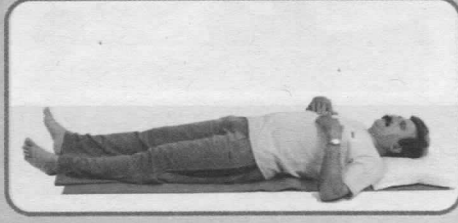
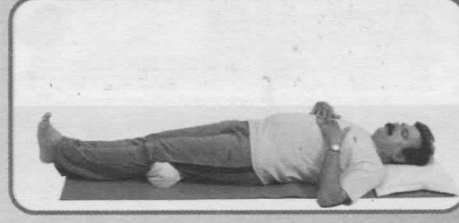


## શરૂઆતની સ્થિતિ - ચતા સૂઈ જાય

### વ્યાયામ 1 - ઘુંટણનો દાબ

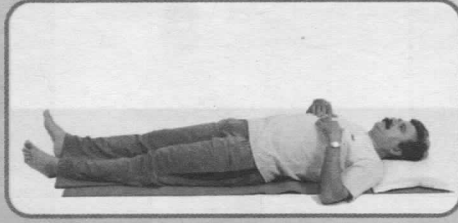


ઘુંટણની નીચે એક ટુવાલ મૂકીને  
ચતા સૂઈ જાઓ

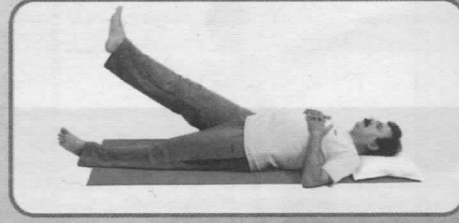


હળવેથી ઘુંટણ નીચેની તરફ દબાવો,  
જેથી પાનીઓ સ્પર્શ ઊંચકાય. દબાણ હળવું કરો.  
બીજા પગનો વ્યાયામ એ રીતે જ કરો.

### વ્યાયામ 2 - પગ સીધો ઊંચકવો



ચતા સૂઈ જાઓ



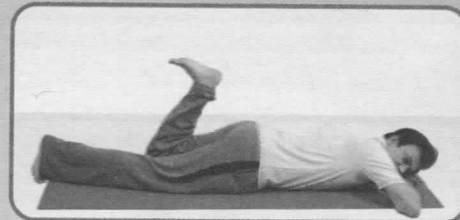
પગ સીધો  $45^{\circ}$  -  $50^{\circ}$  ઊંચકો.  
આ સ્થિતિ 5 સેકન્ડ માટે જાળવી રાખો.  
પગ નીચે કરો. બીજા પગનો વ્યાયામ એ રીતે જ કરો.

## શરૂઆતની સ્થિતિ - છાતી ભોંચસરસી રાખી સૂઓ

### વ્યાયામ 3 - ઘુંટણને પાછળ તરફ વાળવા



ચટાઈ પર છાતી ભોંચસરસી રાખીને સૂઈ જાઓ.



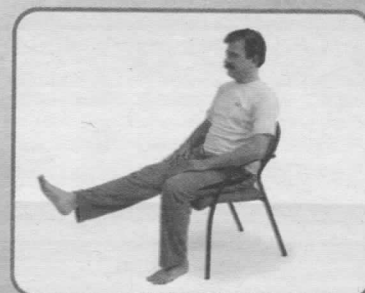
ઘુંટણ શરીરની તરફ એ રીતે વાળો કે,  
પાનીઓ ફૂલાની બની શકે તેટલી નજીક આવે.  
આ સ્થિતિ 5 સેકન્ડ જાળવી રાખો. શરીર  
હળવું કરો. બીજા પગનો વ્યાયામ એ રીતે જ કરો.

## શરૂઆતની સ્થિતિ - ખુરશી પર બેસીને

### વ્યાયામ 4 - પગ ઊંચકવો



ખુરશી પર ટકાર બેસો.



એક પગ એ રીતે સીધો ઊંચકો કે, ઘુંટણ સીધું રહે.  
આ સ્થિતિ 5 સેકન્ડ માટે જાળવી રાખો. પગ નીચે કરો.  
બીજા પગનો વ્યાયામ એ રીતે જ કરો.