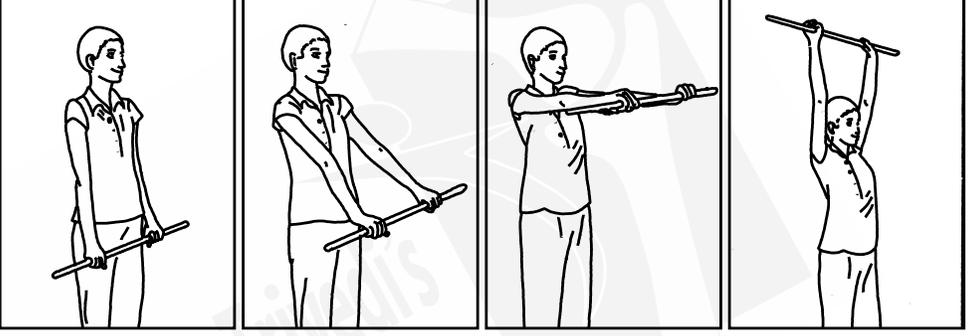


# STICK EXERCISES

## (1) FLEXION

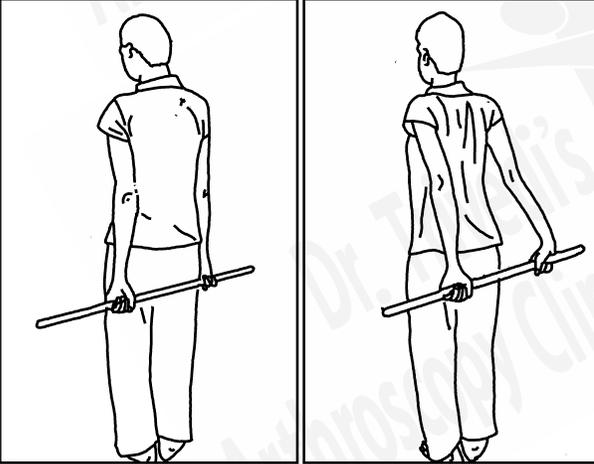


દિવાલના ટેકે સીધા ઊભા રહી જવું. બંને હાથથી લાકડી પકડી હાથ ઉપર કરવા. સાજા હાથ વળે જોર લગાવી ધક્કો મારી તકલીફવાળા હાથને પૂરો ઉપર લઈ જવા કોશિશ કરવી.

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

.....Repetitions ના.....sets કરવા.

## (2) EXTENSION



પીઠ પાછળ બંને હાથથી લાકડી પકડી હાથ પાછળની તરફ લઈ જવા. સાજા હાથ વડે જોર લગાવી ધક્કો મારી તકલીફવાળા હાથને પાછળ લઈ જવા કોશિશ કરવી.

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

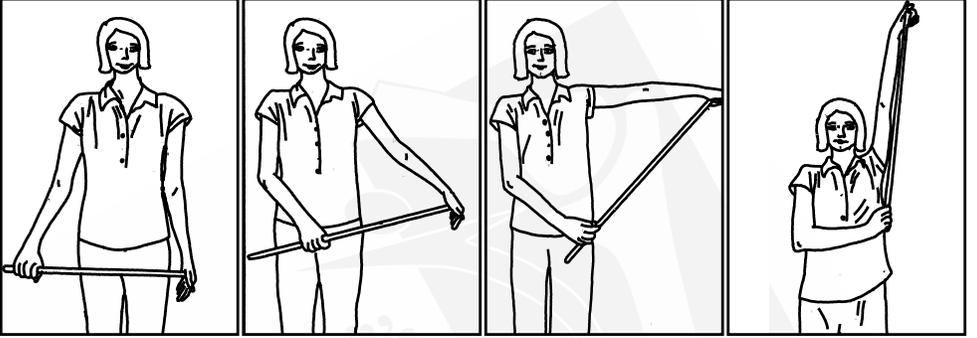
.....Repetitions ના.....sets કરવા.

**Dr. Sanjay Trivedi**

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

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

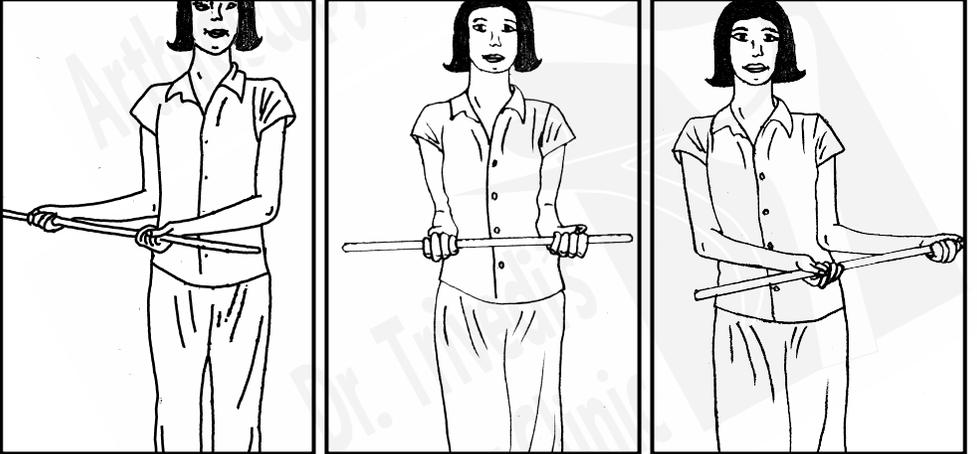
### (3) ABDUCTION



દિવાલને ટેકે ઊભા રહી જવું. બંને હાથથી લાકડી પકડી સાજા હાથ વડે તકલીફવાળા ખભાને બાજુમાંથી ઉપર લઈ જવા કોશિશ કરવી.

આ કસરત દિવસમાં..... વખત.....મિનિટ માટે કરો.  
.....Repetitions ના.....sets કરવા.

### (4) EXTERNAL / INTERNAL ROTATION



ઊભા રહી બંને હાથ કોણીથી કાટબૂણો અને તેમ વાળી રાખવા. બંને કોણીને શરીરથી અડાવીને રાખવી. બંને હાથમાં લાકડી પકડી, સાજા ખભા વડે તકલીફવાળા ખભાને બહારની બાજુ ફેરવવા કોશિશ કરવી. તેવી જ રીતે સાજા ખભા વડે તકલીફવાળા ખભાને અંદરની બાજુ ફેરવવા કોશિશ કરવી.

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