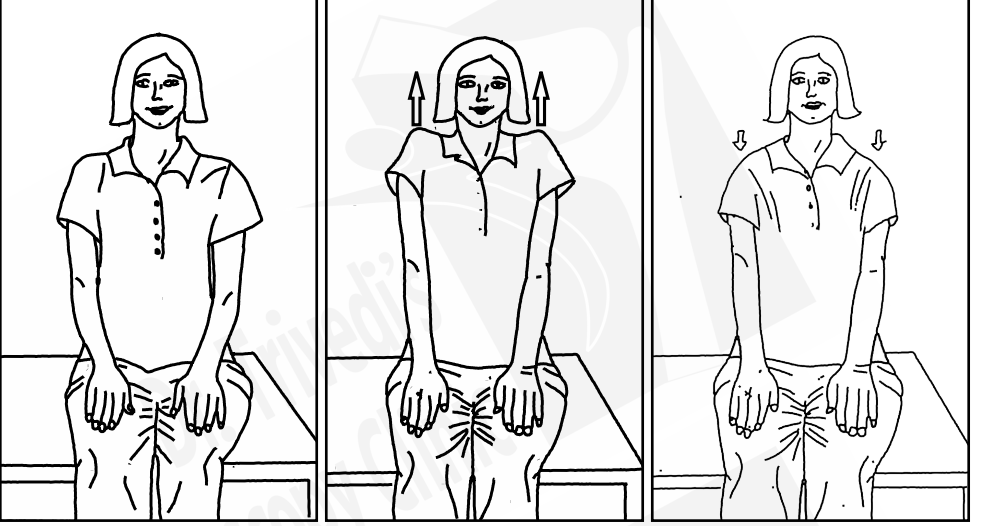


SCAPULAR EXERCISES

(1) CIRCUMDUCTION



ખુરશી અથવા પલંગની કિનારીએ બેસી જવું. બંને હાથ પગ ઉપર ટેકવી ખભા ઢીલા મૂકી દેવા. હળવેથી બંને ખભા આગળની બાજુ લઈ જવા, પછી આગળ રાખી ઉપર લઈ જવા, પછી ઉપર રાખી પાછળની બાજુ લઈ જવા અને પછી પાછળ રાખી નીચે લઈ જવા (આમ ખભાને પાછળની દિશામાં ગોળ ફેરવવા.) બંને ખભાને પછી અવળી દિશામાં પણ ગોળ ફેરવવા.

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

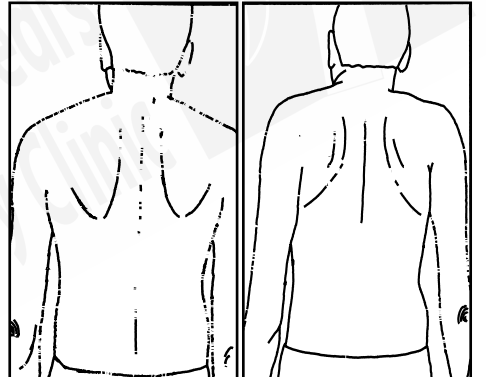
.....Repetitions ના.....sets કરવા.

(2) RETRACTION

ખુરશી અથવા પલંગની કિનારીએ બેસી જવું. ખભા ઢીલા મૂકી દેવા. હળવેથી બંને ખભા પાછળની તરફ ખેંચવા. (બંને બાજુના સ્કેપ્યુલા ભેગા કરવા.) ૧૦ સેકન્ડ્સ પછી ખભા ઢીલા મૂકી દેવા.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

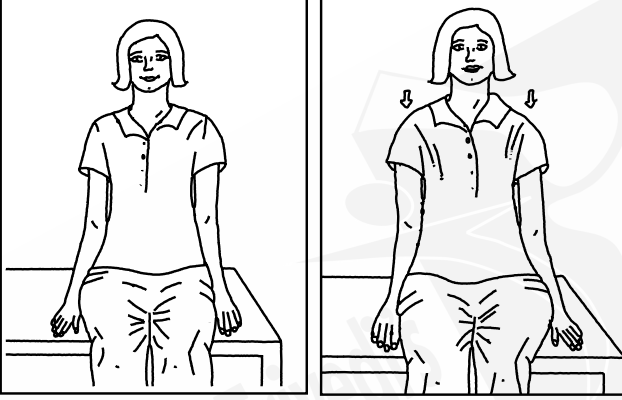


Dr. Sanjay Trivedi

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

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

(3) CHAIR SIT-UPS

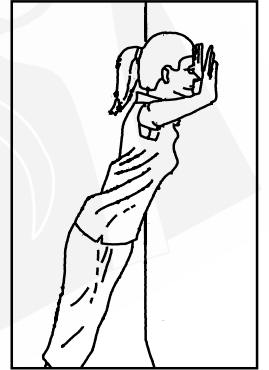
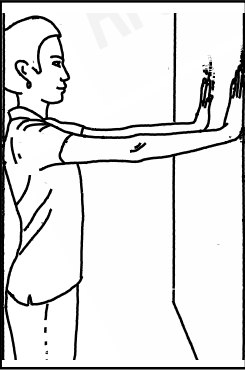


પુરશી અથવા પલંગ પર બેસી જવું. બંને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખી પુરશી / પલંગ પર ટેકવી રાખવા. બંને હાથનાં પંજા પર વજન આપી ખભાથી નીચે ધક્કો મારવો (પોતાના શરીરને ઊંચકવાની કોશિશ કરવી.) ૧૦ સેકન્ડ પછી ખભા ઢીલા મૂકી દેવા.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

(4) WALL PUSH - UPS



દિવાલ સામે ઊભા રહી જવું. કોણીથી હાથ સીધા રાખી બંને હથેળીને દિવાલ પર ટેકવી દેવી. હળવેથી બંને હાથ કોણીથી વાળી દિવાલની તરફ આગળ નમવું. ૧૦ સેકન્ડ સુધી માથુ દિવાલને અડાવી રાખવું. પછી સીધા થઈ જવું.

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