

SHORT ARC QUADRICEPS EXERCISE

अताव्या प्रमाणे घुंटा 30° थी 40° वणेको रडे तेमओशीकुं मुको, त्यार भाद पगने घुंटाभांथी अेडी उंथी थाय तेवी रीते सीधो करो. डवामां प सेकंड राप्पो अने नीचे करो. बे कसरत वर्ये पगने Relax करो.

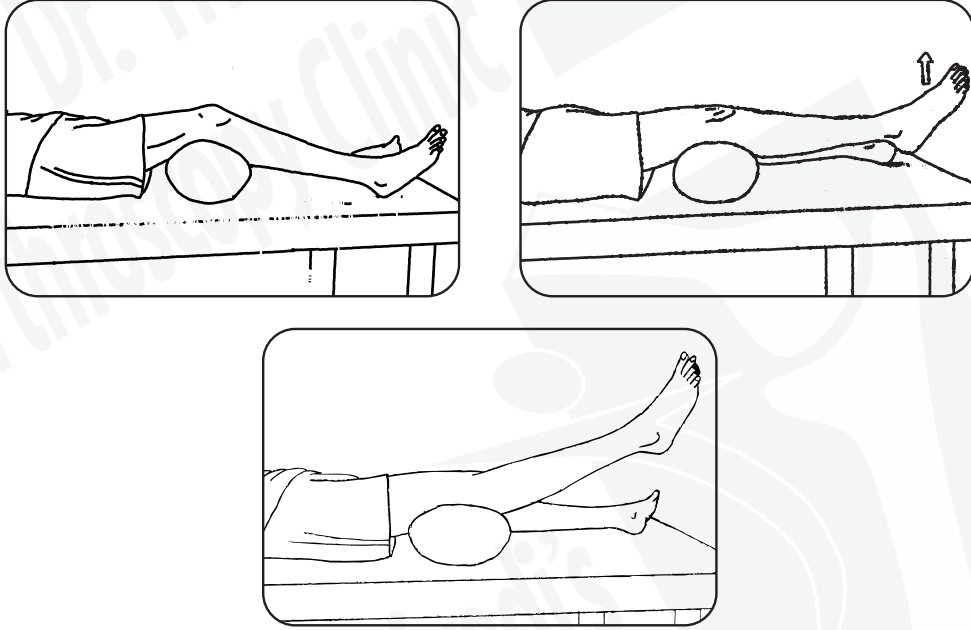
आ कसरत दिवसमां..... वअत.....मिनट माटे करो.

घुंटां के नीचे तकिया रखिये ताकि वो 30° - 40° तक मुड जाएँ । एडी उपर हो इस तरह से अपने पैर को घुंटा से सीधा करिये । 5 सेकंड तक रुकिये और नीचे रखिये ।

यह कसरत दिनमें..... बार.....मिनट तक करनी है ।

As shown in the diagram, place a pillow under your knee so that it bends about 30 – 40 degrees. Raise the heel and make the knee straight. Hold for 5 seconds and then relax.

Repeat..... Sets of.....Repetitions



जमीन उपर पलांठी वाणीने बेसवुं नछि.

उभडक पगे बेसवुं नछि.

पगथीया वधारे यडवा-उतरवा नछि.

- जमीन पर पालठी लगाकर मत बैठिये ।
- जमीन पर उकडू मत बैठिये ।
- सीडियां ज्यादा चढ-उतर मत करिये ।

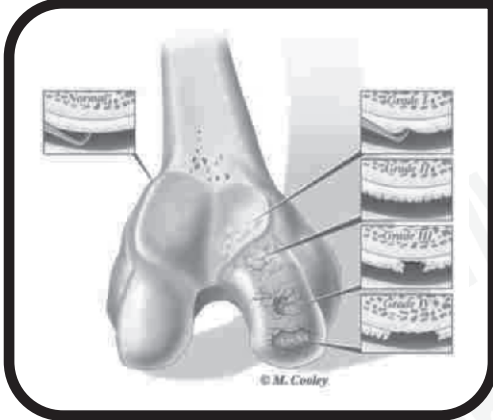
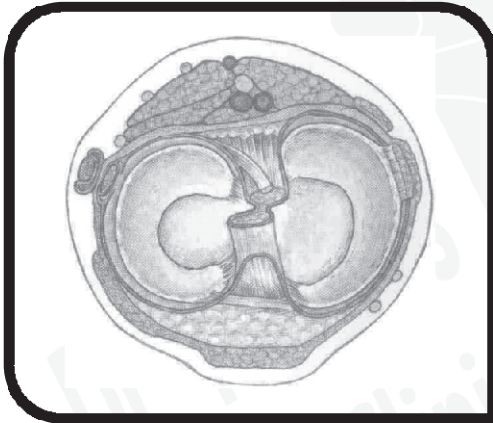
- Avoid cross – leg sitting on the floor.
- Avoid squatting.
- Avoid frequent climbing up and down stairs.

Dr. Sanjay Trivedi

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

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

OPERATION NOTE



© M. Cooley