POSTNATAL EXERCISES

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਵੋ

Punjabi, September 2020

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

THIS GIRL CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth

WALKING

1. **Start with small and gentle walks and slowly increase your walking time or distance**
2. **Break your walks up into small bouts throughout the day**
3. **Start with 10 minutes daily and aim to progress as your body is ready.**

Please note: Avoid return to running until cleared or advised to do so.

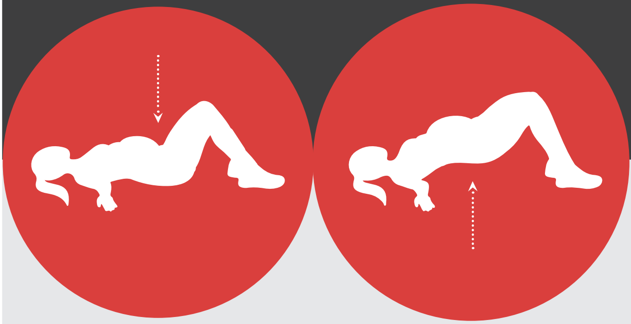
Note: *please seek medical clearance prior to returning to exercise.*

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ

1. ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
2. ਆਪਣੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਕਰੋ
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਵਾਪਸ ਦੌੜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ

PELVIC TILT



1. **Lay on your back on the floor with your knees bent and feet on the floor in a comfortable position.**
2. **Allow back to arch. Allow back to flatten to the ground.**
3. **Engage pelvic floor**
4. **Repeat this movement for 10 repetitions.**

Progress - Increase your repetitions, add another set of 10 as able.

Note: *please seek medical clearance prior to returning to exercise.*

ਪੇਡੂ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ

1. ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਜਾਓ
2. ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕਮਾਨ ਵਾਂਗ ਮੁੜ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਲੈਣ ਦਿਓ
3. ਪੇਡੂ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਓ
4. ਇਸ ਹਰਕਤ ਨੂੰ 10 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ

ਤਰੱਕੀ- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁਹਰਾਉ ਨੂੰ 10 ਦੇ ਹੋਰ ਸੈੱਟ ਨਾਲ ਵਧਾਓ।

THIS GIRL CAN

#ThisGirlCanVIC

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth

SINGLE LEG LIFT

1. **Lay on your back on the floor and have your knees bent and feet on the floor.**
2. **Bring one leg up and bend your knee towards your chest and return that leg to the starting position.**
3. **Repeat lift and lower for the other leg.**
4. **Complete five times per leg, 10 times total.**

Progress - as you lift your leg to 90 degrees lengthen your leg out towards the roof, bring it back to 90 degrees then bring back to the floor.

Note: *please seek medical clearance prior to returning to exercise.*

ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ

1. ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਜਾਓ
2. ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ
3. ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ
4. ਹਰੇਕ ਲੱਤ X5 ਵਾਰ, ਕੁੱਲ x10 ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਤਰੱਕੀ - ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਵਧਾਓ, ਇਸ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ ਫੇਰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ

STANDING SINGLE LEG WALL PRESS

1. **Stand parallel to a wall and bring the leg closest to the wall up to 90 degrees (with the knee bent).**
2. **Press the foot of the straight standing leg into the floor.**
3. **Push the bent leg into the wall.**
4. **Hold this position for three seconds and bring the leg down to rest.**
5. **Repeat five times per each leg.**

- **Note:** You will feel the muscle in the standing leg working to stabilise the pelvis
- **Progress:** increase your reps as able, aim to complete 10 reps per each leg.
- ***Note:*** *please seek medical clearance prior to returning to exercise.*

ਖੜ੍ਹੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕੰਧ ਨੂੰ ਦਬਾਓ

1. ਕੰਧ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਲੱਤ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ (ਗੋਡਾ ਮੋੜ ਕੇ) ਕੰਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ
2. ਸਿੱਧੀ ਖੜ੍ਹੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਦਬਾਓ
3. ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਨੂੰ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਧੱਕੋ
4. ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ।
5. ਹਰੇਕ ਲੱਤ ਵਾਸਤੇ x5 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ

ਨੋਟ: ਤੁਸੀਂ ਪੇਡੂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ

ਤਰੱਕੀ - ਆਪਣੇ ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਵਧਾਓ, ਹਰੇਕ ਲੱਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ 10 ਦੁਹਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

THIS GIRL CAN

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

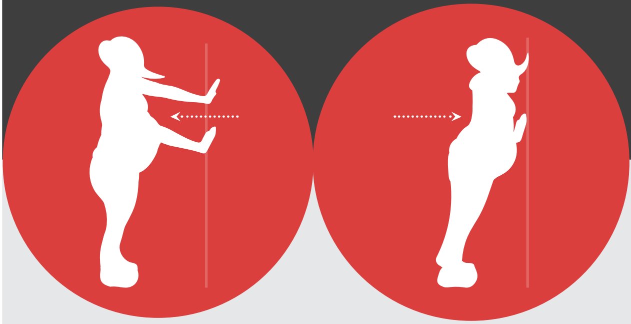
#ThisGirlCanVIC

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth

WALL PUSH UP



1. **With your feet shoulder-width apart, stand about an arm's length away from a wall.**
2. **Place your palms on the wall at shoulder height and shoulder-width apart.**
3. **Breathe in as you bend your elbows and slowly move your chest towards the wall while keeping your feet on the ground (it is ok if your heels lift off the ground).**
4. **Breathe out and use your arms to push your body slowly back to your starting position, your arms returning to straight position. Repeat 10 times.**

- **Extra Support -** Stand closer to the wall.
- **Progress –** Increase the number of times you do the activity to two times ten.
- ***Note:*** *please seek medical clearance prior to returning to exercise.*

ਕੰਧ ਨਾਲ ਡੰਡ ਮਾਰਨਾ

1. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੰਧ ਤੋਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੂਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਜਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲਵੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ)।
4. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਧੱਕੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ। 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ- ਕੰਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।

ਤਰੱਕੀ – ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ 2 x 10 ਕਰ ਦਿਓ

THIS GIRL CAN

#ThisGirlCanVIC

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth

SHOULDER SQUEEZE

1. **Choose to either stand or sit up straight in a chair**
2. **Extend your arms straight in front of you with your palms facing down and fingers curved like you a holding a bar.**
3. **Pull your arms back, bending your elbows until they are behind your back. Squeeze your shoulder blades, hold for three seconds and release. Repeat 10 times.**

- **Progress-** Increase your repetitions to two times 10. For an extra challenge look at adding a resistance band to this exercise.
- **Note:** extra beneficial for those who are breast feeding or experiencing upper back tightness
- ***Note:** please seek medical clearance prior to returning to exercise.*

ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਕੋੜੋ

1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠ ਜਾਓ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੰਡਾ ਫੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੋੜੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਕੋੜੋ, 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੁਕੋ। 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਤਰੱਕੀ- ਆਪਣੇ ਦੁਹਰਾਅ ਨੂੰ 2 x 10 ਤੱਕ ਵਧਾਓ। ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਬੈਂਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।

ਨੋਟ: ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਸੇ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

Disclaimer

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉੱਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ, ਮੈਂ ਮੌਤ, ਨਿੱਜੀ ਸੱਟ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦੇਣਦਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਕਸਰਤਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Acknowledgement

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

ਮਾਨਤਾ

ਕੌਂਸਿਲ ਕੁਲੀਨ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਗਰ-ਪਾਲਿਕਾ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਜਲ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮਾਲਕਾਂ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਉੱਭਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

THIS GIRL CAN

#ThisGirlCanVIC

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth