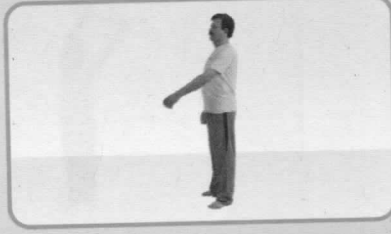


શરૂઆત કરો- ખુરશી પર બેસી જાઓ અથવા ઊભા રહો

કસરત 1- હાથને ઝૂલાવો

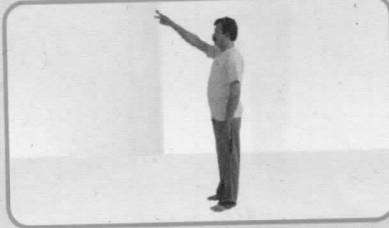


તમારા એક હાથને આગલી અને પછી પાછલી બાજુ ઝૂલાવો. બીજા હાથથી પણ એ જ રીતે કરો. આપું 5 વાર કરો.



એક હાથને ગોળ-ગોળ ઘૂમાવો. બીજા હાથથી પણ એ રીતે કરો. આપું 5 વાર કરો.

કસરત 2- દીવાલ પર આંગળીઓ



દીવાલ તરફ મોં રાખી ઊભા રહી જાઓ. અને તમારી આંગળીઓને દીવાલ પર ચલાવો. આપું 5 વાર કરો.



દીવાલને ખભો ટેકવીને બેસો અને તમારી આંગળીઓને દીવાલ પર ઉપરની તરફ ચલાવો. આપું 5 વાર કરો.

શરૂઆત કરો- દીવાલ સામે એક લાકડી અથવા વેલણ લઈ ઊભા રહી જાઓ

કસરત- 3 લાકડી વડે કસરત



બન્ને હાથથી લાકડીને પકડો અને તેને સીધી તમારા માથાથી ઉપરની તરફ લઈ જાઓ. આનાથી તમારા ખભાના સ્નાયુઓમાં તાણ સર્જશે.



આ જ તાણસભર સ્થિતિમાં લાકડીને ઉપર પકડી રાખી, લાકડીને પહેલાં જમણા ખભા તરફ ઘૂમાવો, 5 સેકન્ડ સુધી આ જ સ્થિતિમાં રહો.



સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી જાઓ. હવે ડાબા ખભા સાથે પણ આ જ રીતે કરો. આપું 5 વાર કરો.



હવે લાકડી બન્ને હાથથી પીઠ પર પકડો અને લાકડીને શરીરથી દૂર લઈ જાઓ. 5 સેકન્ડ સુધી આ જ સ્થિતિમાં રહો અને આપું 5 વાર કરો.



લાકડી બન્ને હાથથી પીઠ પર પકડો અને કોણીઓને વાળીને લાકડીને પીડની ઊઠાવો. આપું 5 વાર કરો.