

Simple exercise to develop trunk control

1.



The “Superman” exercise

Lie on your tummy and hold arms and legs off the floor to try to fly like “superman.” Try to hold the position for 30 seconds.

अपने पेट के बल लेट जाएं और हाथ और पैर पकड़ें, मंजिल पैर "सुपरमैन" की तरह 30 सेकंड के लिए स्थिति पकड़ो की कोशिश।

2.

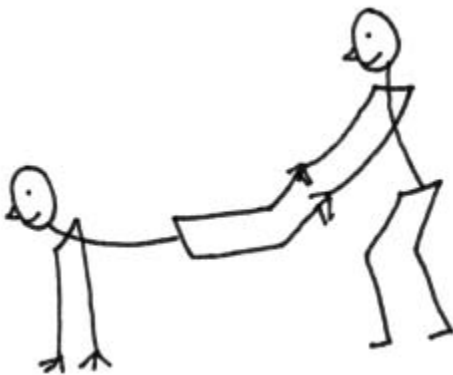


The “Rocking Chair” exercise

Lie on your back with your arms around your knees and rock gently back and forth without letting go of your legs or kicking your feet.

अपनी पीठ पर लेटें और अपनी बांहों से पैर पकड़ें और धीरे से आगे-पीछे रॉक करें, बिना अपने पैरों को छोड़ देना या अपने पैरों को मारना।

3.

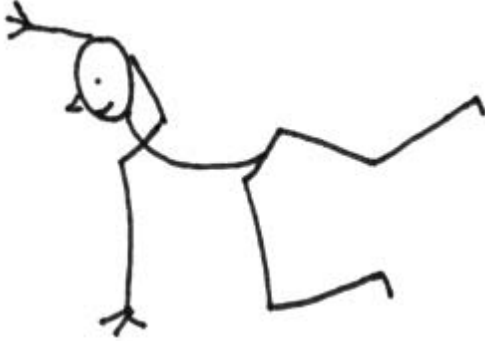


The “Wheelbarrow” exercise

Walk on your hands while someone holds your ankles.

कोई आपके टखने को पकड़ता है ताकि आप अपने हाथों पर चल सकें

4.



The "Statue" exercise

In a crawling position, hold one or two arms or legs off the floor and be "stiff like a statue." Another person pushes gently against the hips or shoulder to try to "break" the statue

रेंगने की स्थिति में, एक या दो हाथ या पैर पकड़ें, फर्श से और "एक प्रतिमा की तरह कठोर"।

एक अन्य व्यक्ति कूल्हों या कंधे को धीरे से धक्का देता है या मूर्ति को "तोड़ने" की कोशिश करता है।

5.

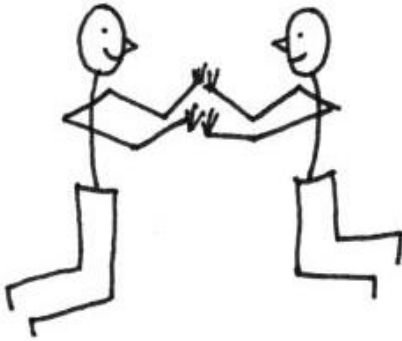


The "Sledding" exercise

Sit on a carpet square or piece of cardboard placed on a slippery floor. With hands on your head, use your feet to scoot across the floor.

एक फिसलन भरी मंजिल पर कारपेट स्क्वायर या कार्डबोर्ड के टुकड़े पर बैठें पर रखा गया। अपने हाथों को सिर पर रख , फर्श को अपने पैरों का इस्तेमाल कर पार करें।

6.

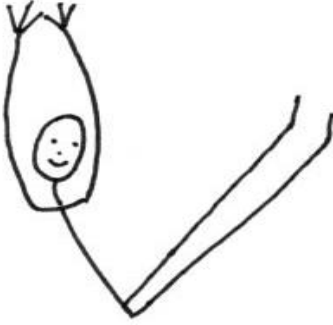


The "Strongman" exercise

Kneel with your hips straight, and push against another person's hands without leaning forward or sitting back on your feet.

घुटने पर अपने कूल्हों को सीधे रख, और अन्य व्यक्ति का हाथ के खिलाफ धक्का बिना आगे झुके या अपने पैरों पर वापस बैठे।

7.



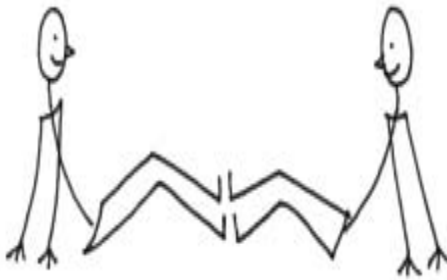
The "Letter V" exercise

Lie on your back, then raise your arms and legs straight to make the letter "V." Try putting puppets on your hands and arms to make it fun

अपनी पीठ पर लेट जाएं, फिर अपनी बाहों और पैरों को उठाएं

"V." अक्षर बनाने की कोशिश करें, अपने हाथों पर कठपुतलियाँ डाल इसे मज़ेदार बनाने के लिए।

8.



The "Food Wrestling" exercise

Two children sit on the floor facing each other. Put your hands behind you to support your weight, and raise your feet to touch the feet of the other child. Each child pushes against the other's feet.

दो बच्चे फर्श पर एक दूसरे के सामने बैठते हैं। अपना वजन समर्थन देने के लिए अपने हाथ पीछे रखें, और दूसरा बच्चा के पैर छूने के लिए अपने पैर बढ़ाएं प्रत्येक बच्चे दूसरे के पैर के खिलाफ धक्का देता है।