

CMC, Vellore. PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT

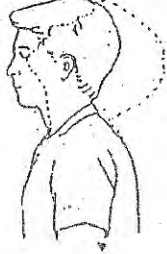
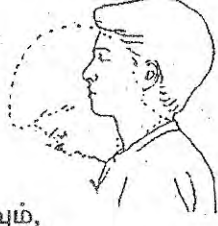
DIABETIC EXERCISES

Neck Flexion / Extension

Bend head forward and backwards slowly.

தலையை முன்புறமாகவும், பின்புறமாகவும் அசைக்கவும்.

सिर को-धीरे से आगे और पीछे झुकाइए



Slowly tilt the head towards the left and then right shoulder.

தலையை ஒரு தோளின் பக்கமாக சாய்க்கவும் பின் மற்ற தோளின் பக்கமாக சாய்க்கவும்.

धीरे से सिर को बाएँ और फिर दाँए कंधे की ओर झुकाएँ.

Diagonal Curl-Up



Reach arms forwards and sideways to one side to lift head and shoulders.

இவ்வாறு தலையையும் தோளையும் தூக்கவும்.

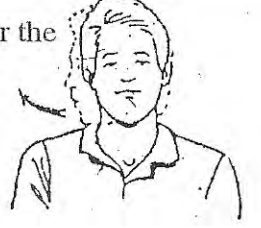
एक तरफ आगे बढकर अपने कंधे को ऊपर उठाएँ

Neck Rotation

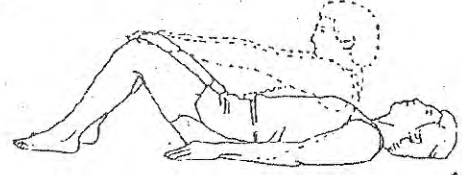
Slowly turn the head to look over the right and then left shoulder.

தலையை மெதுவாக வலப்புறமாகவும் இடப்புறமாகவும் திருப்பவும்.

धीरे से सिर को घुमाइए ताकि आप बाएँ और दाएँ कंधे के ऊपर से देख सकें



Curl-Up



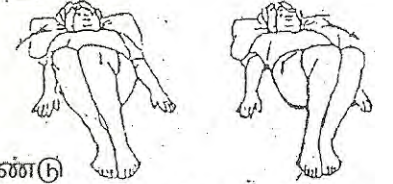
Reach arms forward to touch knees

நேராக படுத்துக்கொண்டு பின் தலையையும் தோளையும் தூக்கிக் கொண்டு. கைகளால் முட்டியை தொட முயற்சிக்கவும்.

घुटने को हाथों से छुते हुए सिर ऊपर उठाएँ

Lower Trunk Rotation

Keep back flat and knees together, rotate knees from side to side.

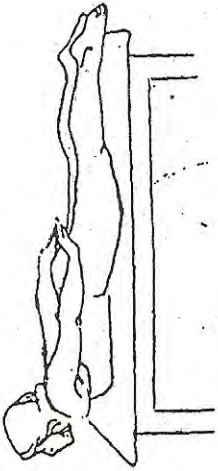


நேராக பார்த்துக் கொண்டு இருகால்களையும் மடக்கி வைத்துக்கொண்டு இரு கால்களை இருபுறமாக திருப்பவும்.

पीठ सीधी रखे, घुटने को साथ में रखकर, घुटनों को एक किनारे से दूसरे किनारे ले जाएँ

CMC, Vellore. PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT

NINE EXERCISES



Place the hands on the back & lift head and chest up

இவ்வாறு கைபை பின்னால் வைத்துக்கொண்டு தலையையும், நெஞ்சையையும் மேலே தூக்கவும்.

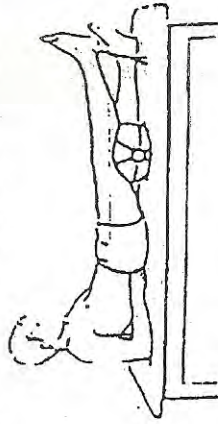
दोनों हाथों को पीठ पर रखकर छाती और सिर को ऊपर उठाएँ



Gently bring leg out and return to the starting position.

இவ்வாறு படுத்துக்கொண்டு காலை வெளியேயும் உள்ளேயும் கொண்டு வரவும்.

धीरे से पाँव को एक तरफ लाएँ और वापस ले जायें

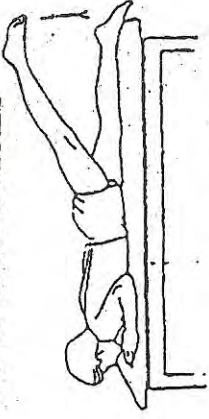


முட்டிக்கு கீழே தலையணை வைத்துக்கொண்டு காலை நீட்டி முட்டியால் தலையணையையே நன்றாக அழுத்தவும்.

With knee bent over pillow straighten

knee by tightening muscle on top of thigh.

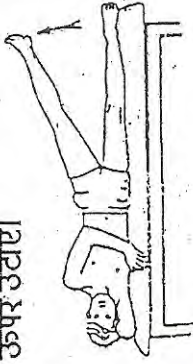
तकिया के ऊपर घुटने को रखें एही को ऊपर करें



Keep knee straight - then lift leg up

முட்டியை நீட்டியபடியே இவ்வாறு மேலே தூக்கவும்.

पेट के बल पर लैट कर एक पाँव को ऊपर उठाएँ

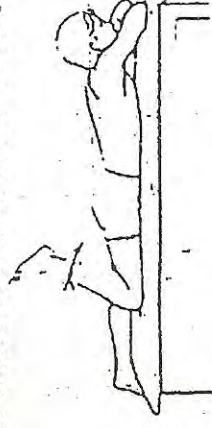


Lie down on the side and

Lift the leg up straight with Knee straight.

இவ்வாறு படுத்துக்கொண்டு முட்டியை நீட்டியபடியே மேல் உள்ள காலை மேலே தூக்கவும்.

करवट लीजिए और पैर को सीधा ऊपर उठाइए

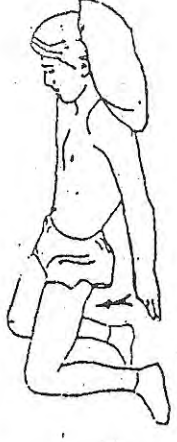


இவ்வாறு படுத்துக்கொண்டு காலை மடக்கி நீட்டவும்.

Lie down on the stomach

bend the knee and straighten it.

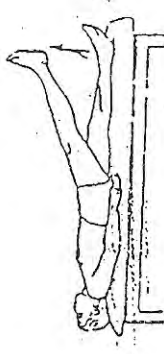
पेट के बल पर लेट कर एक पाँव को ऊपर उठाएँ। घुटना को जितना हो सकें मोड़िए



Slowly raise buttocks from floor, keep stomach tight.

காலை இவ்வாறு வைத்துக்கொண்டு இடுப்பை மேலே தூக்கவும் வயிற்றை இறுக்கி பிடிக்கவும்.

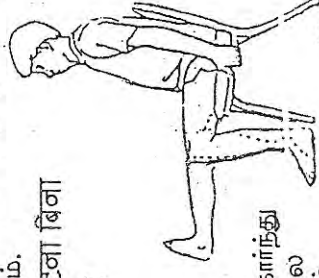
पेट को कसकर धीरे से कमर को जमीन से उठाइए



Tighten muscle on front of thigh then lift leg 20 cm from the floor.

இவ்வாறு படுத்துக்கொண்டு முட்டியை நீட்டியபடியே காலை 20 செ.மீ தரையில் இருந்து மேலே தூக்கவும்.

सीधा लेटकर घुटना बिना मोड़ें पैर उठाइए



இவ்வாறு உட்கார்ந்து கொண்டு காலை நேராக நீட்டவும்.

In sitting position

Lift up the leg straight.

कुर्सी में बैठकर पैर को सीधा कीजिए