थेराब्याण्ड (Theraband) व्यायाम

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

थेराब्याण्ड व्यायामका प्रभावहरू

- मांशपेशीको स्थिरता र शक्तिको सुधार गर्ने
- शारीरिक तालमेल सुधार गर्ने
- जोर्नीको लचिलोपना बढाउने
- तंत्रिका प्रकार्य सुधार गर्ने
- कार्डियोपल्मोनरी प्रकार्यलाई बलियो बनाउने
- मांशपेशी दुखाईमा राहत दिने

थेराब्याण्ड व्यायामको विशेषताहरू

- सबैजनालाई उपयुक्त हुने
- सानो साइजको हुने, कतै राख्नको लागि सजिलो हुने
- सरल व्यायामहरू, घरमा पनि गर्न सकिने
- व्यायाम गर्दा हुने कठिनाईहरू विभिन्न व्यक्तिहरुको आवश्यकता अनुसार मिलाउन सकिने

व्यायाम गर्दा हुने कठिनाई

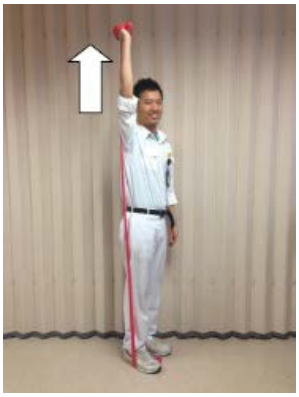
- रङ्ग अनुसार वर्गीकरण गरिएकोः गाढा रङ्ग भए बढी प्रतिरोध शक्ति (resistance) ; फिक्का रङ्ग भए कम प्रतिरोध शक्ति
- व्यक्तिगत क्षमता अनुसार उपयुक्त मोडेल छनौट गर्नुहोस् । लामो थेराब्याण्ड भए कम प्रतिरोध शक्ति; छोटो थेराब्याण्ड भए बढी प्रतिरोध शक्ति
- थेराब्याण्ड अन्य खेलहरूमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तै ताई ची (tai chi) र एरोबिक, जसले कठिनाई र अभ्यासको प्रभावलाई बढाउँदछ

व्यायाम कति पटक गर्ने

हप्ताको तीन देखी पाँच पटक, प्रत्येक पटक दुई देखी तीन समूह, प्रत्येक समूहमा 20 पटक ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

थेराब्याण्ड व्यायाम



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

<u>नोटहरू</u>

- खुकुलो कपडा लगाउनुहोस्
- व्यायाम गर्नुभन्दा अगाडि, थेराब्याण्ड ठिक छ कि छैन भनी जाँच गर्नुहोस् ता कि व्यायाम गर्दा गर्दै नच्यातिओस्
- हातबाट खुस्किएर दुर्घटना नहोस् भन्नको लागि थेराब्याण्डलाई हत्केलामा घुमाएर समात्नुपर्छ
- व्यायाम गर्नु अघि वार्मअप गर्नुहोस् र व्यायाम गरेपछि आराम हुने व्यायाम गर्नुहोस्
- व्यायाम गर्दै गर्दा, सामान्य श्वासप्रश्वास कायम राख्नुहोस् । यदि चक्कर लागेमा, धडपड भएमा, चिसो पसिना आएमा र श्वास फेर्न गाह्रो भएमा, तुरुन्तै रोकिनुहोस् । यदि त्यही स्थिति रहिरहेमा, तुरुन्तै मेडिकल सहायता लिनुहोस्
- प्रतिरोध शक्ति व्यक्तिगत क्षमता अनुसार मिलाउनुपर्छ । चोट नलागोस् भन्नको लागि धेरै बल नलगाउनुहोस्
- नमक्कियोस् र नच्यात्तियोस् भन्नको लागि थेराब्याण्डलाई चिसो ठाउँमा राख्नुपर्छ

माथिका सल्लाहहरू सन्दर्भको लागि मात्र हो ।

यदि तपाईंको केही प्रश्नहरू छन् भने, कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिष्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved