- फिटबलको साथ व्यायाम गर्नु अघि वार्मउप गर्नुहोस्, र त्यसपछि शान्त हुनुहोस्।
- जोर्नी र अस्थिबंधनलाई धेरै नतनकाउनुहोस्।
- लामो समयको लागि फिटबलमा नरहनुहोस्। फिजियोथेरापिस्टले सुझाव दीएको ठाउमामात्र फिटबल व्यायाम अभ्यास गर्नु पर्छ
- अत्यधिक व्यायाम गर्दा मांसपेशिहरुमा ऐंठन हुन सक्छ
- धेरै तातो वातावरणमा व्यायाम नगर्नुहोस्। हरेक १५ मिनेटमा आराम लीनुहोस
- उचित आकारको फिटबल छनौट गर्न, जब तपाईं यसमा बस्नुहुन्छ घुँडाको जोर्नी तपाईंको कम्मर भन्दा थोरै तल हुनुपर्छ। फिला र शरीरबीचको कोण 90 डिग्री भन्दा ठूलो हुनु पर्छ। यसका साथै तपाईले आफ्नो शरीर अनुपात अनुसार पनि छनौट गर्न सक्नुहुन्छ (तलको चार्टमा हेर्नुहोस्)



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

- फिटबललाई एक उचित मात्रामा फुलाउनु पर्छ। विस्फोटन र दुर्घटनाबाट बच्न बलमा धेरै हावा वा भारी नहाल्नुहोस
- सुरक्षाका लागि, कृपया एक स्पोर्ट्स म्याटमा फिटबल प्रयोग गर्नुहोस्; फिटबल एक कार्पेट वा खाली भुइँमा चीप्लेर दुरघटना पैदा गर्न सक्छ
- फिटबल रोल गर्न सक्दछ, अधिक सुरक्षाको लागि सकेसम्म सुरक्षित वस्तुको नजिक यसको प्रयोग गर्नुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- फिटबल बिग्रिएको छैन भनेर निश्चित गर्न बारम्बार जाँच गर्नुहोस्, अन्यथा यसको प्रयोग रोक्नुहोस्
- फिटबललाई पक्चर हुनबाट बचाउनको लागि तपाईंको शरीरबाट कुनै पनि सारो वस्तुहरू हटाउनुहोस् (औठी, घडी, पिन, चाबी, कलम ...)
- कडा वस्तुहरूको कारण हुने फिटबलको विस्फोट र दुर्घटनाबाट बच्न व्यायाम वातावरणमा ध्यान दिनुहोस्
- खुकुलो-फिटिंग कपडा लगाउनुहोस्, प्रत्यक्ष छालाको सम्पर्कले गतिमा बाधा पुर्‍याउन सक्छ
- नरम कपडा र हल्का डिटर्जेंटको साथ फिटबल सफा गर्नुहोस्; घर्षण वा क्षय गर्ने डिटर्जन्ट प्रयोग नगर्नुहोस्

यदि तपाइँलाई माथि बयान गरिएको अभ्यास बारेमा कुनै प्रश्न भए, कृपया आफ्नो फिजियोथेरापिस्टसंग परामर्श लीनुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved