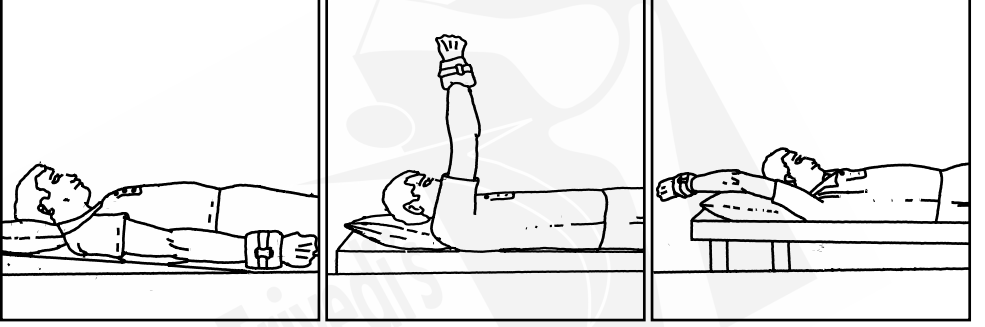


SHOULDER STRENGTHENING EXERCISES

(1) SUPINE ELEVATION STRENGTHENING

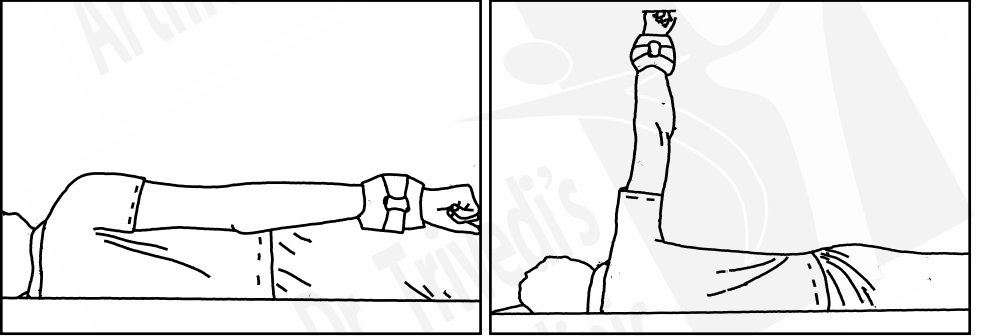


હાથમાં.....વજન બાંધી / પકડી, કોણીથી હાથ સીધો રાખી આખો ઉપર લઈ જવો અને ૫ સેકન્ડ પકડી રાખવો. પછી પાછો લાવવો.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

(2) ABDUCTION STRENGTHENING (SIDE- LYING)



તકલીફવાળો હાથ ઉપર રહે એ પ્રકારે સાજા હાથના પડખે સૂઈ જવું. હાથમાં.....વજન બાંધી / પકડી, હાથ કોણીથી સીધો રાખી બમાથી ઉપર બતાવેલ સ્થિતિમાં લઈ જવો અને ૫ સેકન્ડ પકડી રાખવો. 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) EXTERNAL ROTATION STRENGTHENING (SUPINE)

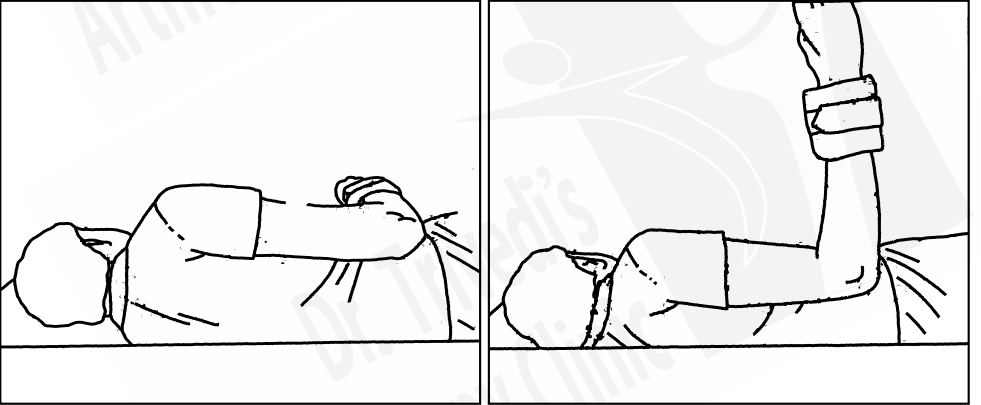


હાથમાં.....વજન બાંધી / પકડી, કોણીથી હાથ શરીરને અડાવી રાખી હાથનાં પંજાને પેટ ઉપરથી બહારની બાજુ ફેરવવો અને ૫ સેકન્ડ પકડી રાખવો. પછી પાછો લાવવો.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

(4) EXTERNAL ROTATION STRENGTHENING (SIDE - LYING)



તકલીફવાળો હાથ ઉપર રહે એ પ્રકારે સાજા હાથનાં પડખે સૂઈ જવું. હાથમાં.....વજન બાંધી / પકડી કોણીથી હાથ શરીરને અડાવી રાખી, હાથનાં પંજાને પેટ ઉપરથી ઉપરની બાજુ ફેરવવો અને ૫ સેકન્ડ પકડી રાખવો. 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