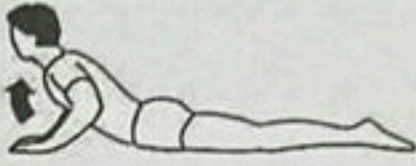


6



Lie face down. Lift head & chest using elbow or hand support.

પેટ ઉપર સુવુ. કોણીની આધાર લઈને છાતી તથા માથું બને સેટલું ઉપર ઉચકવું.

વેટ પર લેટ કે, કોની કા આધાર લેકર, સિર ડ્રોર છાતી ઉપર ડઠાડવું !

પોટાવર ડોપૂન કોપરા આલી ટેકવૂન માન આણિ છાતી વર ઉચલા.

7



Alternate Leg Lift

Lie face down. Left leg one by one alternately, lifting the knee and thigh away from the floor.

પેટ ઉપર સુવુ. બન્ને પગ વારાકરતી ધુટણ સફીત સીધા ઉચકવા.

વેટ પર લેટ કે, કોનો વેર વારી વારી ધુટનો સે સીધા રચકર ઉપર ડઠાડવું!

પોટાવર ડોપૂન કોની પાવ આલડૂન પાલડૂન બુઢયે સરક ટેવૂન વરતી ઉચલા.

8



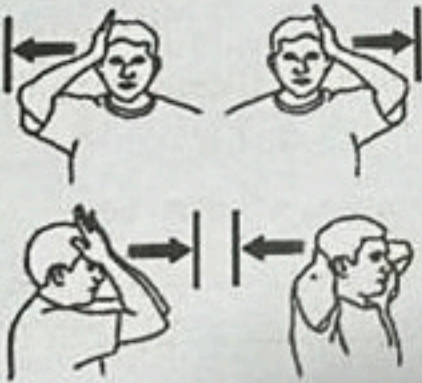
Sit on a stool. Keep space between knees and bend neck and back maximum

સ્ટૂલ ઉપર બેસો. ધુટણ વચ્ચે જગ્યા રાખો. મરદન અને કમર મક્તમ વાળો.

સ્ટૂલ પર વેઠીડવું! કોનો ધુટનો કે કીચ મે જગઠ રચીવું! ફિર ઘરવન ડ્રોર કમર કો અધિકતમ મોઢિવું!

સ્ટૂલા વર વસા. કોની બુઢય્યાચા મયે જાના ટેવા. ડોક આણિ કંચર જાસ્તીત જાસ્ત આલી વાકા.

9



Keep hand in the position shown, first on both the sides, then on forehead and then behind the head. And generate pressure between head & hand in the four exercises.

શયને બતાવેલ સ્થિતીમા વારાકરતી રાખો... બન્ને બાજુ પછી કપાળ ઉપર. અને પછી પાછળ. શય અને માથ સામ સામે દબાવો અને ઊડો.

હાથો કો ચિત્ર મે વિચ્છાવુ હુડ સ્થિતી મેં રચકર સિર કે અનેક બાજુ, માથે પર વ હાથ પિછે રચકર હાથ ડ્રોર સિર આમને સામને વચાડવુ ડ્રોર ફિર છોઢિવુ !

હાતાલા વાચ્ચવલેલે સ્થિતીવર ટેવા.. માથે, આલડૂન પાલડૂન કોની બાજૂલા આણિ કપાલ્લવર. હાત આણિ માન અમોરસમોર વાલા.

10



Keep fingers on the shoulder as shown and roll elbows in a circular fashion in clockwise and anticlockwise directions

શયને બતાવેલ સ્થિતીમા રાખી કોણીને બન્ને દિશામા ગોળ ફરાવવી.

હાથો કો ચિત્ર મે વિચ્છાવુ હુડ સ્થિતી મેં રચકર કોની કો ગોલ ચકકર મે કોનો વિશાઓ મે ધુમાડવુ !

હાતાલા વાચ્ચવલેલ્યા સ્થિતીવર ટેવૂન કોપરાંની કોની બાજૂલા ફિરવા.

11



Turn the neck in all different directions as shown

ગરદનને દરેક તરફ ફરાવો

બરવન કો ઠર તરફ ધુમાડવું!

માનેલા પ્રત્યેક બાજૂલા ફિરવા.

Instructions: All exercises to be done twice a day before heavy meals. If any particular exercise gives pain even after finishing the exercises then avoid doing that exercise.

सूचना: કોઈપણ કસરત કરવા પછી ધણીવાર સુધી દુખે તો તે કસરત નહીં કરવી. દરેક કસરત દસ વાર, દિવસમાં બે વખત ખાલી પેટે કરવી.

સુચના : કોઈ જી કસરત કરને કે વાદ જગર ઉવાલા વર્ક હો, તો વહ કસરત ના કરે. હર પુક કસરત સુવહ શામ વસ વાર જ્ઞાલી પેટ કરના હે

સુચના : કોળતાહી વ્યાયામ કરતાના ખાસ્ત કુચ્ચત ઝસેલતર તો વ્યાયામ કરૂ નવે. પ્રત્યેક વ્યાયામ સઘાક સંઘ્યાકાક વહા વેહા ઉપાની પોટી કરાવચં

1



Lie down flat, bend one leg at hip and knee, bring the knee to the chest and press as much as possible. Do alternately with both legs

એક ધુટણ પેટ પાસે લઈને સધેથી દાબવો. પછી ઊંડી પગ સીધી કરવો. બન્ને પગ વારાકરતી કરવા.

પુક ધુટણ પેટ કે પાસ લેકે હાથસે વ્હાઇપુ. ફિર પેર છોડ કે સીધા કિજીપુ વોનો પેર બારી બારી કિજીપુ

પુક ધુટણ પોટાવર ઘેઝ્જન હાથાની વાવાચં. જંતર પાવ સોડૂન સરક કરા. વોન્હી પાવાલા ઝાલદૂન પાલદૂન કરાવચં.

2



Lie down flat, bend both legs at hips & knee, & press both knees to the chest & press as much as possible. Then straighten legs after putting knees down

બન્ને ધુટણ સાથે વાળીને પેટ ઉપર સધેથી દાબવા. પછી પન્થો પરત નીચે મૂકી સીધી કરવો

વોનો ધુટણો કો સાથમે પેટ કે પાસ લેકર હાથસે વ્હાઇપુ. ફિર પેર કા પંજા વાપિસ નીચે રજ્જકર સીધા કિજીપુ

વોન્હી શુઢયે પુકાચ વેઝ્જેસ પોટાવર ઘેઝ્જન હાથાની વાવા. જંતર પાવાચા પંજા જ્ઞાલી ઠેવૂન પાવ સરક કરા

3



Keeping the knee straight lift one leg upto 90 degrees and bring down. Do both legs alternately

બન્ને પગ વારાકરતી ધુટણથી સીધા રાખીને ઉપર ઉચકવો

વોનો પેર બારી બારી ધુટણો સે સીધા રજ્જકર ઉપર ઉઠાઇપુ!

વોન્હી પાવ ઝાલદૂન પાલદૂન શુઢયે સરક ઠેવૂન વરતી ઉચલા

4



Keep knees folded with feet touching the ground surface. Hands behind or on sides. Drop both knees on one side and then other keeping feet pressed on the ground. Hands on side or behind

ધુટણ ઉભા રાખી, સાથે પેટ સ્થિર રાખવું અને વારાકરતી બાજુમા પાડવા

ધુટણો કો મોઝકર જ્ઞાડે રજ્જીપુ ઝોર ફિર કમર સ્થિર રજ્જકર, બારી બારી ધુટણો કો બાજુમે બિરાના હે ।

પાવ શુઢઘ્યાપાસૂન વાકવૂન, કંબર સરક ઠેવૂન ઝાલદૂન પાલદૂન બાજુલા ન્યાવેત.

5



Keep knees folded with feet touching the ground surface. Put hands behind the head and then lift head and chest up and then down

ધુટણ ઉભા રાખી, સથ મદપ વાળીને માથુ અને છાતી ઉચકવા.

ધુટણો કો મોઝકર જ્ઞાડે રજ્જીપુ ઝોર ફિર હાથો કો સર કે પિછે રજ્જકર સિર ઝોર છાતી ઉપર ઉઠાઇપુ ।

પાવ શુઢઘ્યાપાસૂન વાકવૂન હાત માનેજવઠ ઘ્યાયચં, માન ઝાળિ છાતી વર ઉચલાયચં

2



Lift your leg straight without bending the knee, & toes pointing to the ceiling, upto about 45°. Hold for 10 seconds. Bring down the leg keeping the knee straight.

ध्रुवस्थाने स्त्रीषो दृष्टदश शम्भाने, पञ्चने ४५० सुधी उच्यन्ते ये ७
द्विधामिभिः १० सेकन्ड सुधी पक्षी शम्भो, पक्षी ध्रुवस्थाने स्त्रीषोऽशम्भाने
पञ्चने-नीचे बावो।

घुटने को सीधा कसके रख कर पैर को ४५° तक उठाइए और १० सेकंड तक उठाए रखें। फिर घुटने को सीधा रखते हुए पैर को नीचे लाइए।

गुडघा सरल ताट ठेकून, बोट बरकी दिशेत ठेकून, पाय 45° पर्यंत बरती उचला आणि १० सेकंड पर्यंत धरा मग खाली करा, गुडघा सरल ठेवता.

3



Lift your leg straight without bending the knee, & toes pointing to outer side (right leg - right side & left leg - left side), upto about 45°. Hold for 10 seconds. Bring down the leg keeping the knee straight.

ध्रुवस्थाने स्त्रीषो दृष्टदश शम्भाने, अने पञ्चने अष्टादश तदक्ष शम्भाने पञ्चने
४५० सुधी उच्यन्ते ये ७ द्विधामिभिः...
१० सेकन्ड सुधी पक्षी शम्भो, पक्षी ध्रुवस्थाने स्त्रीषोऽशम्भाने पञ्चने-नीचे बावो।

घुटने को सीधा कसके रख कर और फंजे को बाहर की तरफ घुमा कर, पैर को ४५° तक उठाइए और १० सेकंड तक उठाए रखें। फिर घुटने को सीधा रखते हुए पैर को नीचे लाइए।

गुडघा सरल ताट ठेकून, पायाला बाहेरच्या बाजूस मोडून, पाय 45° पर्यंत बरती उचला आणि १० सेकंड पर्यंत धरा मग खाली करा, गुडघा सरल ठेवता.

अेडीने नीचे अडडीने शम्भो अने पक्षी पञ्चने ओडस्थानी धरिधरि आम्भो
वाक्षी वाणो अने पक्षी धरिधरि आम्भो स्त्रीषो क्षी धो।

एडी को नीचे रखे हुए, पैर को घुटने से धीरे-धीरे पूरा मीडिए और फिर धीरे-धीरे पूरा सीधा कीजिए

टाच खाली ठेकून, पाय गुडघ्याकडून हळूहळू पूर्णपणे मोडा आणि मग हळूहळू पूर्णपणे सरल करा,

4



Keep the heel touched to the mat and slowly bend your knee as much as possible. Then slowly make it straight.

Instructions : All exercises to be done twice a day 10 repetitions each before heavy meals. If any particular exercise gives pain even after finishing the exercises then avoid doing that exercise.

सुचनाः : क्षेत्रेषु कसरत भूमी पछी धरूनी वार सुधी दुबे ती ते कसरत नही भरी, दिके कसरत एस वार दिवसभां वे वपन भाली रेरे भरी

सूचना : कोई भी कसरत करने के बाद अगर ज्यादा दर्द हो तो वह कसरत ना करें। हर एक कसरत सुबह-शाम दस बार खाली पेट करना है।

सूचना : कोणताही व्यायाम करताना जास्त दुखत असेल तर तो व्यायाम करू नये. प्रत्येक व्यायाम सकाळ संध्याकाळ १० वेळा उपाशी पॉटी करायचं



Fold or roll a towel to make it the size of a fist. Keep in below the knee and press it by pushing the knee down for 10 seconds and then relax the pressure. Keep the heel touched down, do not lift it.

अधे दुवालने धरी करी अथवा जोण वीटालीने धूटणनी नीशे राभो.

धूटण टाईट करीने दुवाल ने १० सेकंड एभावी

राभो. अने पछी हीधुं भूरी हो. ओरी ने नीशे अडाडी राभवी.

एक टॉवल को मोड़कर बॉल के साइज का करके घुटने के नीचे रखे

और १० सेकंड तक घुटने के बल से दबाए और फिर छोड़ दे।

एडी को नीचे दबाए रखें। उसे हवा में उठने ना दे।

एक टॉवल ला दुमड़न, बॉल चा साइज चा करून, गुध्याबली

ठेवून, १० सेकंड गुडगा टाइट करून, खाली दाबा. आणि मग

सोडून द्या. टाचेला खाली ठेवा. वर आणू नका.