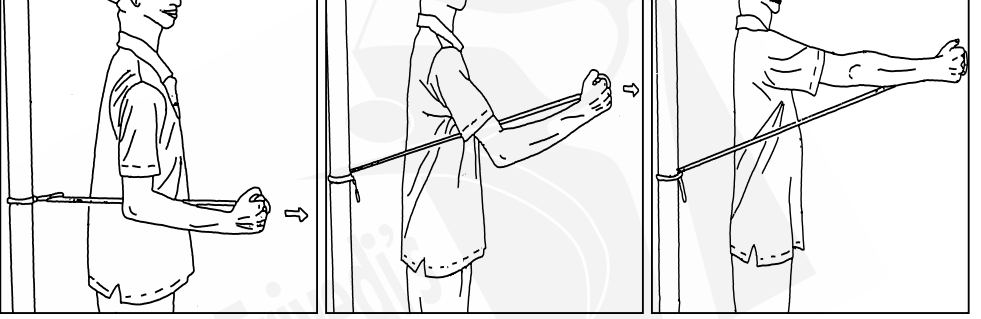


# ROTATOR CUFF STRENGTHENING EXERCISES

## (1) SHOULDER FORWARD ELEVATION

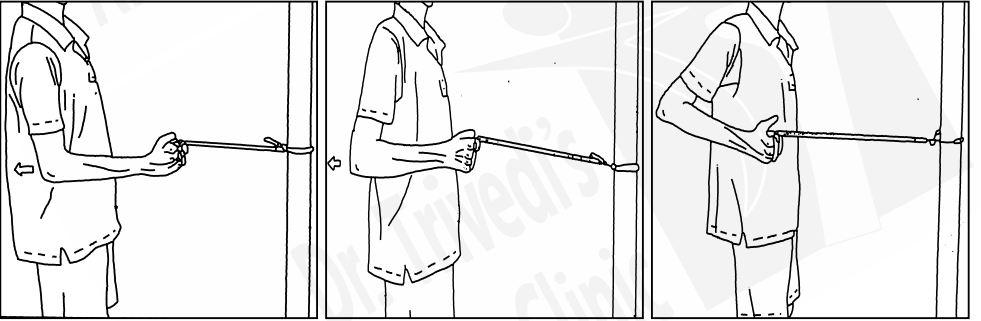


કોણીની સીધમાં થેરાબેન્ડને કોઈ હેન્ડલ/સળીયા જોડે બાંધી દેવું. ઉપર બતાવેલ સ્થિતિમાં ઊભા રહી થેરાબેન્ડ પકડી લેવો. (થેરાબેન્ડ તંગ હોવો જોઈએ, ઠીલ પડવી જોઈએ નહીં.) હળવેથી કોણીથી હાથ સીધો કરતા ખભાને કાટખૂણા સુધી ઊંચો કરવો. (હાથ ખભાની સીધ સુધી જ ઊંચો કરવો.) પછી પાછો લાવવો.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

## (2) SHOULDER EXTENSION



કોણીની સીધમાં થેરાબેન્ડને કોઈ હેન્ડલ/સળીયા જોડે બાંધી દેવું. ઉપર બતાવેલ સ્થિતિમાં ઊભા રહી થેરાબેન્ડ પકડી લેવો. (થેરાબેન્ડ તંગ હોવો જોઈએ, ઠીલ પડવી જોઈએ નહીં.) હળવેથી થેરાબેન્ડને ખેંચી ખભાથી હાથ પાછળની તરફ લઈ જવો. પછી પાછો લાવવો.

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

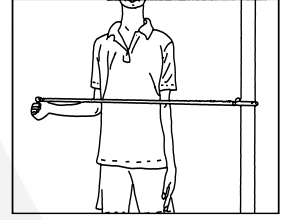
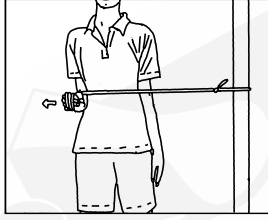
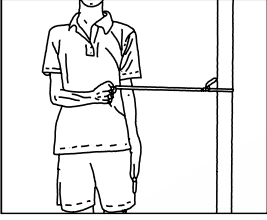
.....Repetitions ના.....sets કરવા.

**Dr. Sanjay Trivedi**

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

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

### (3) SHOULDER EXTERNAL ROTATION

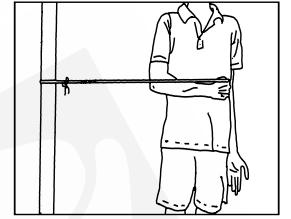
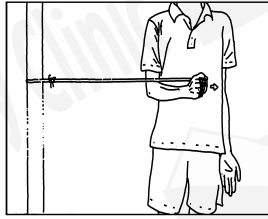
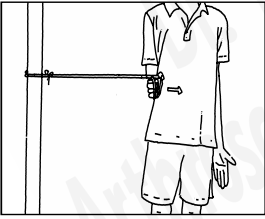


કોણીની સીધમાં થેરાબેન્ડને કોઈ હેન્ડલ/સળીયા જોડે બાંધી દેવું. ઉપર બતાવેલ સ્થિતિમાં ઊભા રહી થેરાબેન્ડ પકડી લેવો. (થેરાબેન્ડ તંગ હોવો જોઈએ, ઠીલ પડવી જોઈએ નહી.) કોણીને શરીરથી અડાવી રાખી, હાથ પેટ આગળ રાખવો. હળવેથી હાથને બહારની બાજુ ફેરવવું. પછી પાછો લાવવો.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

### (4) SHOULDER INTERNAL ROTATION

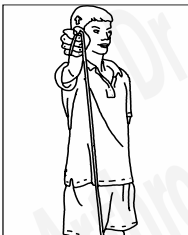


કોણીની સીધમાં થેરાબેન્ડને કોઈ હેન્ડલ/સળીયા જોડે બાંધી દેવું. ઉપર બતાવેલ સ્થિતિમાં ઊભા રહી થેરાબેન્ડ પકડી લેવો. (થેરાબેન્ડ તંગ હોવો જોઈએ, ઠીલ પડવી જોઈએ નહી.) કોણીને શરીરથી અડાવી રાખી, હળવેથી હાથને અંદરની બાજુ ફેરવવું. પછી પાછો લાવવો.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

### (5) SCAPTION / SHOULDER FLEXION



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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

દિવાલના ટેકે ઊભા રહી જવું. થેરાબેન્ડના એક છેડાને પગના તળિયા નીચે દબાવી રાખવો. હાથથી બીજો છેડો પકડી લેવો. (થેરાબેન્ડ તંગ હોવો જોઈએ, ઠીલ પડવી જોઈએ નહી.) બાજુમાંથી થોડો આગળ (૪૫°), કોણીથી હાથ સીધો રાખી ઉપર લઈ જવો અને નીચે લાવવો.

**Dr. Sanjay Trivedi**

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

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