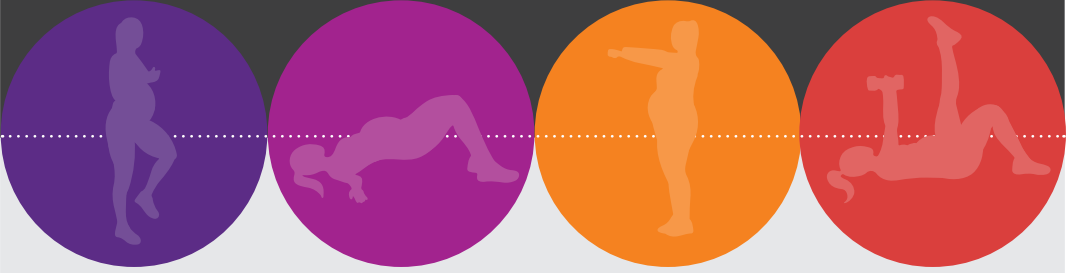


POSTNATAL EXERCISES



प्रसव के बाद के लिए व्यायाम

ध्यान दें: प्रसव के बाद व्यायाम फिर से शुरू करने से पहले कृपया चिकित्सीय अनुमति प्राप्त कर लें

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

Hindi, September 2020

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



CHANGE
the
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.

पैदल चलना

1. थोड़े समय की धीमी गति वाली सैर से शुरू करें और धीरे-धीरे सैर की अवधि या दूरी बढ़ाती जाएँ।
2. पूरे दिन में थोड़े समय के लिए कई बार सैर करें।
3. हर रोज़ 10 मिनट की सैर से आरंभ करें और अपने शरीर की क्षमतानुसार सैर की अवधि बढ़ाती जाएँ।

कृपया ध्यान दें: अनुमति या सलाह न दिए जाने तक दौड़ने का अभ्यास फिर से शुरू न करें

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

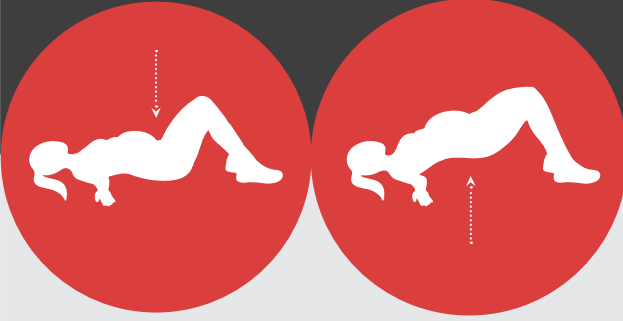
VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

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.

पेल्विक टिल्ट

1. फर्श पर पीठ के बल लेट जाएँ और अपने घुटनों को मोड़ लें और पैरों को आरामदायक स्थिति में ज़मीन पर रखें।
2. अपनी पीठ को चाप (arch) के आकार में मोड़ें और फिर उसे सीधा करके ज़मीन पर ले आएँ।
3. पेल्विक फ्लोर को शामिल करें।
4. इस अभ्यास को 10 बार दोहराएँ।

प्रगति - इस अभ्यास को दोहराने की संख्या बढ़ाएँ, अपनी क्षमतानुसार इसमें और 10 का सेट जोड़ें।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

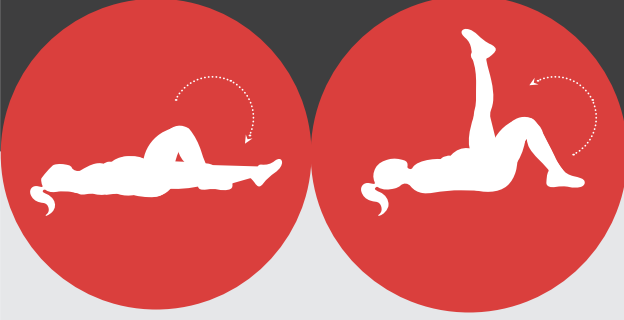
VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

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.

एक पैर उठाना

1. फर्श पर पीठ के बल लेट जाएँ और अपने घुटनों को मोड़ लें और पैरों को ज़मीन पर रखें।
2. एक पैर ऊपर उठाकर अपने घुटने को सीने की तरफ मोड़ें और फिर पैर को आरंभिक स्थिति में वापस ले जाएँ।
3. दूसरे पैर को भी ऐसे ही ऊपर उठाएँ और फिर नीचे ले आएँ।
4. इस अभ्यास को दोनों पैरों के लिए बारी-बारी से 5 बार यानी कुल 10 बार करें।

प्रगति - पैर को उठाकर 90 डिग्री पर लाते समय उसे छत की तरफ खींचें, फिर वापस 90 डिग्री पर ले आएँ और फर्श पर रखें।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

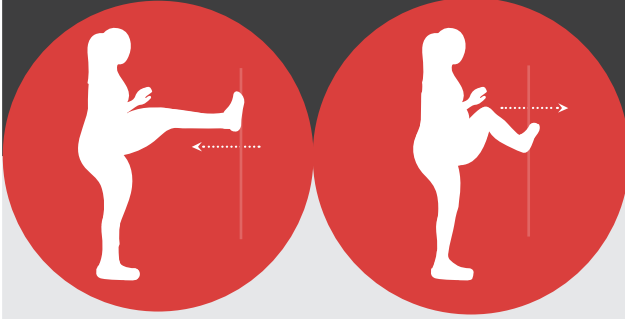
VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

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.

स्टैंडिंग सिंगल लेग वॉल प्रेस

- दीवार के साथ सीधे खड़े हो जाएँ और अपने पैर को 90 डिग्री पर दीवार के बिलकुल पास ले जाएँ (घुटने को मोड़ लें)।
- सीधे खड़े पैर के पंजे से फर्श को दबाएँ।
- और मुड़े हुए पैर से दीवार को धकेलें।
- 3 सेकंड के लिए इसी अवस्था में रहें और फिर पैर को आराम देने के लिए नीचे ले जाएँ।
- हर पैर के लिए 5 बार दोहराएँ।

ध्यान दें: आपको महसूस होगा कि सीधे खड़े पैर की मांसपेशी पेल्विस को स्थिर करने के लिए काम कर रही है।

प्रगति - अपनी क्षमतानुसार इस अभ्यास को दोहराने की संख्या बढ़ाएँ, हर पैर के लिए 10 बार दोहराने का लक्ष्य बनाएँ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



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.

वॉल पुश अप

1. अपने पैरों के बीच कंधे की चौड़ाई 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. साँस अंदर खींचते हुए अपनी कोहनियों को मोड़ें और पैरों को फर्श 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 जाएँ और फिर बाँहों को सीधा कर लें। इस अभ्यास को 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

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

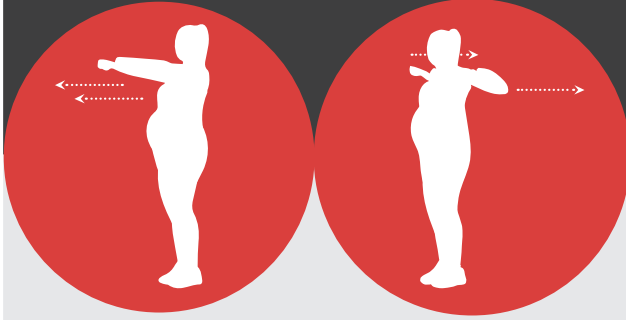
VICTORIA
State
Government

VicHealth

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



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 are 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.

शोल्डर स्कुइज़

1. कुर्सी पर बिलकुल सीधा बैठें।
2. अपनी बाँहों सामने की तरफ सीधा फैलाएँ और हथेलियों को नीचे की तरफ करें और उँगलियों को ऐसे मोड़ें मानो आपने छड़ी पकड़ी हुई है।
3. अपनी बाँहों को पीछे की तरफ खींचें और कोहनियों को तब तक मोड़ें जब तक वे आपकी पीठ के पीछे नहीं चली जातीं। अपने कंधों को भींचें और 3 सेकंड के लिए इसी अवस्था में रहें। इस अभ्यास को 10 बार दोहराएँ।

प्रगति - इस अभ्यास को दोहराने की संख्या बढ़ाकर 2 x 10 करें। इस अभ्यास को ज़्यादा चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए इसमें रेज़िस्टेंस बैंड जोड़ सकते हैं।

ध्यान दें: यह व्यायाम स्तनपान कराने वाली या पीठ के ऊपरी भाग में जकड़न का अनुभव करने वाली महिलाओं के लिए खास तौर से उपयोगी है।

**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 जिम्मेदारी 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 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

