

माथिल्लो शरीरको तालमेल व्यायाम



THE OHIO STATE
UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

तल चिन्ह लगाइएका व्यायामहरू गर्नुहोस्। प्रत्येक व्यायाम _____ चोटि गर्नुहोस्, दिनको _____ पटक।
ढाड सीधा पारेर बस्नुहोस्।

व्यायामहरू

- ❑ आँखा खुला राखेर आफ्नो चोर औँलाको टुप्पोले नाक छुनुहोस्, अनि आँखा चिम्लेर पनि त्यसै गर्नुहोस्।
- ❑ आफ्नो चोर औँलाको टुप्पोले अर्को हातको चोर औँलाको टुप्पो छुनुहोस्।
- ❑ एउटा कुहिनो मोड्नुहोस् र सोही समयमा अर्को कुहिनो सिधा पार्नुहोस्। हात बदल्नुहोस् र छिटो गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- ❑ आफ्नो दाहिने हातको मुट्टी खोल्नुहोस् र बन्द गर्नुहोस्। दाहिने हातले गरेजस्तै देब्रे हातले पनि गर्नुहोस्। त्यसपछि दाहिने र देब्रे हातहरू पालैपालो चलाउनुहोस्, गति बढाउने कोसिस गर्दै।
- ❑ प्रत्येक हातको औँलाहरूलाई फराकिलो पार्नुहोस् र त्यसपछि जोड्नुहोस्।
- ❑ आफ्नो कुनै पनि औँलाको टुप्पोले बुढी औँलाको टुप्पो छोएर अंग्रेजी भाषाको “O” अक्षर जस्तो आकार बनाउनुहोस्। प्रत्येक औँलाले दोहोर्याउनुहोस्।
- ❑ आफ्नो हातले उल्टो काँध छुनुहोस्। त्यसपछि आफ्नो टाउको, नाक र कान छुनुहोस्। त्यही क्रममा छिटो-छिटो गर्नुहोस्। आफ्नो अर्को हातले दोहोर्याउनुहोस्।
- ❑ टेनिस बल वा अन्य कुनै सानो बलको प्रयोग गर्नुहोस्। छिटो र सही बनाउने कोसिस गर्नका लागि बललाई एक हातबाट अर्को हातमा उफार्नुहोस् वा घुमाउनुहोस्। त्यसपछि एउटै हात प्रयोग गरेर बललाई तलबाट उफार्ने र समाल्ने प्रयास गर्नुहोस्। त्यसपछि बललाई माथिबाट समाल्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंले लगातार 10 पटक समाल्न नसकेसम्म अभ्यास गर्नुहोस्।
- ❑ संगीतको तालमा टेबलमा औँला वा हातले ट्याप गर्नुहोस् र ताल मिलाउने कोसिस गर्नुहोस्, बिस्तारै छिटो गीतहरू छान्दै जानुहोस्।
- ❑ तौलिया हातमा समातेर हिँड्ने व्यायाम गर्नुहोस्:
 1. आफ्नो अगाडिको टेबलमा एउटा हात पुछ्ने वा सानो नुहाउने तौलिया राख्नुहोस्।
 2. आफ्नो पूरा हात वा एउटा-एउटा औँला प्रयोग गरेर तौलियालाई आफ्नो हातमुनि बटुल्नुहोस्।
 3. त्यसपछि, औँलाहरू सँगै वा एउटा-एउटा गरेर तौलियाको पटहरूलाई आफूबाट टाढा धकेल्नुहोस्, जबसम्म तौलिया सुरुको ठाउँमा फर्कदैन।



Upper Extremity Coordination Exercises - Nepali

Upper Extremity Coordination Exercises

Do the marked exercises below. Do each exercise _____ repetitions, _____ times a day. Sit with good posture.

Exercises

- Touch the tip of your index finger to your nose with your eyes open, and then with them closed.
- Touch the tip of your index finger to the tip of the index finger on the opposite hand.
- Bend one elbow while straightening the other at the same time. Switch arms and try to increase speed of movement.
- Open and close your fist on right hand. Repeat with your left hand. Then alternate between right and left, while trying to increase speed.
- Spread your fingers apart and then together on each hand.
- Make an “O” by touching the tip of your finger to your thumb. Repeat with each finger.
- Take your hand and touch your opposite shoulder. Then touch your head, nose, and ear. Do this rapidly in that order. Repeat with your other hand.
- Use a tennis ball or any other small ball. Bounce or roll the ball from hand to hand working to increase speed and accuracy. Then try to use just one hand bouncing and catching from underneath the ball. Then try to catch from the top of the ball. Work until you can catch 10 times in a row.
- Tap fingers or hands on table to music and try to keep rhythm and choose faster songs over time.
- Do the towel walking exercise:
 1. Put a hand towel or small bath towel on the table in front of you.
 2. Use your whole hand or one finger at a time to gather the towel up under your hand.
 3. Next, use your fingers together or one at a time to push the towel folds away from you until the towel is back to the starting position.

