प्रतिभागी पुस्तिका

फ्लोर-हगिंग हस्तक्षेप

गिरने के लिए खुद को कैसे तैयार करें?

यह पुस्तिका दिखाती है कि फर्श पर कैसे लेटें और फर्नीचर के सहारे के साथ या उसके बिना वापस कैसे उठें। इसमें वे व्यायाम भी दिए गए हैं जो इन गतिविधियों के लिए आवश्यक शक्ति और गतिशीलता बढ़ाते हैं।

विषय-सूची

1	फर्श पर लेटना	पृष्ठ 2 से 3
2	सहारे के साथ फर्श से उठना	पृष्ठ 4 से 6
3	बिना सहारे के फर्श से उठना	पृष्ठ 7 से 8
4	व्यायाम: ऊपरी शरीर, पीठ का निचला हिस्सा, पैर और गहरा स्क्वाट	पृष्ठ 9 से 12







संपर्क

Shashank Ghai

एसोसिएट प्रोफेसर (डोसेंट), जोखिम एवं पर्यावरण अध्ययन, कार्लस्टाड विश्वविद्यालय

shashank.ghai@kau.se

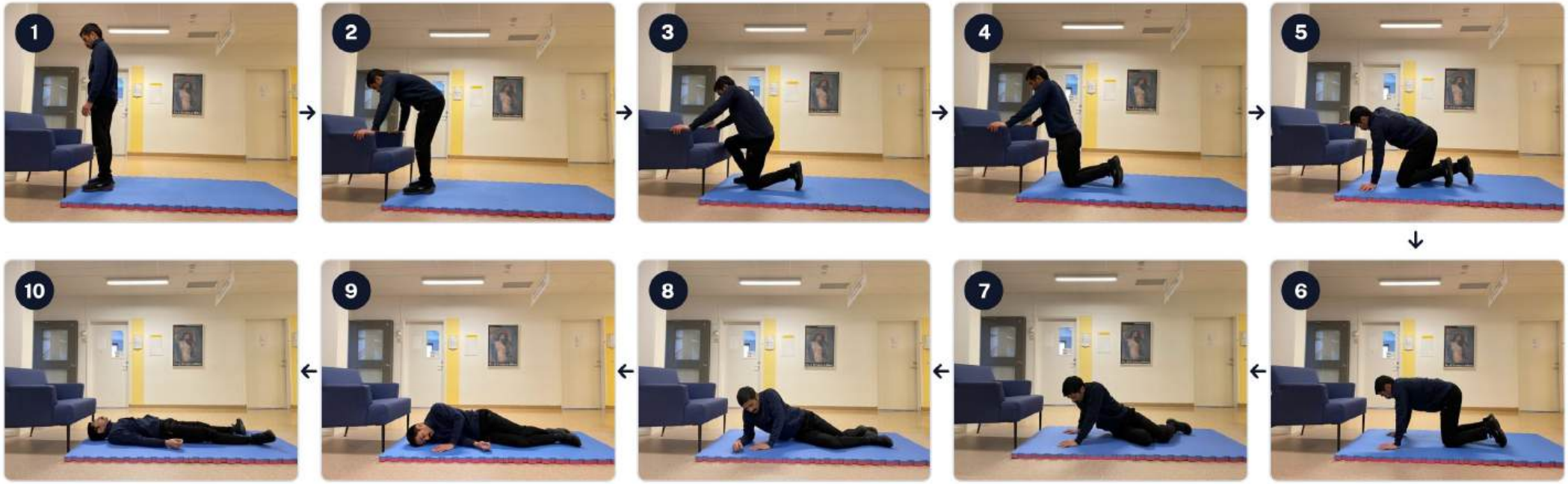
AFA Försäkring द्वारा वित्तपोषित

खंड 1

फर्श पर लेटना

सहारे के साथ

दस चरण

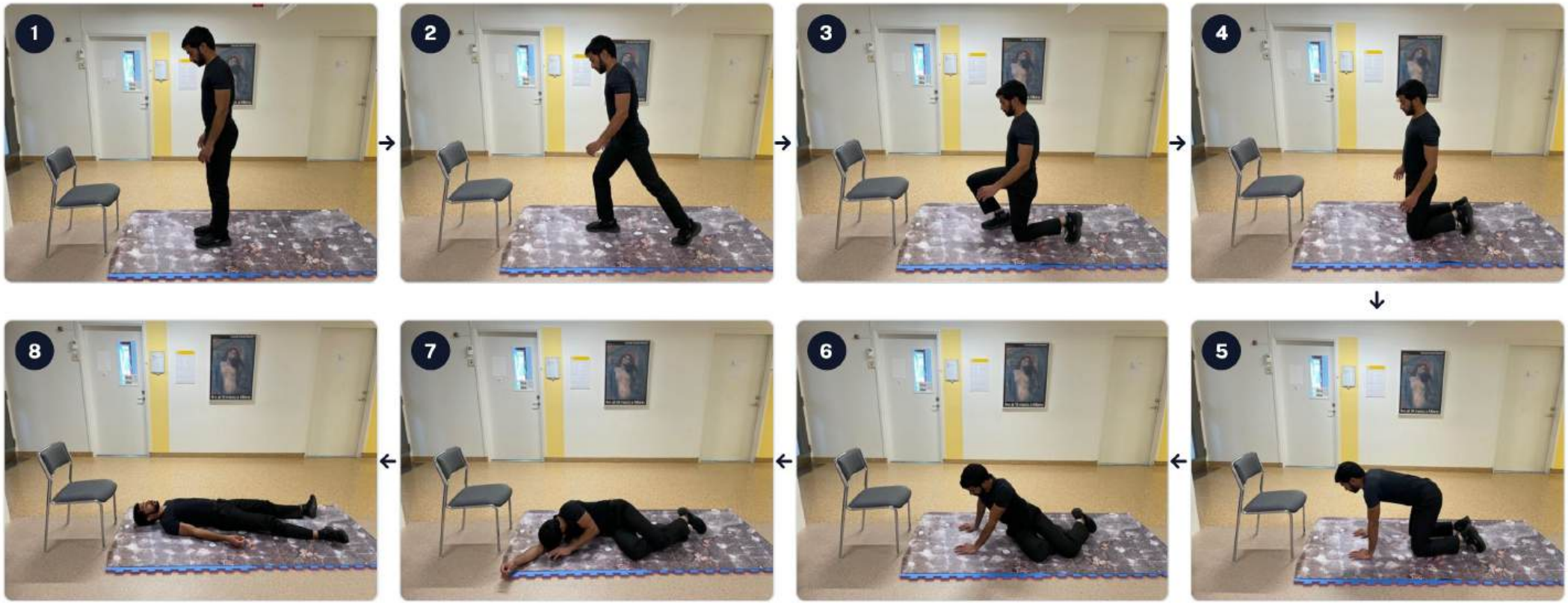


खंड 1

फर्श पर लेटना

बिना सहारे के

आठ चरण

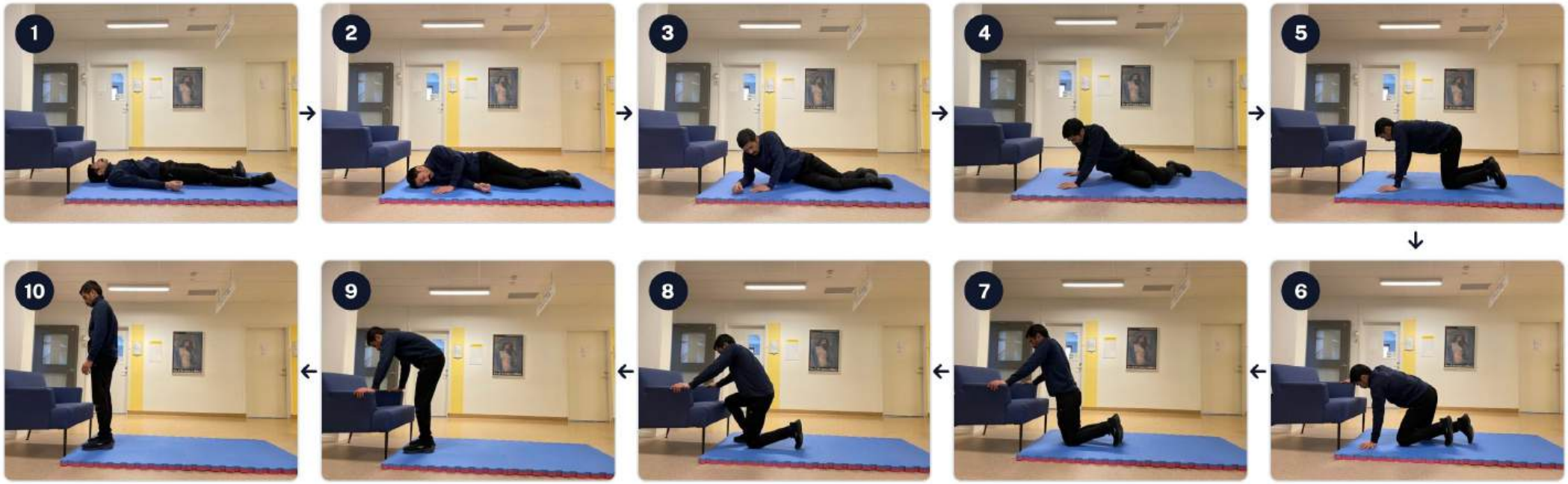


खंड 2

सहारे के साथ फर्श से उठना

विधि 1

दस चरण



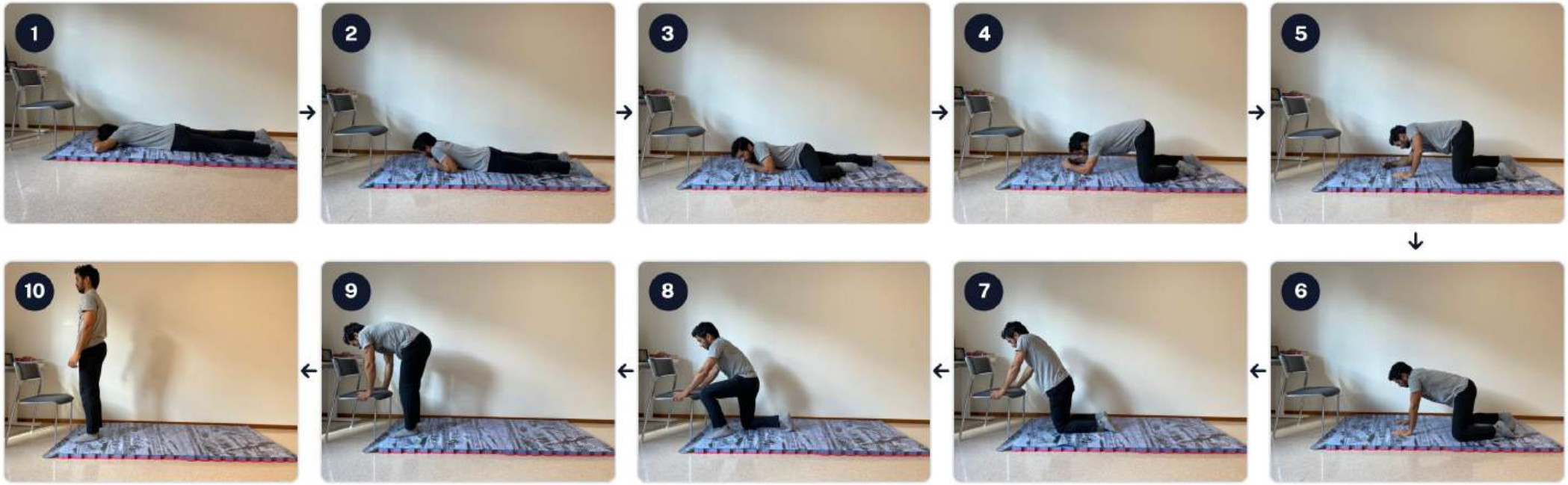
खंड 2

सहारे के साथ फर्श से उठना

विधि 2

पीठ पर बिना तनाव के

दस चरण

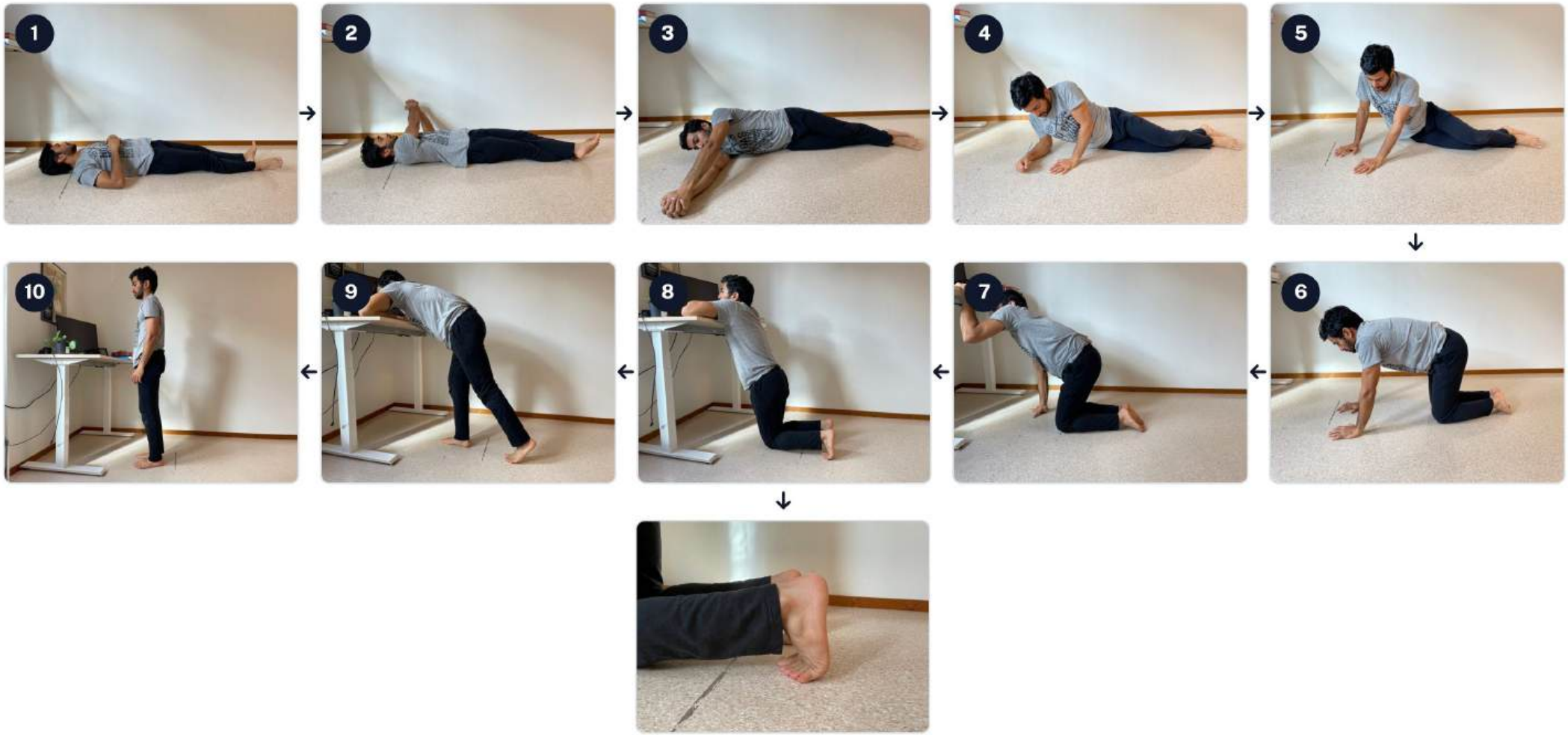


खंड 2

सहारे के साथ फर्श से उठना

विधि 3, मेज़ का उपयोग करके

दस चरण



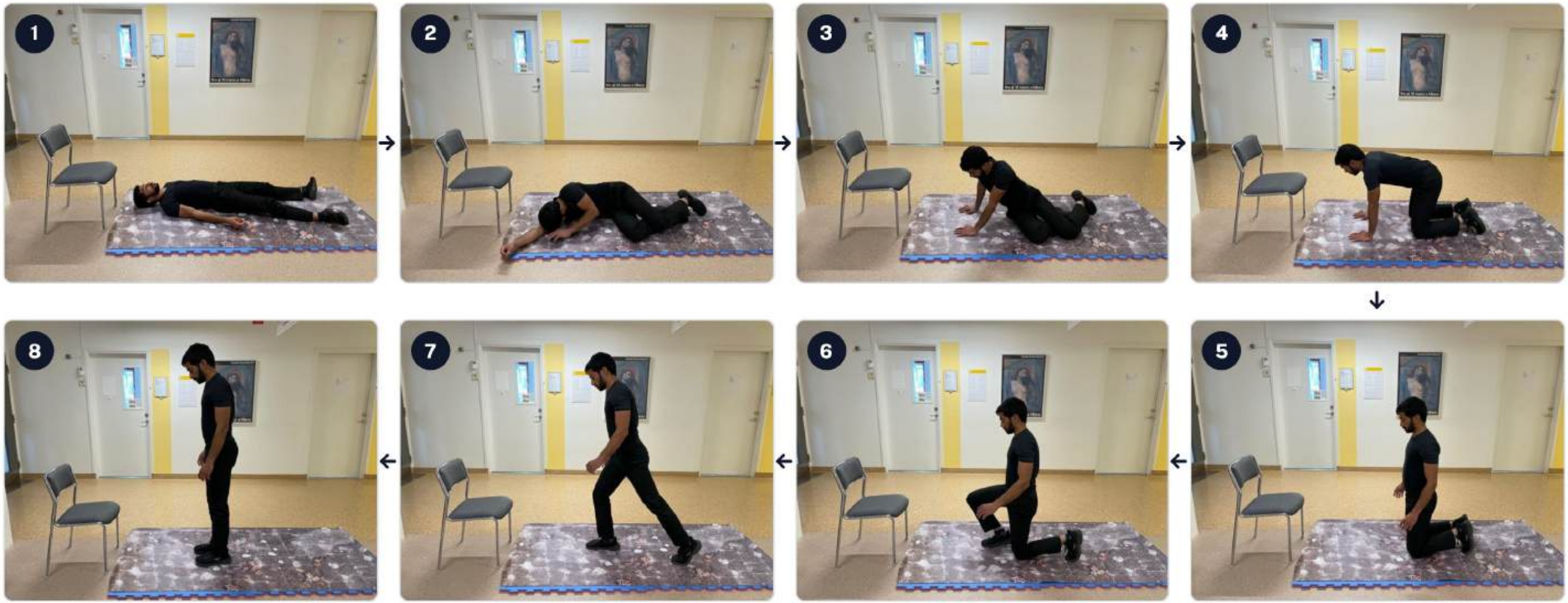
विवरण: पैर की उंगलियाँ मुड़ी हुई

खंड 3

बिना सहारे के फर्श से उठना

विधि 1

आठ चरण

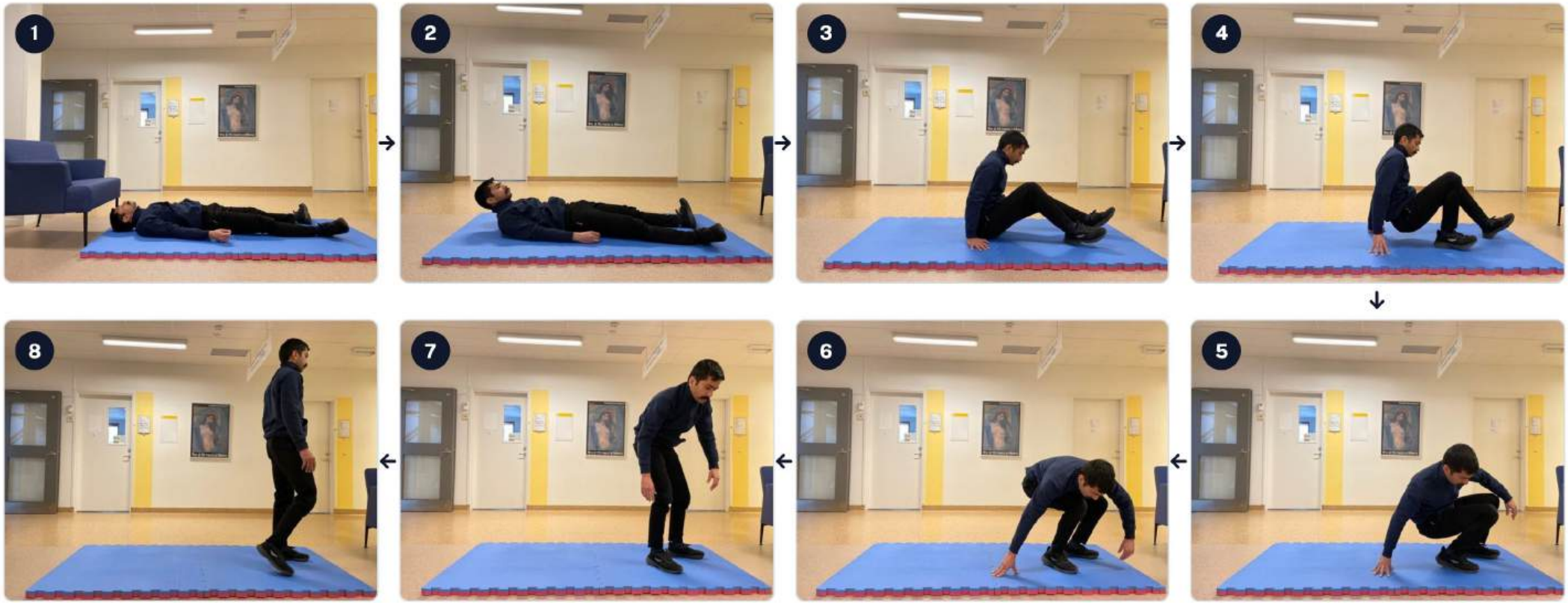


खंड 3

बिना सहारे के फर्श से उठना

विधि 2

आठ चरण

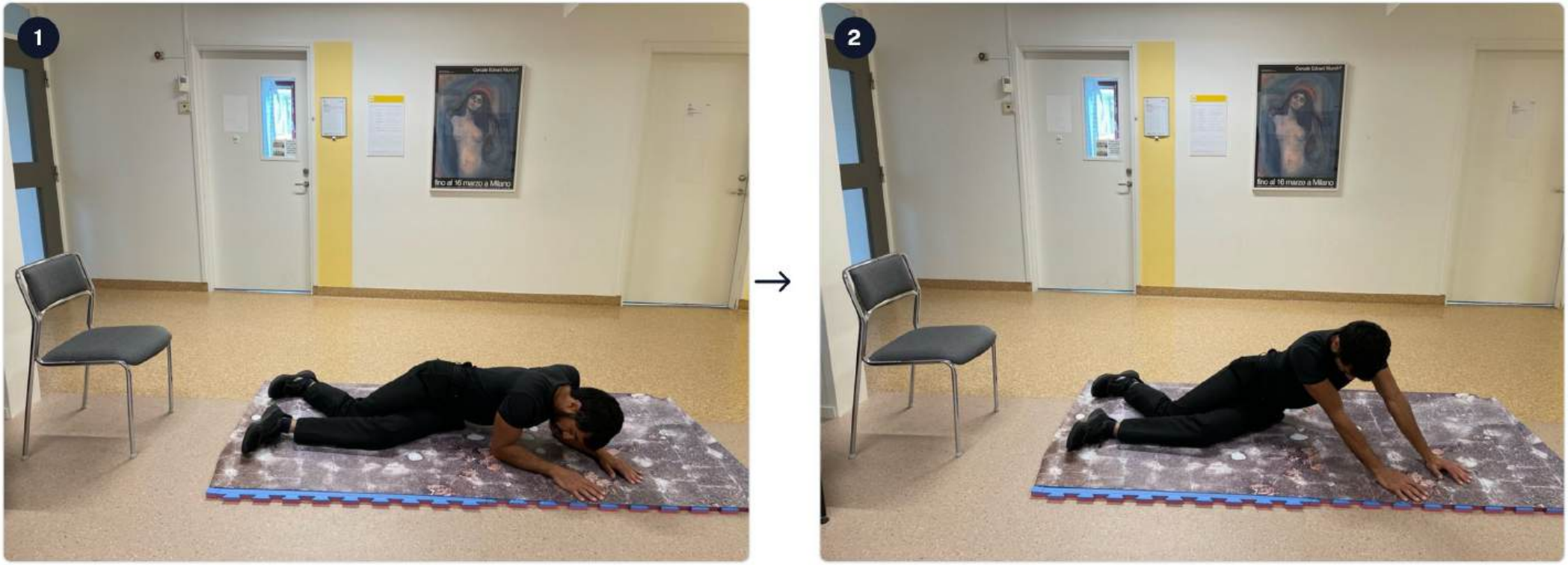


खंड 4

व्यायाम

ऊपरी शरीर, भुजाएँ और कंधे

दो स्थितियाँ

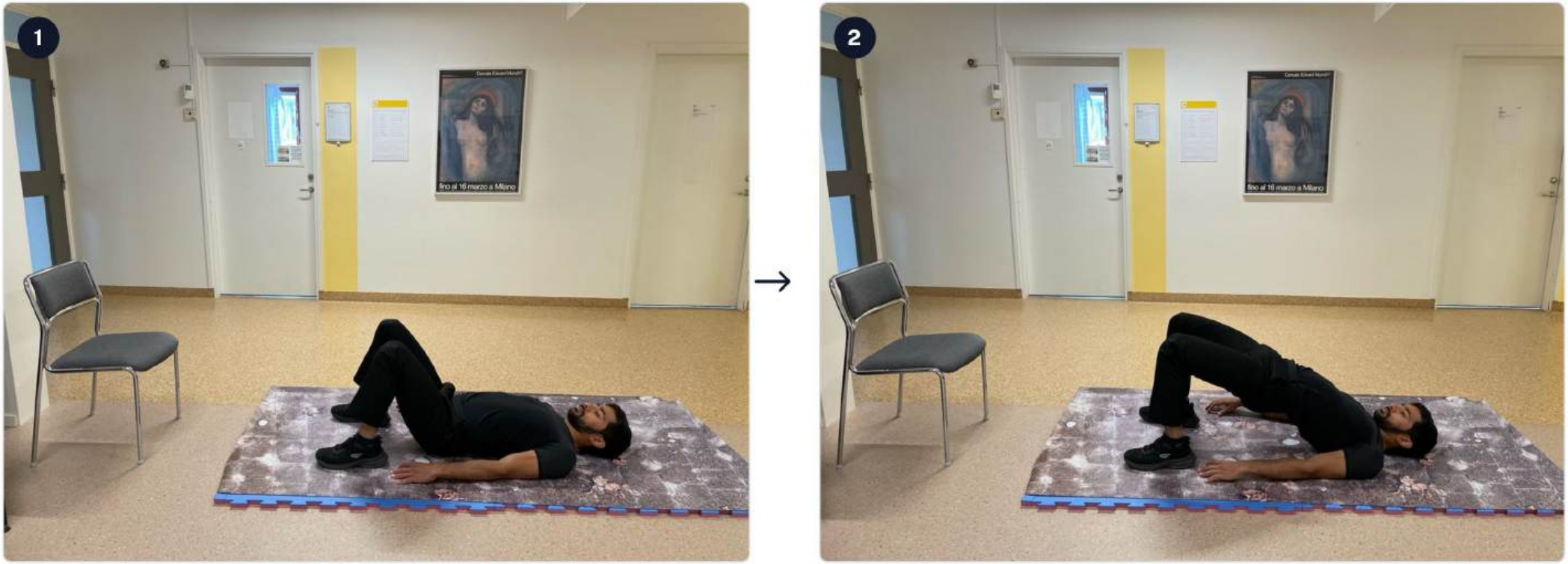


खंड 4

व्यायाम

पीठ का निचला हिस्सा

दो स्थितियाँ



खंड 4

व्यायाम

पैर, तीन स्तर

आसान से कठिन की ओर

1
आसान



2
मध्यम



3
कठिन



खंड 4

व्यायाम

गति की अंतिम सीमा के प्रशिक्षण हेतु गहरा स्क्वाट

आसान से कठिन की ओर

1 आसान



2 मध्यम



3 कठिन



विवरण: टखने क्रॉस