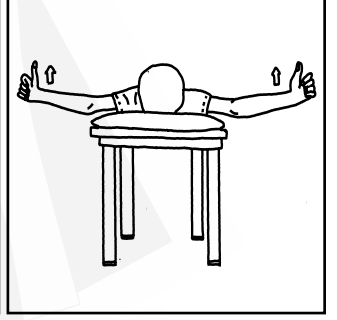
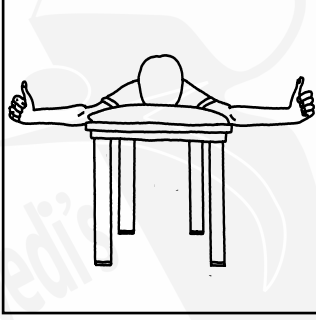


# SHOULDER GIRDLE EXERCISES

## (1) LOWER TREPEZIUS

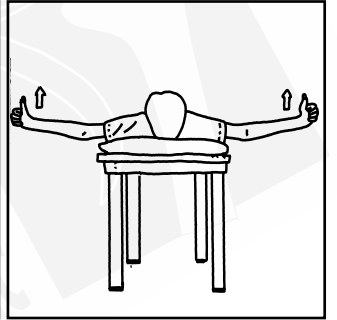
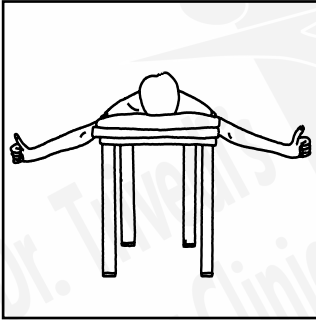
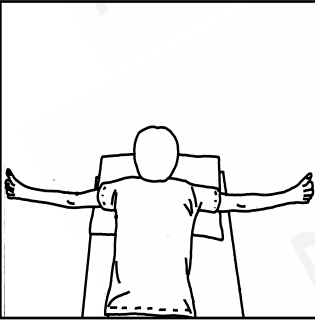


પાટ ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું. બંને હાથના અંગૂઠા આકાશની દિશામાં રાખવા. બંને હાથથી 'V' બનાવતા હોય તેમ કોણીથી સીધા રાખી ખભાથી હાથ ઊંચા કરવા. ૧૦ સેકન્ડ પછી નીચે લાવવા.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

## (2) MIDDLE TREPEZIUS



પાટ ઉપર ઊંધા સૂઈ જવું. બંને હાથના અંગૂઠા આકાશની દિશામાં રાખવા. બંને હાથ કોણીથી સીધા રાખી બાજુમાંથી ઊંચા કરવા. ૧૦ સેકન્ડ પછી નીચે લાવવા.

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

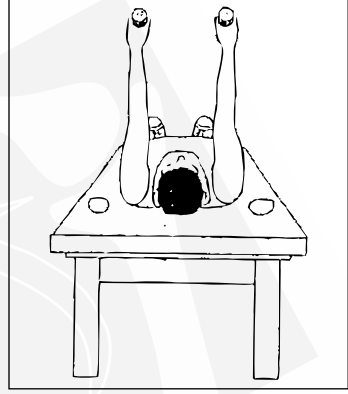
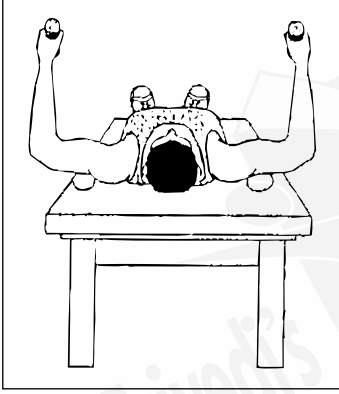
.....Repetitions ના.....sets કરવા.

**Dr. Sanjay Trivedi**

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

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

### (3) BENCH PRESS

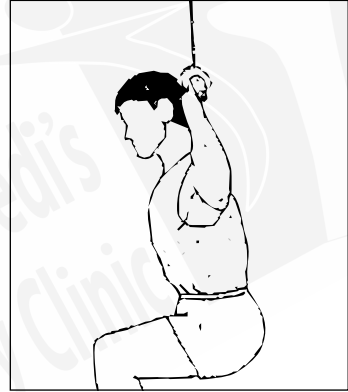
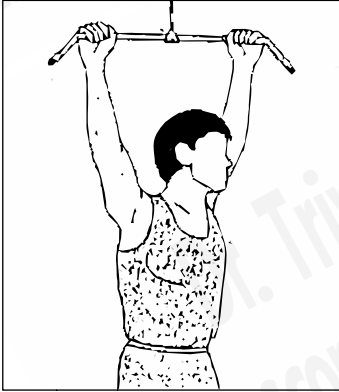


પલંગ ઉપર સીધા સૂઈ બંને ખભાને કાટખૂણે ( $90^{\circ}$ ) બાજુમાં રાખવા અને કોણી કાટખૂણે ( $90^{\circ}$ ) વાળી રાખવી. હવે બતાવ્યા પ્રમાણે કોણી સીધી કરતા ખભાથી હાથ ઉપર કરવા અને આ સ્થિતિમાં પ સેકન્ડ રાખવા. પછી પાછા લાવવા. આ કસરત હાથમાં ૧/૨ કિલો વજન પકડીને કરવી.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

### (4) LATISSIMUS PULLDOWN



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