

WHEELCHAIR WORKOUT



ਵੀਲਚੇਅਰ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Korean, September 2020

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

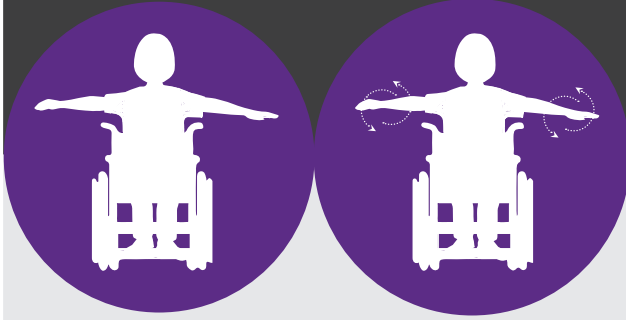


**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

ARM CIRCLES



- 1 **Position your arms out to the side of your body and parallel to the floor.**
- 2 **Circle one arm forward in a circular motion, start with small circles then make them bigger.**
- 3 **Reverse the direction after 15 seconds.**
- 4 **Repeat for both arms.**

Progress - Aim to complete both arms at once.

**Check your wheelchair is locked*

ਬਾਂਹਵਾਂ ਘੁਮਾਉਣੀਆਂ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖੋ।
2. ਇਕ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ, ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਬਣਾ ਦਿਓ।
3. 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰੋ।
4. ਦੋਨਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤਰੱਕੀ- ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੁਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

THE BOXER



- 1 **Sitting up in your chair. Create a fist with your hands and bring your elbows up into a boxing position.**
- 2 **With your left hand punch up and above your head. Bring it back down to the boxing position.**
- 3 **With your right hand punch up and above your head. Bring it back down to the boxing position.**

- 4 **Repeat six on each hand.**

Progress- increase the repetitions in increments of two or add a light weight such as cans or water bottles in each hand.

**Check your wheelchair is locked*

ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ

1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਘਸੁੰਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਰਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
2. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
3. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
4. ਹਰੇਕ ਹੱਥ ਵਾਸਤੇ 6 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਤਾਲਾਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਤਰੱਕੀ- 2 ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੂਪ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



SIDE BEND



- 1 **Sit comfortably in your chair.**
 - 2 **Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.**
 - 3 **As you breathe out bend to the right and hold for two seconds Breathe in and move back to your starting position.**
 - 4 **Breathe out and bend to the left hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.**
 - 5 **Do five bends on each side.**
- Tip-** Make sure you are not leaning forward always keep your spine straight and do not push your head forward with your fingertips.
- Progress –** Increase the number of bends on each side, in increments of two.
- *Check your wheelchair is locked*

ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਨਾ

1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਪੇਟਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ।
3. ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੁਕੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਓ।
4. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ 2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਓ।
5. ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ 5 ਵਾਰੀ ਮੁੜੋ।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ – ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਝੁਕ ਰਹੇ ਹੋ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਪੇਟਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਧੱਕੋ।

ਤਰੱਕੀ - 2 ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਰਕੇ, ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਝੁਕਣ ਵਾਲੇ ਮੋੜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਓ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

OVERHEAD STRETCH



- 1 Lift both hands over your head.
- 2 Lace your fingertips and face your palms towards the ceiling.
- 3 Push your hands backwards, don't over push to where it is not comfortable.

- 4 Hold for five seconds bring your hands back and repeat 10 times.

Tip: Do not over extend, only extend back to where you are comfortable and remember to breathe.

*Check your wheelchair is locked

ਸਿਰ ਉਪਰੋਂ ਅੰਗੜਾਈ

1. ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੇਟਿਆਂ ਨੂੰ ਜਕੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
4. 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੁਕੋ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ ਅਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਹੱਥੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੇਵਲ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



TRICEP PRESS



- 1 **Hold the arm rests of your chair beside you while in seated position.**
- 2 **Straighten your arms so that you lift your body a little off the chair, then lower yourself slowly. Repeat 10 times.**

Progress – Complete two rounds of this exercise.

**Check your wheelchair is locked*

ਡੋਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋਰ ਲਾਉਣਾ

1. ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉਤਾਰ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲਿਆਓ। 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।
ਤਰੱਕੀ – ਇਸ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੋ ਗੇੜੇ ਪੂਰੇ ਕਰੋ

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



SHOULDER PULLS



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

Progress - Increase your repetitions to 2 times 10. For an extra challenge look at adding a resistance band to this exercise.

*Check your wheelchair is locked

ਡੋਲਿਆਂ ਦੇ ਜੋਰ ਨਾਲ

ਖਿੱਚਣਾ

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 ਫੜਿਆ ਹੋਵੋ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ 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।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

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

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

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 ਕੋਸ਼ਲ 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

ਕੋਸ਼ਿਲ ਕੁਲੀਨ ਦੇਸ 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

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

