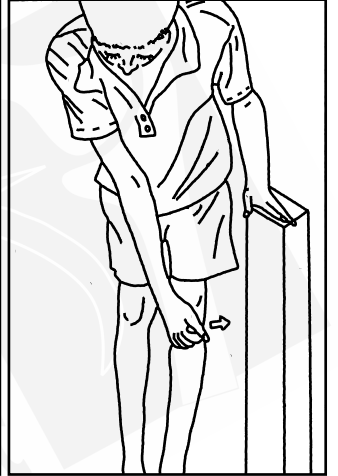
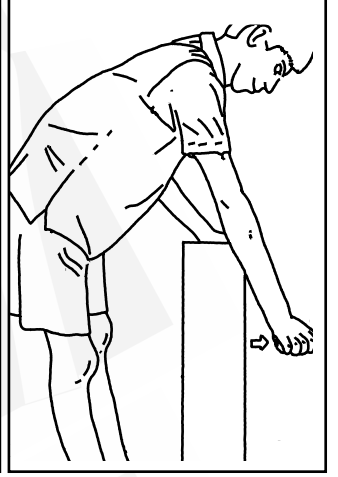
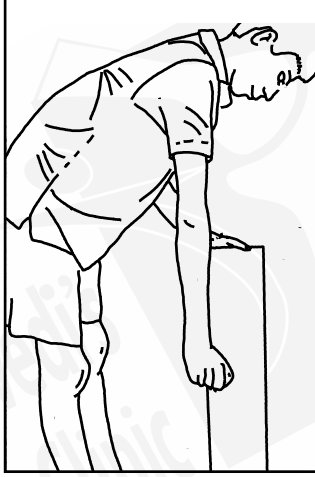


PENDULLUM EXERCISES



સાજા હાથ વડે ટેબલ/પુરશીનો ટેકો લઈ કમરથી થોડા આગળ નમવું. તકલીફવાળા ખભાને શક્ય એટલો ઢીલો મૂકવો. હળવેથી લોલકની જેમ ખભાને આગળ-પાછળ, બહાર-અંદર અને ઘડીયાળની દિશામાં અને ઘડીયાળની અવળી દિશામાં ગોળ ફેરવવો.

આ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ માટે કરો.

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

Dr. Sanjay Trivedi

201, Aasthan Complex, Opp. Polytechnic, Ambawadi, Ahmedabad, Gujarat 380015

Phone : 079 - 2630 2894 Email : Sanjtri009@gmail.com