

ટેનિસ એલબો અને ગોલ્ફર્સ એલબો માટે ની કસરતો નો પ્રોગ્રામ

1. Wrist Extension Stretch (કાંડા વિસ્તરણ ખેંચાણ)

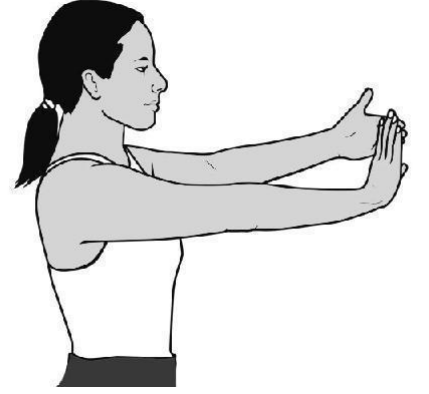
5 (પાંચ
પુનરાવર્તનો)

દિવસ
માં ચાર
વાર

આ ખેંચાણ સમગ્ર દિવસ દરમિયાન થવું જોઈએ, ખાસ કરીને કોઈ પણ કામ પહેલાં. બીમારી માટી જાય પછી, આ ખેંચાણને બાગકામ, ટેનિસ અને ગોલ્ફ જેવી પ્રવૃત્તિઓને પકડવા માટેના વોર્મઅપ ભાગ રૂપે શામેલ થવું જોઈએ.

Step-by-step directions

- તમારા હાથને સીધો કરો અને તમારી કાંડાને પાછળ વળો.
- તમારા બીજા હાથ થી હથેળી પર હળવો દબાણ કરો અને જ્યાં સુધી કોણી નીચે ના સ્નાયુ માં ખેંચાવ લાગે ત્યાં સુધી ખેંચો
- ખેંચીને 15 સેકન્ડ સુધી રાખો.
- 5 વાર પુનરાવર્તન કરો, પછી આ પ્રક્રિયા બીજા હાથ પાર કરો.



2. Wrist Flexion Stretch

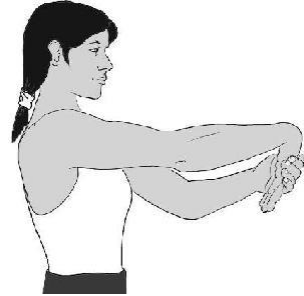
5 (પાંચ
પુનરાવર્તનો)

દિવસ માં ચાર
વાર

આ ખેંચાણ સમગ્ર દિવસ દરમિયાન થવું જોઈએ, ખાસ કરીને કોઈ પણ કામ પહેલાં. બીમારી માટી જાય પછી, આ ખેંચાણને બાગકામ, ટેનિસ અને ગોલ્ફ જેવી પ્રવૃત્તિઓને પકડવા માટેના વોર્મઅપ ભાગ રૂપે શામેલ થવું જોઈએ.

Step-by-step directions

- તમારા હથેળીને નીચે તરફ સામનો કરીને તમારા હાથને સીધો કરો અને તમારી કાંડાને વાળવો જેથી તમારી આંગળીઓ નીચે તરફ વળશે.
- જ્યાં સુધી તમે તમારા હાથની બહારના ભાગ પર ખેંચનો અનુભવ ન કરો ત્યાં સુધી ધીમેથી તમારા હાથને તમારા શરીર તરફ ખેંચો.
- ખેંચીને 15 સેકન્ડ સુધી રાખો.
- 5 વાર પુનરાવર્તન કરો, પછી આ પ્રક્રિયા બીજા હાથ પાર કરો.



3. Wrist Extension (Strengthening)

30 (ત્રીસ
પુનરાવર્તનો)

દિવસ માં એક
વાર

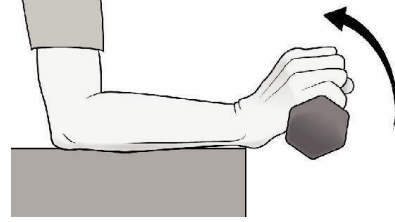
આ કસરત તબક્કા (stages) માં થવી જોઈએ. કોઈ વજન વિના દરેક તબક્કાની શરૂઆત કરો. જ્યારે તમે પીડા વધ્યા વગર સતત 2 દિવસ 30 30 પુનરાવર્તનો પૂર્ણ કરવામાં સક્ષમ છો, ત્યારે વજનમાં વધારો કરીને પ્રોગ્રામમાં આગળ વધો (500 ગ્રામથી પ્રારંભ કરો, 1 કિલો સુધી આગળ વધો, 1.5 કિલો સાથે અંત કરો).

એક ટેબલ પર આરામ કરીને, હાથથી પકડીને બેસો
હળવા વજન (500gm) ના ડમ્બલેલ અને હથેળી ઉપર તરફ

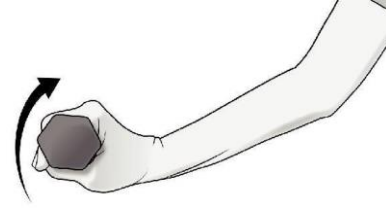
તમારા કાંડાને તમારા શરીર તરફ પાછળની બાજુ વળાંક આપો,
પછી ધીમે ધીમે પ્રારંભિક સ્થિતિ પર પાછા ફરો

ફક્ત તમારા કાંડાને ખસેડવાની ખાતરી કરો, કસરત
દરમિયાન કોણી અથવા ખભા ની ચળવળ ટાળો

જ્યારે તમે પીડા વધાર્યા વિના સતત 2 દિવસમાં 30
પુનરાવર્તનો કરી શકો છો, ત્યારે 1kg, અને પછી 1.5 કિલો
વજનનો ઉપયોગ કરીને કસરત કરો



using 1lb. weight



using 1lb. weight

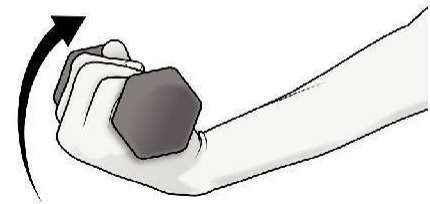
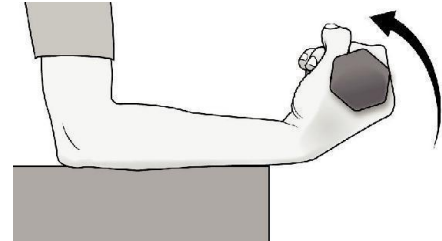
4. Wrist Flexion (Strengthening)

એક ટેબલ પર આરામ કરીને, હાથથી પકડીને બેસો
હળવા વજન (500gm) ના ડમ્બલેલ અને હથેળી ઉપર તરફ

તમારા કાંડાને તમારા શરીર તરફ વાળો, પછી
ધીમે ધીમે શરૂઆતની સ્થિતિ પર પાછા ફરો.

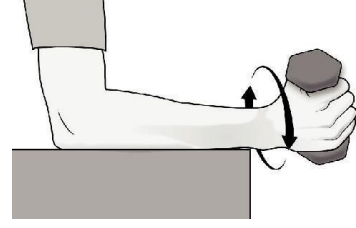
ફક્ત તમારા કાંડાને ખસેડવાની ખાતરી કરો, કસરત દરમિયાન કોણી
અથવા ખભા ની ચળવળ ટાળો

જ્યારે તમે પીડા વધાર્યા વિના સતત 2 દિવસમાં 30 પુનરાવર્તનો કરી
શકો છો, ત્યારે 1kg, અને પછી 1.5 કિલો વજનનો ઉપયોગ કરીને
કસરત કરો



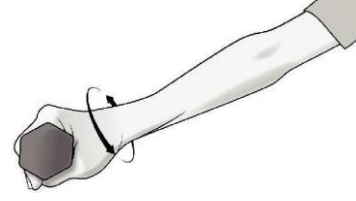
5. Forearm Supination & Pronation (Strengthening) using hammer

એક હથોડી પકડીને કરભ (હાથ એન્ડ કોની વચ્ચે નો ભાગ) ટેબલ પર આરામ થી મૂકી ને બેસો.



ધીમે ધીમે તમારા કરભ ને આગળ અને પાછળ ફેરવો.
(તમારી કાંડા સીધી રાખવાની ખાતરી કરો)

એવું 10 વાર દિવસ માં બે થી ત્રણ વાર રિપીટ કરો

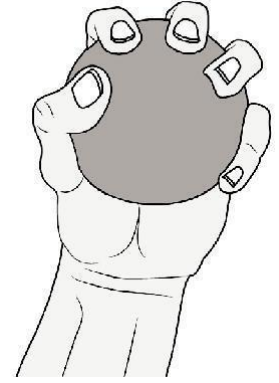


6. Seated Towel Roll Squeeze

એક રોલ્ડ ટુવાલ અથવા સ્પોન્જ બોલ પકડીને કરભ (હાથ એન્ડ કોની વચ્ચે નો ભાગ) ટેબલ પર આરામ થી મૂકી ને બેસો.

ધીમેથી તમારા હાથથી ટુવાલ ને દબાવો.

5 સેકન્ડ દબાવી રાખો પછી ઢીલો કરો. એવું 10 વાર દિવસ માં બે થી ત્રણ વાર રિપીટ કરો



7. Finger Stretch

ચારેય આંગળીઓ અને અંગૂઠા ની આસપાસ રબર બેન્ડ મૂકો.

ધીમે ધીમે તમારી આંગળીઓ અને અંગૂઠો ફેલાવો, પછી ધીમે ધીમે શરૂઆત સ્થિતિ માં પાછા ફરો - અને પુનરાવર્તન.

5 સેકન્ડ દબાવી રાખો પછી ઢીલો કરો. એવું 10 વાર દિવસ માં બે થી ત્રણ વાર રિપીટ કરો

