

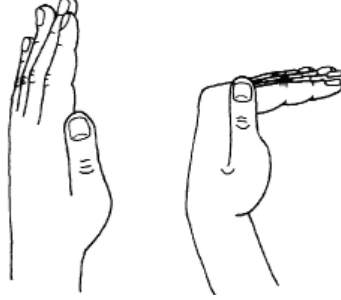
हातको सक्रिय व्यायाम

Active Hand Exercises

Repeat these exercises _____ times,
_____ times a day.

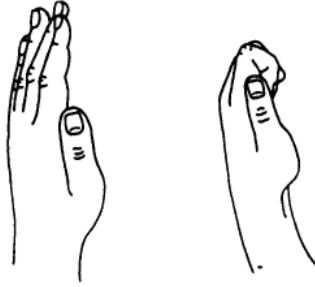
यी व्यायामहरू _____ पटक गर्नुहोस्, दिनमा
_____ पटक।

- With your wrists and your fingers straight, bend your fingers at the knuckles.



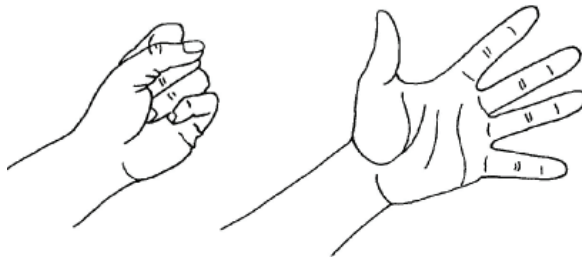
- आफ्ना नाडी र औंलाहरू सोझो राखेर, औंलाका जोर्नीहरूबाट औंलाहरू बन्द गर्नुहोस्।

- Keep your knuckles and wrist straight. Bend and straighten your fingers.



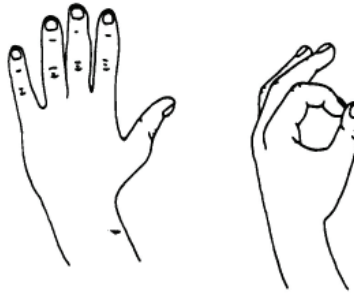
- आफ्ना औंलाका जोर्नीहरू र नाडीलाई सोझो राख्नुहोस्। आफ्ना औंलाहरूलाई बन्दगर्नुहोस् र खोलेर सोझो पार्नुहोस्।

- Start with your fingers out straight. Make a fist, being sure each finger joint is bending as much as possible. Straighten your fingers as much as possible.



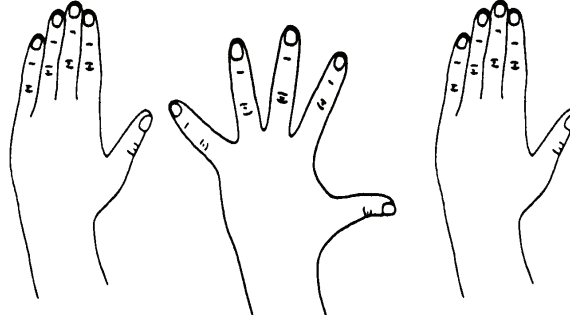
- आफ्ना औंलाहरूलाई सोझो तन्काएर सुरु गर्नुहोस्। मुठ्टी पार्नुहोस्, हरेक औंला जोर्नीबाट जतिसक्दो बन्द गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। आफ्ना औंलाहरूलाई जतिसक्दो खोलेर सोझो पार्नुहोस्।

- Touch your thumb to your fingertips, one at a time, making a circle. Open your hand wide after touching each finger.



- बुढी औंलाले अरू औंलाका टुप्पाहरूलाई छुनुहोस्, एक-एक गरेर, चक्र बनाउँदै। हरेक औंलालाई छोएपछि हातलाई पूरा खोलुहोस्।

- Spread baby powder on the table under your fingers. Rest your hand on the table with your palm down. Spread your fingers wide apart and then bring them together again.



- तपाईंका औंलाहरू राखिएको टेबलमा शिशु पाउडर छर्कनुहोस्। आफ्नो हत्केला टेबलमा राख्नुहोस्। औंलाहरूलाई फिँजाउनुहोस् र त्यसपछि तिनलाई फेरि जोड्नुहोस्।