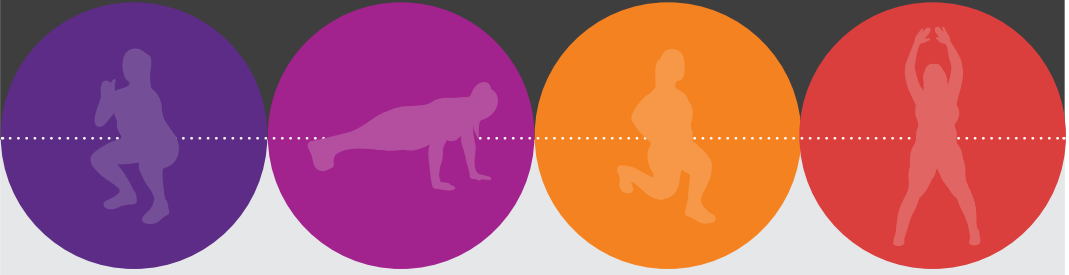


EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE 18 – 60



18 - 60 वर्ष की आयु के लोगों के लिए उपयुक्त व्यायाम

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Hindi, September 2020

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

SQUATS



- 1 **Stand straight with your toes facing the front and your feet hip-width apart**
- 2 **Slowly bend your knees and lower your hips as though you're about to sit on an invisible chair**
- 3 **Straighten back up to the starting position and repeat 10 times.**

Extra Support – Sit your bottom down onto the chair before returning to standing position

Progress – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles) or add a jump at the end of the movement when you straighten.

स्क्वैट

1. सीधे खड़े हो जाएँ और अपने पैर के अंगूठों को सामने की दिशा में रखते हुए दोनों पैरों के बीच कमर की चौड़ाई जितना अंतर रखें।
2. अब धीरे-धीरे अपने घुटनों को मोड़ें और कमर को इस तरह से झुकाएँ मानो आप किसी अदृश्य कुर्सी पर बैठने वाले हैं।
3. अपनी पीठ सीधी करके आरंभिक स्थिति में लौट आएँ और अभ्यास को 10 बार दोहराएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - खड़े होने की स्थिति में वापस लौटने से पहले अपने नितंब को नीचे करके कुर्सी पर बैठें।

प्रगति - यदि आप इस व्यायाम को थोड़ा और कठिन बनाना चाहते हैं, तो अपने हाथों में हल्के वजन पकड़ लें (जैसे सूप के कैन या पानी की बोतलें) या फिर से सीधा होते समय अंत में एक छलाँग भी लगाएँ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

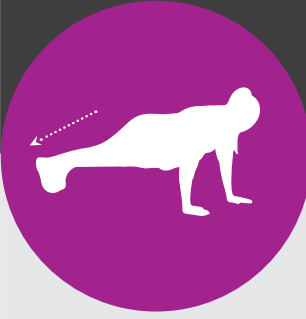
VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



MOUNTAIN CLIMBERS



- 1 Put both hands and knees on the floor
- 2 Extend your legs in a high plank position, where your knees are no longer touching the floor
- 3 Drive your right knee forward towards your right elbow while keeping your left leg straight
- 4 In one smooth motion, switch your legs. Driving your left knee forward and right leg back

- 5 Continue by doing 10 on each side or for 30 seconds.

Extra Support – If you have trouble doing floor exercises, try doing the same movement while holding onto your kitchen bench.

Progress – If you would like to make it a little harder for yourself, try to go a little faster or attempt 2 rounds.

पर्वतारोही या माउंटेन क्लाइंबर

1. अपने दोनों हाथों और घुटनों को फ़र्श पर रखें।
2. अब पैरों को ऊँची प्लैंक स्थिति में इतना फैलाएँ कि आपके घुटने फ़र्श से ऊपर उठ जाएँ।
3. अपने बाएँ पैर को बिल्कुल सीधा रखते हुए दाएँ घुटने को अपनी कोहनी की तरफ आगे ले जाएँ।
4. एक सहज हरकत के साथ अपने पैरों की स्थिति बदल लें। अपने बाएँ घुटने को आगे की तरफ और दाएँ पैर को पीछे की तरफ ले जाएँ।
5. यह अभ्यास दोनों तरफ के लिए बारी-बारी से 10 बार या 30 सेकंड के लिए करें।

अतिरिक्त सपोर्ट - यदि आपको फ़र्श पर व्यायाम करने में समस्या आती है, तो इस अभ्यास को अपनी रसोई की बेंच पकड़कर करें।

प्रगति - यदि आप इस व्यायाम को थोड़ा और कठिन बनाना चाहते हैं, तो इसे थोड़ी तेज़ी से करने की या 2 राउंड पूरे करने की कोशिश करें।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



PUSH UP



- 1** Begin on your hands and knees and looking down towards the floor
 - 2** Place your hands on the ground underneath your shoulders. Your knees should be at a comfortable distance apart and your torso in a straight plank position
 - 3** Breathe in as you slowly lower your elbows to bring your chest toward the ground and pause for a second
 - 4** Breathe out as you push up from the ground back to your starting position
 - 5** Start by doing five push ups and then working your way up.
- Extra Support** – If you have trouble with your knees and have trouble doing floor activities, try doing a wall push up - standing straight facing a wall, with palms on the wall and bringing your chest to the wall.
- Progress** – If the knee push ups become easy try lifting yourself on your toes, keeping your back straight like a plank and bringing your chest to the floor.

पुश-अप

1. नीचे फर्श की तरफ देखते हुए हाथों और घुटनों से शुरू करें।
2. अपने हाथों को कंधों के नीचे जमीन पर रखें। आपके घुटनों के बीच आरामदायक दूरी होनी चाहिए और आपका धड़ सीधा प्लैंक स्थिति में होना चाहिए।
3. धीरे-धीरे अपनी कोहनी को मोड़ें और साँस अंदर खींचते हुए सीने को ज़मीन की तरफ ले जाएँ और एक सेकंड के लिए इसी स्थिति में बने रहें।
4. साँस बाहर छोड़ते हुए ज़मीन से ऊपर उठें और आरंभिक स्थिति में लौट आएँ।
5. 5 पुश अप से शुरू करें और धीरे-धीरे इनकी संख्या बढ़ाएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - यदि आपके घुटनों में तकलीफ है और फर्श क्रियाकलापों में परेशानी होती है, तो वॉल पुश अप करने की कोशिश करें - दीवार के सामने सीधे खड़े हो जाएँ और अपनी हथेलियों को दीवार पर रखकर सीने को दीवार के पास ले जाएँ।

प्रगति - यदि आपको घुटनों का पुश अप आसान लग रहा है, तो अपने शरीर को पैरों के अंगुलों के सहारे ऊपर उठाने की कोशिश करें और इस दौरान अपनी पीठ को प्लैंक की तरह सीधा रखते हुए सीने को फर्श तक ले जाएँ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

LUNGE



- 1 Stand straight, looking forward, toes pointing forward and back straight**
 - 2 Step forward with one leg (about one leg distance), while keeping your back leg straight and looking forward**
 - 3 Lift your back heel and lower your back knee towards the floor, until both knees are bent at approximately 90 degrees. Your front knee should not go over your front foot**
 - 4 Once you have reached this position, drive your weight upwards back to starting position, keep the heel of your back leg lifted and repeat**
 - 5 Try to keep your weight in the heel of your front foot**
 - 6 Do 10 repetitions on each leg.**
- Extra Support** – If you need extra support hold on to something steady like a wall or a chair and only go low enough that is comfortable for you.
- Progress** - Try adding a light weight in each hand (soup can or water bottle).

छलाँग

- सामने की दिशा में देखते हुए बिलकुल सीधे खड़े हो जाएँ और अपने पैरों के अंगूठों को आगे की तरफ और पीठ बिलकुल सीधी रखें।
- एक पैर आगे बढ़ाएँ (लगभग एक पैर के बराबर की दूरी चले) और पिछले पैर को सीधा रखते हुए सामने की तरफ देखें।
- अब पिछली एड़ी को ऊपर उठाकर पिछले घुटने को फर्श की तरफ तब तक मोड़ें जब तक दोनों घुटने लगभग 90 डिग्री पर मुड़ नहीं जाते। आपका अगला घुटना आपके अगले पैर से आगे नहीं निकलना चाहिए।
- इस स्थिति में पहुँचने के बाद पिछले पैर की एड़ी को ऊपर उठाए रखें और अपने वजन को ऊपर उठाते हुए आरंभिक स्थिति में लौट आएँ।
- अपने वजन को अगले पैर की एड़ी पर बनाए रखने की कोशिश करें।
- इस व्यायाम को 10 बार बारी-बारी से दोनों टांगों पर दोहराएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - यदि आपको ज्यादा सहारे की जरूरत है, तो दीवार या कुर्सी जैसी किसी स्थिर चीज को पकड़ लें और सिर्फ उतना ही झुकें जितना आपके लिए आरामदायक है।

प्रगति - हर हाथ में हल्का वजन पकड़े रहने की कोशिश करें (सूप कैन या पानी की बोतल)।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

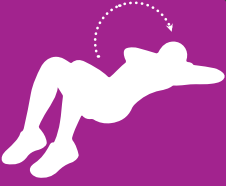
VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



SIT UP



- 1 Lie down on your back
- 2 Bend your knees and place your feet on the ground to make sure you are stable
- 3 Cross your hands across your chest
- 4 Curl your body up towards your knees
- 5 Slowly lower your body back on to the floor and repeat 10 times.

Extra Support – If you have trouble with floor exercise sit in a chair with your feet flat on the floor, keeping one hand behind your head and the other reaching towards the floor. Lean over to the side you're going to touch the floor. Return to your starting position and repeat on the opposite side.

Progress – Complete 2 rounds of this exercise.

सिट-अप

1. पीठ के बल लेट जाएँ।
2. अब अपने घुटनों को मोड़ें और पैरों को ज़मीन पर इस तरह मजबूती से रखें कि आप स्थिर होकर खड़े रह सकें।
3. अपनी बाँहों को सीने पर क्रॉस करें।
4. अब अपने शरीर को ऊपर उठाकर घुटनों की तरफ ले जाएँ।
5. धीरे-धीरे शरीर को वापस नीचे फर्श की तरफ ले आएँ और इस व्यायाम को 10 बार दोहराएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - यदि आपको फर्श व्यायाम करने में समस्या आती है, तो कुर्सी पर बैठें और अपने पैरों को फर्श पर सपाट रखें। अब अपने एक हाथ को सिर के पीछे ले जाएँ और दूसरे हाथ को फर्श की तरफ खींचें। आप जिस तरफ से फर्श को छूने की कोशिश कर रहे हैं, उस तरफ झुक जाएँ। अब आरंभिक स्थिति में लौट आएँ और दूसरी तरफ से इस व्यायाम को दोहराएँ।

प्रगति - इस व्यायाम के 2 राउंड पूरे करें।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

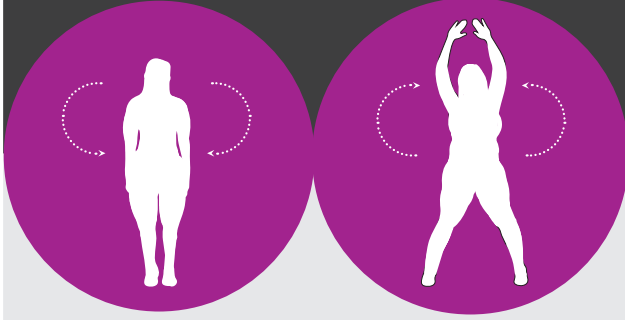
VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

STAR JUMP



- 1 Face forward with your feet together and arms next to your body**
- 2 Jump slightly up in the air and bringing your legs away from your body, and your hands up and above your head**
- 3 Bring your arms and legs back to the starting position. Repeat 15 times.**

- Extra Support** – Slow down the exercise by stepping one leg out at a time, while holding on to a chair or wall for support.
- Progress** – Increase the intensity of the star jump by completing two rounds of 15.

स्टार जम्प

- अपने पैरों को जोड़ें और बाँहों को शरीर के बगल में सीधा रखते हुए आगे की तरफ देखें।
- हवा में थोड़ा उछलते हुए अपने पैरों को अपने शरीर से दूर ले जाएँ और हाथों को सिर के ऊपर उठाएँ।
- अपनी बाँहों और टांगों को वापस आरंभिक स्थिति में ले आएँ। इसे 15 बार दोहराएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - इस व्यायाम की गति धीमी करने के लिए कुर्सी या दीवार का सहारा लेते हुए एक बार में सिर्फ एक पैर को शरीर से दूर ले जाएँ।

प्रगति - स्टार जम्प की तीव्रता को बढ़ाने के लिए 15 सेट के 2 राउंड पूरे करें।

**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.

अस्वीकरण

यदि आपको वर्तमान में या पहले से कोई चिकित्सीय समस्या है, तो कृपया अपने GP या प्रमाणित चिकित्सा पेशेवर से पूछ लें कि क्या आप ये व्यायाम कर सकते हैं। यदि व्यायाम करते समय आपकी तबीयत खराब होने लगे, तो तुरंत रुक जाएँ और पेशेवर चिकित्सीय सलाह लें। इन व्यायामों को करने में कुछ बुनियादी जोखिम हैं और मैं इन्हें अपनी ज़िम्मेदारी पर करने का वचन देता/देती हूँ और आशवासन देता/देती हूँ कि मैं शारीरिक और मानसिक रूप से इन व्यायामों को करने में सक्षम हूँ और यह कि मुझे ऐसी कोई चिकित्सीय या स्वास्थ्य-संबंधी समस्या नहीं है जो मुझे इन व्यायामों को करते समय या इनके फलस्वरूप प्रभावित करेगी या करने की संभावना रखती है। ये व्यायाम करके मैं उपयोग की शर्तों से सहमत हूँ और काउंसिल को मृत्यु, निजी चोट, संपत्ति की हानि या क्षति हेतु सभी क्षतियों और दायित्वों से सुरक्षित करता/करती हूँ। ये सामान्य प्रकार के व्यायाम हैं और प्रतिभागियों की निजी ज़रूरतों के लिए अनुकूलित नहीं हैं।

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.

अभिस्वीकरण

काउंसिल क्यूलिन नेशन के मूल निवासियों को इन नगरपालिका जमीनों और वॉटरवेज के पारंपरिक स्वामियों के रूप में स्वीकार करती है। हम अतीत, वर्तमान, और भविष्य के उभरते हुए बुजुर्गों का सम्मान करते हैं।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

