

ହାତ ଏବଂ ବାହୁ ବ୍ୟାୟାମ

1

ବଙ୍କା



1. ଚିତ୍ର ରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠି ର knuckle ଗଣ୍ଠି କୁ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ .

2. ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗଣ୍ଠି କୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ .

----- ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ .

ଆପଣ ଏକା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତ କରିପାରିବେ

ଆଙ୍ଗୁଠି ବଙ୍କା



1. ତୁମର knuckle କୁ ସିଧା ରଖି , ଚିତ୍ର ରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଆଙ୍ଗୁଠି ର

୨ଟି ଗଣ୍ଠିକୁ ବଙ୍କା କର . ----- ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖ .



2. ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି କୁ ଫେରନ୍ତୁ .



3. ଡାପରେ ଅଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ବଙ୍କା କର , ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ତୁମର ହାତର ମୂଳ

ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର . ----- ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ .



4.ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି କୁ ଫେରନ୍ତୁ .



5.ଡାପରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଏକ ବିଧି ତିଆରି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର .

-----ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖ . ସମସ୍ତ ----- ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ .

ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚାଲିବା



1. ତୁମର ହାତ ପାପୁଲି କୁ ଏକ ଟେବୁଲ ଉପରେ ରଖ , ଯାହାଫଳରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ଅଗ୍ରଭାଗ ସହିତ ସମାନ ରହିବ .



2. ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ପାର୍ଶ୍ୱ କୁ ଘୁଞ୍ଚାନ୍ତୁ .



3. ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚାନ୍ତୁ .



4. ଏହାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ .



5. ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ .

ଟେବୁଲ ରୁ ହାତ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି କୁ ଫେରନ୍ତୁ .

କଟଟି ବୃତ୍ତ



ତୁମର ବାହୁ ଏବଂ କଣ୍ଠଶୀଳକୁ ଛିର ରଖି ଏକ ବୃତ୍ତରେ ହାତ ବୁଲାଇ .

ବିପରୀତ ଦିଗରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ .

ଆପଣ ଏକ ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତ କରିପାରିବେ .

ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ



1. ଟେବୁଲ ଉପରେ ହାତ ରଖ .



2. ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସିଧା ରଖି ତା ସହିତ ଯଥାସମ୍ଭବ ଆରାମରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ .

----- ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ .

କଟଟି ପଛକୁ ବଙ୍କା



1. ହାତ କୁ ତୁମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖି ଏବଂ କଣ୍ଠକୁ 90° ଭାଙ୍ଗି ବସ . ଦୁଇ ହାତରେ ଇଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟାଣ୍ଡ କୁ ଧରି ରଖି ଯେପରି କଟଟି ଭିତରଆଡକୁ ଭାଙ୍ଗି ରହିବ .

ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ବାହୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୂରରେ ଅଛି ତେଣୁ ଇଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟାଣ୍ଡରେ କୌଣସି ଜୀଲ୍ଲାପଣ ରହିବ ନାହିଁ .



2. ତୁମର ବାହୁକୁ ଛିର ରଖି , ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆରାମରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡକୁ ବିସ୍ତାର କରି ତୁମର କଟଟିକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର .



3. ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ବିରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ଅତି ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି କୁ ଫେରନ୍ତୁ .

ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ଆରାମଦାୟକ , ଆପଣ ଚଳନ କରିବା ସମୟରେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ହାତ ଏବଂ ବାହୁକୁ ଚେତୁଲ ଭାବରେ ରଖିପାରିବେ .

ଯଦି ତୁମେ ବ୍ୟାଣ୍ଡକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ଧରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ , ଥେରାପିଷ୍ଟ ତୁମକୁ ବ୍ୟାଣ୍ଡ ସଂଲଗ୍ନ କରିବାର ବିକଳ୍ପ ଉପାୟ ଦେଖାଇପାରେ .

ହାତ ଚିପିବା



1. ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ବଳ କିମ୍ବା ପୁଟିକୁ ନିଜ ହାତରେ ଧରି ରଖ .
2. ଆପଣ ବୁଲ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଯେତିକି ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ଯେତିକି କଠିନ ସମ୍ଭବ ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ . ଆରାମ କର
ଆପଣ ଏକାକୀରେ ଉଭୟ ହାତରେ ଏହା କରିପାରିବେ .
ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ଆରାମଦାୟକ ତେବେ ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ହାତ ଏବଂ ବସ୍ତୁକୁ
ଏକ ଟେବୁଲ ଉପରେ ରଖିପାରିବେ .

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚିପି ଦିଅ .



1. ପୁଟି କୁ ଗଢ଼ାଇ ସଫେଜ ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ .



2. ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଆଙ୍ଗୁଠି ମଝିରେ ପୁଟି ରଖି ହାତକୁ ଏକ ଟେବୁଲ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ .



3. ସିଧା ରଖିବାବେଳେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଆରାମରେ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଏକତ୍ର ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ .

4. ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର.

ଆଙ୍କୁଠି ପିଇଞ୍ଚ



1. ପୁଟିକୁ ଗଡ଼ାଇ ଏକ ଲମ୍ବା ସଖେଯେ ଆକାର ଦିଅନ୍ତୁ .

2. ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍କୁଠି ଏବଂ ପ୍ରଥମ ଆଙ୍କୁଠି ଚିପ ମଧ୍ୟରେ ପୁଟି କୁ ଚିପନ୍ତୁ .



3. ଆପଣ ଆରାମରେ ଯେତିକି କଠିନ ସମ୍ଭବ ଚିପି ଦିଅନ୍ତୁ .



4. ଦୁଇ ହାତରେ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍କୁଠି ସହିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର .

ଆପଣ ଏକ ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତ କରିପାରିବେ .

ମୁଣ୍ଡ ପଛରେ ହାତ



ଯଥାସମ୍ଭବ ଆରାମରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ବେକ ପଛରେ ହାତ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ .

----- ସେକେଣ୍ଡ୍ ଧରି ରଖନ୍ତୁ .

ଆପଣ ଏକା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତ କରିପାରିବେ .

ପିଠି ପଛରେ ହାତ



ଯଥାସମ୍ଭବ ଆରାମରେ ଆପଣଙ୍କ ପିଠି ପଛରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ .

----- ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଧରି ରଖନ୍ତୁ .

ଆପଣ ଏକା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତ କରିପାରିବେ .