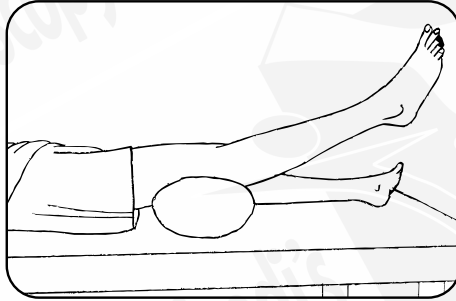
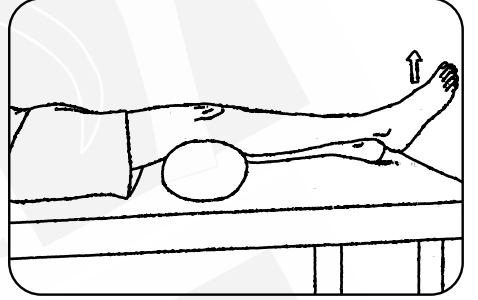
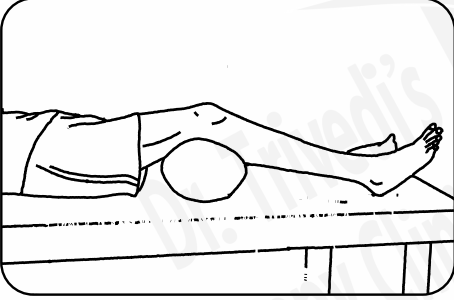


## SHORT ARC QUADRICEPS EXERCISE

બતાવ્યા પ્રમાણે ઘુંટણ 30° થી 40° વળેલો રહે તેમ ઓશીકું મૂકો, ત્યાર બાદ પગને ઘુંટણમાંથી એડી ઉંચી થાય તેવી રીતે સીધો કરો. હવામાં ૫ સેકન્ડ રાખો અને નીચે કરો. બે કસરત વચ્ચે પગને **Relax** કરો.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.



જમીન ઉપર પલાંઠી વાળીને બેસવું નહિ.

ઉભડક પગે બેસવું નહિ.

પગથીયા વધારે ચડવા-ઉતરવા નહિ.

**Dr. Sanjay Trivedi**

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

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