

WHEELCHAIR WORKOUT



မာဆူရှ်ထီဉ် - မာအါထီဉ်အီခံဘျီ တဘျီန့ဉ်ယူဉ်ထီဉ်ခိဉ်တခီ ၁၀ ဝိတက့ၢ်.

**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.**

- 5 **Repeat for both arms.**
- Progress-** Aim to complete both arms at once.
- *Check your wheelchair is locked*

ဝံင်တရံးကဝီၤစု

- ၁. ထူးဘျုးထီၣ်နစု ဆူတၢ်ကပၤ ဒီးဟံၣ်အီၤတုၤအလဲၤသယံၤ နီတၢ်ခါလီၤအိၣ်အသိး.
- ၂. ဝံင်တရံးကဝီၤနစုကဝီၤတခါ, စးထီၣ်ကဝီၤအီၤ ဆံးဆံးဖိ ဒီးမၤလဲၢ်ထီၣ်အီၤ.
- ၃. မၤဒ်န့ၣ် ၁၅စးကၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ ရံးကဝီၤခိၣ်ခံအီၤတက့ၢ်.
- ၄. မၤကဒီးအီၤဒ်န့ၣ် လၢစုခံကပၤလိာ်တက့ၢ်.
- ကွၢ် မ့ၢ်နလီၢ်ဆ့ၣ်နီၤလ့ၣ်အခိၣ်ပၣ်အံၤ ဝံၣ်သံအသးကစီဒီဇါတက့ၢ်.
- မၤဆူၣ်ထီၣ် - ကျဲးစးမၤတုၤ ဝံင်တရံးကဝီၤ စုခံကပၤလိာ် တဘျီယီၣ်န့ၢ်.



#ThisGirlCanVIC



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*

ပျှံထိတ်ဖိ

၁. ဆွဲနီလီဆွဲနီဖိခိပ်. တၢၤန့ၣ်န့ၣ်ခိပ်သၢ်ခံကပၤလိၣ် ဒီးထူးကဖိထိၣ်န့ၣ်န့ၣ်ခံ နီသီးကထိတ်အသီးတက့ၢ်.
၂. ထိထိၣ်ဆူတၢ်ဖိခိပ် လၢန့ၣ်စ့ၣ် တၢၤအထိၣ်ထိၣ်န့ၣ်န့ၣ်ခိပ်တက့ၢ်. ထူးလီၤက့ၤန့ၣ် ဒီးဟဲက့ၤပၢ်က့ၤအီၤ နီသီးကထိတ်အသီးတက့ၢ်.
၃. ထိထိၣ်ဆူတၢ်ဖိခိပ် လၢန့ၣ်ထွဲ တၢၤအထိၣ်ထိၣ်န့ၣ်န့ၣ်ခိပ်တက့ၢ်. ထူးလီၤက့ၤန့ၣ် ဒီးဟဲက့ၤပၢ်က့ၤအီၤ နီသီးကထိတ်အသီးတက့ၢ်.
၄. မၤကဒီးအီၤန့ၣ် စုတခိ ၆ ဝိတက့ၢ်.

ကွၢ် မ့ၢ်န့ၣ်ဆွဲနီၤခိပ်တရံးအံၤ ဝံၣ်သံအသးကစိဒိဇါတက့ၢ်.

မၤဆူထိၣ် - မၤအါထိၣ်အီၤ ခံဘျီ (ဆး) မ့တမ့ၢ် စိၣ်ယုၣ်တၢ်တလၢ နီအမ့ၢ် တၢ်ဒၤ မ့တမ့ၢ် ထံဒၤလၢ န့ၣ်အလီၤတက့ၢ်.



#ThisGirlCanVIC



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*

ဘီးကွပ်လီသးဆူ ကပဟ

၁. ဆွဲနီလီလီလ၊ နလီဆွဲနီအဖီခိင် ကျားယံးယီင်ခိင်တကွာ်.

၂. ဆွဲနီဘျာဘျာ ထိးလီနစုမုင်ခံကပဟ လာနနာ်အလီခံ ဒီးအိးဟိထီင် နစုနာ်ခံလံလံတကွာ်

၃. ကသါဟးထီင် ဖဲနဘီးကွပ်လီသးဆူအထွဲတကပဟ ဟ်အိးခဲန့ၣ် ၂စဲးကွာ်. ကသါနင်လီၤ ဒီးဘီးဘျာထီင်ကွာ်နသးတကွာ်.

၄. ကသါဟးထီင် ဖဲနဘီးကွပ်လီသးဆူအထွဲတကပဟ ဟ်အိးခဲန့ၣ် ၂စဲးကွာ်. ကသါနင်လီၤ ဒီးဘီးဘျာထီင်ကွာ်နသးတကွာ်.

၅. ဘီးကွပ်လီအိးခဲန့ၣ် တကပဟ ၅ ဝိတကွာ်.

ကွာ် မ့ၢ်နလီၢ်ဆွဲနီခိင်တရံးအံၤ ဝံသံအသးကစီဒီခါတကွာ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် - ဒ်သိးနပျီၤယံကအိၣ်ဘျာဘျာအဂီၢ် တဘၣ်ကူးလီသးတဂ့ၤ ဒီးတဘၣ်ဆိၣ်ဆူၣ် နခိၣ်လၢ နစုမုၢ်တဖၣ်တဂ့ၤ.

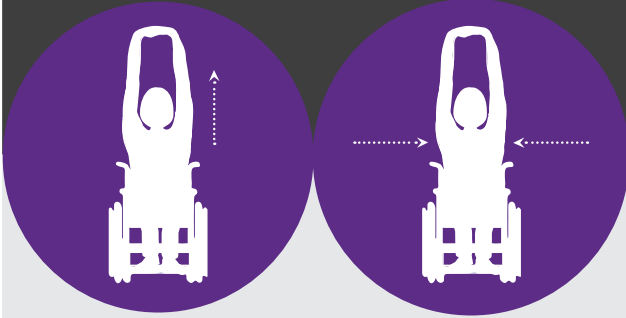
မၤဆူၣ်ထီၣ် - မၤအါထီၣ် တၢ်ဘီးကွပ်လီသး တကပဟ ခံဘျီ (ဆး) တကွာ်.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC



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*

ခိုင်ဖီခိုင်တင် ထူးယူင်ထိုင်သး

၁. ယူင်ထိုင်နစုခံကပလီင် ဆူနခိုင်ဖီခိုင်.
၂. ဘီးကွင်လီနစုမုင်တဖင် ဒီးထိုင်လီနစုလင်ဆူ ဟီးလင်ဒါ (**ceiling**)အလီ
၃. ဆိုင်လီနစုခံကပလီင် ဆူနချါ, တဘင်ဆိုင်အါကင်ဆီးဆိုင်တုနတုင်ဘင်တမုင်တဂု.
၄. ဟ်ယင်ဒ်နင် ၅ ဝဲးကင် ဒီးထူးဘျါကဒါကု. မါကဒီးအီဒ်နင် အသီ ၁၀ ဝိ.

ကွါ မုါနလီင်ဆုင်နီခိုင်တရံးအံၤ ဝံသံအသးကစီဒီဧါတကွါ.
တင်ဟ့င်ကူင် - တဘင်ဆိုင်တု နတုင်တန့င်တဂု, ဆိုင်အီတုဒင်ဖဲ နတုင်ဘင်မုင်တကွါ. တါ
ဘင်သးပုါနီင် ကသါထိုင်ကသါလီတဂု.



#ThisGirlCanVIC



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*

ဆိန်လုံးစုဖျတ်လီၢ် ခံပညာ်ထူၣ်

၁. ဖိၣ်တံၢ်ယာ် နလီၢ်ဆုၣ်နီၤအစု လၢနဆုၣ်နီၤအကပၤ.
၂. မၤဘျၢထီၣ်နစု ဖိးဆိၣ်ကဖိထီၣ် နမိၢ်ပှၢ်လၢ လီၢ်ဆုၣ်နီၤအဖိခိၣ် တစး ဝံၤပျၢ်လီၤက့ၤအိၤ ကယိကယိတက့ၢ်. မၤအိၤဒ်န့ၣ် ၁၀ ဝိတက့ၢ်.
- က့ၢ် မ့ၢ်နလီၢ်ဆုၣ်နီၤခိၣ်တရံးအံၤ ဝံၣ်သံအသးကစီဒိဇါတက့ၢ်.
- မၤဆူၣ်ထီၣ် - မၤဝံၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤ ခံဘျီတက့ၢ်.



#ThisGirlCanVIC



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*

ထူးလီဖံဘဉ်ခိဉ်

၁. ဆဉ်နီလၢ နလီဆဉ်နီဖီခိဉ်ဘျၢဘျၢ.
၂. ဆိဉ်ထီဉ်နစုဆုနမဲဉ်ညါ လီလီၤ ဘံးလီၤနစုခိဉ်သဉ် နီနဖီဉ်ယံးထးအကျိဉ်တခါအသိး.
၃. ထူးလီၤက့ၤနစုၤ တုၤနစုနၢဉ်ခံ လဲၤတုၤလၢနချၢ. ဆိဉ်ယံးနဖံဘဉ်ခိဉ်အယံကဘျၢ ဟ်အိၤဒ်န့ဉ် ၃ ဖဲးကဉ်. မၤကဒီးအိၤဒ်န့ဉ် ဆုဉ်မဲဉ်ညါ ၁၀ ဝိၤ.

က့ၢ် မ့ၢ်နလီၤဆဉ်နီၤခိဉ်တရံးအံၤ ဝံာ်သံအသးကစီဒီဧါတက့ၢ်.

မၤဆုဉ်ထီဉ် - မၤအါထီဉ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအံၤခံဘျီ တဘျီ ၁၀ ဝိ. မ့ၢ်ဘဉ်သးမၤကီထီဉ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤန့ဉ် ဆူးကါယုဉ် တၢ်ထူးယုဉ်ပျံၤတခါခါလၢ ကထူးခိဉ်ခံက့ၤတၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.



#ThisGirlCanVIC



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.

မူဒါတ်ဟ်ဖျါ

ခဲအံၤ မ့တမ့ၢ် လၢအပူၤကွံၣ် နတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့မ့ၢ်တဂ့ၤန့ၣ် ဝံသးစ့ၤ သံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ် GP မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ လၢ တၢ်ဟ်ပနီၣ်အိၣ်လၢ မ့ၢ်နမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤ သ့ကစီၤဒီၤခါတက့ၢ်. ဝဲနမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခါ တၢ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် န့ၣ် ပတုၣ်ကွံၣ်အိၣ်တဘျီယီၤ ဒီးလဲၤယုတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢ ကရံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ အအိၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤကွၢ်ဂီၤတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤအံၤန့ၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ် လၢယဂီၢ်ကဲထီၣ်သးသ့ ဒီးယအုၣ်သးလၢ ယတအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤဒီးနီၣ်သး အတၢ်လီၤ ဘၣ်ယီၣ် လၢကမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤဘၣ် ဒီး ယတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လၢကဒုး အိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်လၢယဂီၢ် ဝဲယမၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအခါ မ့တမ့ၢ် ဝံၤအလီၢ်ခဲနီၣ်တမံၤဘၣ်. ဒီဖျါယမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤ အဖီခိၣ် ယအၢၣ်လီၤတူၢ်လီၢ် ကီၢ်ကး တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်တၢ်ဟးဂီၤအလဲ အတၢ်ဘျုးတဖၣ် ဒီးယကစၢ်အိၣ်ဒီးမူဒါတ် လၢအဘၣ်ထွဲ တၢ်သံတၢ်ပုၤ, ကွၢ်ဂီၤဘၣ်ဒီဘၣ် ထံး, တၢ်လီၤမၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟးဂီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါ အံၤ ဒီးတမ့ၢ်တၢ်တခါလၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤ ဒ်ပုၤတဂၢၤဘၣ်တဂၢၤ အတၢ်လိၣ်အိၣ်အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

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.

တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဟ်ပနီၣ်

ကိၣ်ကးဟ်ပနီၣ်ဝဲလၢ ဝှ်မ့ၢ်အဟီၣ်ခိၣ်ဒီးထံကျိထံကွံၣ်တဖၣ် အထူထံးကစၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲပုၤလုလု (Kulin)ဖိတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ပတုၣ်တၢ်ဟူးယီၣ်ပးကဲဆူ ပုၤသးပုၤတဖၣ်လၢခါပူၤကွံၣ်. ခါခဲအံၤ ဒီးအိၣ်ထီၣ်သီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



#ThisGirlCanVIC

