EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE OVER 60

60 वर्ष से ज़्यादा आयु के लोगों के लिए उपयुक्त व्यायाम

Hindi, September 2020

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

THIS GIRL CAN

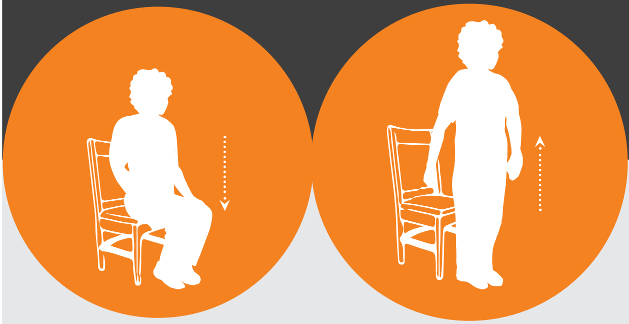
#ThisGirlCanVIC

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth

CHAIR SQUAT



1. **Start seated in the chair with your toes facing the front and your feet hip-width apart.**
2. **Push through your heels and rise into standing position.**
3. **Bend your knees and lower your hips to sit back down onto the chair.**
4. **Return to starting position and repeat 10 times.**

- **Extra Support –** If you need support hold on to something steady like a table or arm supports on your chair.
- **Progress –** If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles).

चेयर स्क्वैट

1. कुर्सी पर बैठें और अपने पैरों के अंगूठों को आगे की तरफ रखें और दोनों पैरों के बीच कमर की चौड़ाई जितना अंतर रखें।
2. एड़ियों पर ज़ोर डालते हुए उठकर खड़े हो जाएँ।
3. अब अपने घुटनों को मोड़कर कमर नीची करें और वापस कुर्सी पर बैठ जाएँ।
4. आरंभिक स्थिति में लौट आएँ और यह अभ्यास 10 बार दोहराएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - यदि आपको सहारे की ज़रूरत है, तो टेबल या कुर्सी के हत्थे जैसी किसी स्थिर चीज़ को पकड़ लें।

प्रगति - यदि आप इस व्यायाम को थोड़ा और कठिन बनाना चाहते हैं, तो अपने हाथों में हल्के वज़न पकड़ लें (जैसे सूप के कैन या पानी की बोतलें)।

KNEE RAISES

1. **Stand straight, facing forward and toes pointing forward.**
2. **Lift your right knee towards your chest as high as you can then lower to the floor.**
3. **Lift your left knee towards your chest and lower back onto the floor.**
4. **Alternate 10 times on each knee.**

Extra Support – If you need added support you can hold on to a wall or the back of a chair.

Progress – Try increasing the number of times you lift your legs to two rounds of 10 each side.

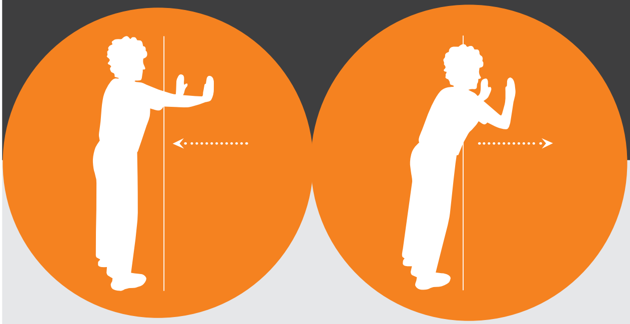
घुटने ऊपर उठाना

1. कुर्सी पर बैठें और अपने पैरों के अंगूठों को आगे की तरफ रखें और दोनों पैरों के बीच कमर की चौड़ाई जितना अंतर रखें।
2. एड़ियों पर ज़ोर डालते हुए उठकर खड़े हो जाएँ।
3. अब अपने घुटनों को मोड़कर कमर नीची करें और वापस कुर्सी पर बैठ जाएँ।
4. आरंभिक स्थिति में लौट आएँ और यह अभ्यास 10 बार दोहराएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - यदि आपको सहारे की ज़रूरत है, तो टेबल या कुर्सी के हत्थे जैसी किसी स्थिर चीज़ को पकड़ लें।

प्रगति - यदि आप इस व्यायाम को थोड़ा और कठिन बनाना चाहते हैं, तो अपने हाथों में हल्के वज़न पकड़ लें (जैसे सूप के कैन या पानी की बोतलें)।

WALL PUSH UPS



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 toward 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 a 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 10.

वॉल पुश अप

1. सामने देखें और पैर के अंगूठों को आगे की तरफ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ।
2. अब दाएँ घुटने को सीने की तरफ जितना ऊँचा उठा सकते हैं उठाएँ और फिर नीचे फर्श पर वापस ले जाएँ।
3. अपने बाएँ घुटने को सीने की तरफ ले आएँ और फिर नीचे फ़र्श पर वापस ले जाएँ।
4. दोनों घुटने के लिए बारी-बारी से 10 बार यह व्यायाम करें।

अतिरिक्त सपोर्ट - यदि आपको अतिरिक्त सपोर्ट चाहिए, तो किसी दीवार या कुर्सी की पीठ पकड़ सकते हैं।

प्रगति - अपने पैरों को उठाने की संख्या को बढ़ाते हुए हर पैर के लिए 10 सेट के 2 राउंड करें।

SEATED KNEE LIFTS

1. **Sit up straight and tall on the edge of your seat, making sure you are stable and safe.**
2. **Stabilise your core by sitting up nice and tall. Holding on to the side of your chair, lift your right leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg.**
3. **Lift your left leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg. Repeat six times on each leg.**

- **Extra support –** Start with holding your leg up for 1 second before changing sides.
- **Progress –** Increase the number of times you lift each leg to 10 and don't hold onto the chair for support.

वॉल पुश अप

1. अपने पैरों के बीच कंधे की चौड़ाई जितना अंतर रखें और दीवार से एक बाँह की दूरी पर खड़े हो जाएँ।
2. अपनी हथेलियों को कंधे तक ऊपर उठाएँ और उनके बीच कंधे की चौड़ाई जितना अंतर रखते हुए उन्हें दीवार पर रखें।
3. सांस अंदर खींचते हुए अपनी कोहनियों को मोड़ें और पैरों को फ़र्श पर रखकर धीरे-धीरे सीने को दीवार के पास ले जाएँ।
4. साँस बाहर छोड़ें और बाँहों से अपने शरीर को धकेलते हुए उसे आरंभिक स्थिति में वापस ले आएँ और फिर बाँहों को सीधा कर लें। इसे 10 बार दोहराएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - दीवार के और पास खड़े हों।

प्रगति - इस अभ्यास को करने की संख्या बढ़ाकर 2 x 10 करें।

THIS GIRL CAN
HOBSONS BAY CITY COUNCIL
#ThisGirlCanVIC
CHANGE OUR GAME
VICTORIA State Government
VicHealth

SIDE BENDS

1. **Sit towards the end of your chair making sure you are safe.**
2. **Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.**
3. **Breathe out as you 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.

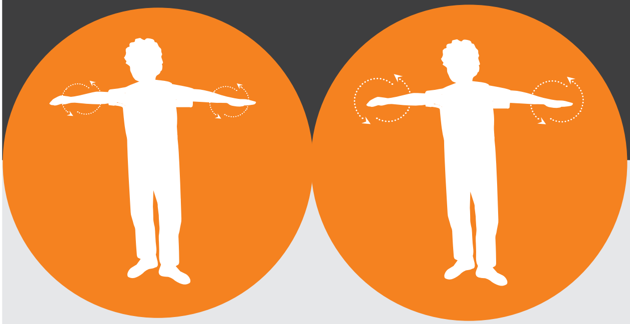
बैठकर घुटने उठाना

1. कुर्सी के किनारे पर बिलकुल सीधे होकर और तन कर सीधे बैठें और सुनिश्चित करें कि आप स्थिर और सुरक्षित हैं।
2. आराम से कद को लंबा करके बैठें और अपने कोर को स्थिर करें। कुर्सी के किनारे को पकड़ें और दाएँ पैर को लगभग 10-20cm ऊपर उठाएँ और 3 सेकंड के लिए हवा में रखने के बाद उसे धीरे-धीरे नीचे ले आएँ।
3. अब अपने बाएँ पैर को लगभग 10-20cm ऊपर उठाएँ और 3 सेकंड के लिए हवा में रखने के बाद उसे धीरे-धीरे नीचे ले आएँ। इस व्यायाम को बारी-बारी से 6 बार दोनों पैरों के लिए दोहराएँ।

अतिरिक्त सपोर्ट - शुरू में साइड बदलने से पहले अपने पैर को 1 सेकंड के लिए ऊपर उठाकर रखें।

प्रगति - हर पैर को ऊपर उठाने की संख्या बढ़ाकर 10 बार कर दें और पकड़ने के लिए कुर्सी का सहारा न लें।

ARM CIRCLES



1. **Stand facing forward with your legs shoulder width apart and your arms out to the side and parallel to the floor.**
2. **Circle one arm forward in a circular motion, start with smalls circles then make them bigger.**
3. **Reverse the direction after 15 seconds.**
4. **Repeat for both arms.**

Extra Support - Complete this exercise seated.

Progress - Complete both arms at once.

किनारों को झुकाना

1. अपनी कुर्सी के किनारे पर बैठें और सुनिश्चित करें कि आप सुरक्षित हैं।
2. सीधा होकर बैठें और अपनी उँगलियाँ कानों के पीछे ले जाएँ और कोहनियों को बाहर की तरफ फैला दें।
3. साँस बाहर छोड़ते हुए दाईं तरफ झुकें और 2 सेकंड के लिए इसी अवस्था में रहें। अब साँस अंदर खींचते हुए अपनी आरंभिक स्थिति में लौट आएँ।
4. अब साँस बाहर छोड़ते हुए बाईं तरफ झुकें और 2 सेकंड के लिए इसी अवस्था में रहें। फिर साँस अंदर खींचते हुए अपनी आरंभिक स्थिति में लौट आएँ।
5. दोनों तरफ बारी-बारी से 5 बार झुकें।

सुझाव - सुनिश्चित करें कि आप सामने की तरफ नहीं झुक रहे हैं, आपकी रीढ़ बिलकुल सीधी है और उँगलियों से अपने सिर को आगे की तरफ नहीं धकेल रहे हैं।

प्रगति - हर तरफ झुकने की संख्या को 2-2 करके बढ़ाएँ।

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 ख़राब 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 आश्वासन 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 करेंगी या करने की संभावना रखती हैं। 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 वॉटरवेज़ के पारंपरिक स्वामियों के रूप में स्वीकार करती है। हम अतीत, वर्तमान, और भविष्य के उभरते हुए बुज़ुर्गों का सम्मान करते हैं।

THIS GIRL CAN

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

#ThisGirlCanVIC

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth