

WHEELCHAIR WORKOUT



व्हीलचेयर पर व्यायाम

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Hindi, 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.**

- 5 **Repeat for both arms.**

Progress- Aim to complete both arms at once.

**Check your wheelchair is locked*

बाँहों से गोले बनाना

1. अपनी बाँहें ऊपर उठाएँ और उन्हें शरीर के दोनों तरफ फर्श के समांतर बाहर की तरफ फैलाएँ।
2. एक बाँह को गोलाई में घुमाते हुए हवा में गोला बनाएँ, छोटे गोलों से शुरू करें और धीरे-धीरे इनका आकार बढ़ाते जाएँ।
3. 15 सेकंड के बाद इसे विपरीत दिशा में करें।
4. इस अभ्यास को दोनों बाँहों के लिए दोहराएँ।

सुनिश्चित करें कि आपकी व्हीलचेयर लॉक की हुई है।

प्रगति - इस अभ्यास को दोनों बाँहों से एक साथ पूरा करने का लक्ष्य बनाएँ।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



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*

मुक्केबाज़ या बॉक्सर

1. कुर्सी पर बिलकुल सीधा बैठें। फिर दोनों हाथों से मुट्ठी बनाएँ और कोहनियों को ऊपर उठाकर उन्हें बॉक्सिंग की स्थिति में लाएँ।
2. अब बाएँ हाथ को ऊपर उठाकर सिर के ऊपर हवा में मुक्का मारें। उसे वापस नीचे बॉक्सिंग स्थिति में ले आएँ।
3. फिर अपने दाएँ हाथ को ऊपर उठाकर सिर के ऊपर हवा में मुक्का मारें। उसे वापस नीचे बॉक्सिंग स्थिति में ले आएँ।
4. इस अभ्यास को हर हाथ के लिए 6 बार दोहराएँ।

सुनिश्चित करें कि आपकी व्हीलचेयर लॉक की हुई है।

प्रगति - हर बार 2 राउंड ज्यादा करके दोहराने की प्रक्रिया बढ़ाएँ या हर हाथ में कैन या पानी की बोतल लेकर हल्का वजन उठाएँ।

THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government



HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL

VicHealth

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*

किनारों को झुकाना

1. अपनी कुर्सी पर आराम से बैठ जाँँ.
2. सीधा होकर बैठें और अपनी उँगलियाँ कान के पीछे ले जाँँ 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 आँँ।
4. 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 आँँ।
5. बारी-बारी से 5 बार दोनों तरफ झुकें।

सुनिश्चित करें कि आपकी व्हीलचेयर लॉक की हुई है।

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।

HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL



THIS
GIRL
CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE
the
GAME

VICTORIA
State
Government

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

ओवरहेड स्ट्रेच

1. दोनों हाथों को सिर के ऊपर सीधा उठाएँ।
2. अपनी उँगलियों को आपस में फँसाकर हथेलियों को छत की तरफ मोड़ दें।
3. अब अपने हाथों को पीछे की तरफ धकेलें, लेकिन उतना ही जितना आपके लिए आरामदायक है।
4. 5 सेकंड के लिए इसी अवस्था में रहें और फिर हाथों को वापस ले आएँ। इस अभ्यास को 10 बार दोहराएँ।

सुनिश्चित करें कि आपकी व्हीलचेयर लॉक की हुई है।

सुझाव: हाथों को ज्यादा पीछे न खींचें, सिर्फ उतना ही पीछे ले जाएँ जितना आपके लिए आरामदायक है और साँस ज़रूर लेते रहें।

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.**
- 3 **Repeat 10 times.**

Progress – Complete two rounds of this exercise.

**Check your wheelchair is locked*

ट्रायसेप प्रेस

1. कुर्सी पर बैठी हुई अवस्था में हाथों से उसके हथ्यों को पकड़ लें।
2. अब अपनी बाँहें सीधी करके शरीर को कुर्सी से थोड़ा ऊपर उठाएँ और फिर धीरे-धीरे शरीर को वापस नीचे ले आएँ। इस अभ्यास को 10 बार दोहराएँ।

सुनिश्चित करें कि आपकी व्हीलचेयर लॉक की हुई है।

प्रगति - इस व्यायाम के 2 राउंड पूरे करें।

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

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 two times 10. For an extra challenge look at adding a resistance band to this exercise.

**Check your wheelchair is locked*

शोल्डर पुल्स

1. कुर्सी पर बिलकुल सीधा बैठें।
2. अपनी बाँहें 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।

सुनिश्चित करें कि आपकी व्हीलचेयर लॉक की हुई है।

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

**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 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 वॉटरवेज़ 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

