

/***** * Tab Content script v2.2- © Dynamic Drive
DHTML code library (www.dynamicdrive.com) * This notice MUST stay intact for legal use *
Visit Dynamic Drive at http://www.dynamicdrive.com/ for full source code
*****/

- [પથચિત્ર](#)
- [ગળાનો ત્યાવ](#)
- [ખાંધ અને પીઠની ઉપચના ભગનો ત્યાવ](#)

- [ઉપચના હાથેનો ત્યાવ](#)
- [કાંડા અને કોણીથી પહોચનો ત્યાવ](#)
- [હાથઅને પીઠની નીચેના ભગનો ત્યાવ](#)

□□□□□ □□□□□
□□□□□ □□□□□

- ઠેસો અથવા ખાંધને આથમ આપીને સીધઉભ થહો. સીધુસામે જુ .
- ઈમ્થી તમથી હડપચીને વાળો.
- લગભગ ૫ સેકંડ સુધી પકડી થખો.
- છોડો.
- વાથંવાથ ઘણી વાથ કથે.

□□□□ □□□□□

- ઠેસો અથવા ખાંધને આથમ આપીને સીધ ઉભ થહો. સીધુસામે જુ .
- ઈમ્થી તમૂ મુથ ક બજુ ઉપર નમવો, તમથ કનને તમથ ખાંધ ત્ફ લાવો.
- ૧૦ થી ૨૦ સેકંડ સુધી પકડી થખો. તમથી ગથ દનની ત્ફ ઈમ્થી ખેચવનો અનુભવ કથે.
- પછી ઈમ્થી તમૂ મુથબીજી બજુ ઉપર નમવો.
- દથેક બજુ ઉપર ફથીથી કથે.



Neck stretch □□□□□ □□□□□

- ઠેસો અથવા ખાંધને આથમ આપીને સીધ ઉભ થહો. સીધુસામે જુ .
- ઈમ્થી તમથી દાટી ક ખાંધ ત્ફ વાળો.
- ૧૦ થી ૨૦ સેકંડ સુધી પકડી થખો.
- ંને બજુ ઠે વાથ કથે.

□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□□□ □□□□□□

- ெસો અને ખાંધને આથમ આપીને સીધ ઉભ થહો. સીધુસામે જુ.
- તમથ ખાંધને તમથ કાન સુદી ઊંચ કથે, જાંચાં સુદી તને તમથ ગળા અને ખાંધ ઉપર હળવા ત્ણાવનુ ભન થય.
- લગભગ ૫ સેકંડ સુદી પકડી થખો.
- તમથ ખાંધને આથમ આપો અને સાધથ્ણ પથસિં થતિમં ગથ્કાર્થ જાવ.
- ૨ થી ૩ વાર ફથીથી કથે.

□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□

- ெસો અને ખાંધને આથમ આપીને સીધ ઉભ થહો. સીધુસામે જુ.
- તમથ મથ ઉપર કોણીને ્હાથ્ણી ત્ફ કાટીને આગળીને ગુથ્ણો.
- તમથ ખાંધના ચ્પટા હાડકાને ભેગા કથીને પાછળ ખેંચે, જાંચાં સુદી તને તમથી પીઠના ઉપથ્ણા ભગમં અને ખાંધના ચ્પટા હાડકાને હળવો ત્ણાવનો ભસ થય.
- તમથી પીઠને વાંકી નહી કથે.
- ૮ થી ૧૦ સેકંડ સુદી પકડો અને પછી આથમ કથે.
- વાંચંવાર ફથીથી કથે.

□□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□ □□□ □□□□□

- તમથ ખાંધને આથમ આપીને ெસો અથ્ણા સીધ ઉભ થહો. સીધુસામે જુ.
- તમથે હાથતમથી પીઠ ત્ફ થકો અને કોણીને છતત્ફ દોથે.
- દીમ્થે તમથી કોણીને મથની પાછળ થખી, તમથે ઊંચો હાથસામે થખો, ત્ણાંચાં સુદી કે તમથે ખાંધે અને ઉપથ્ણો હાથખેંચય નહી.
- આને ૩૦ સેકંડ પકડી થખો.
- ઉભ ટી બજુ ઉપર ફથીથી કથે.

□□□□□ □□□□□

- ெસો અથ્ણા ખાંધને આથમ આપીને સીધ ઉભ થહો. સીધુસામે જુ.
- તમથી આંગળીને જોડો. પછી તમથી હથેળીને છતત્ફ દોથે, તમથ હાથ્ણે તમથ મથ ઉપર ખેંચે.
- તમથી પીઠને વાકી નહી કથે.
- આ સ થતિમં લગભગ ૧૦ થી ૨૦ સેકંડ થહો.
- આને ૩ વાર ફથીથી કથે.

□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□

- ெસો અથ્ણા સીધ ઉભ થહો.
- તમથે ક હાથસીધે ્હાથ થખો, તમથી કોણી સીધી થખીને. તમથી આંગળીને ઉપર થખીને હથેળીને દુર કથે.
- દીમ્થે હાથ્ણા કાંડાને પાછા મેકલો આંગળી વડે ઢક કો મથીને અને આગળ ખેચતેલા હાથઊંચી બજુના હાથવડે.
- આને ૫ સેકંડ પકડી થખો.
- ઊંચા હાથ્ણી આને ફથી કથે.
- ெસો અથ્ણા સીધ ઉભ થહો.
- તમથી કોણી સીધી થખીને ક હાથ્ણા તમથી સામે કાટો.
- દીમ્થે હાથ્ણે વાંકો કથે ઊંચા હાથ્ણી સામે, જાંચાં સુદી હળવી તણ ન જણાય.
- ૫ સેકંડ સુદી લગભગ પકડો.
- આને ફથીથી કથે.

□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□

- ெસો અથ્ણા તમથ ખંભને આથમ આપીને સીધ ઉભ થહો. તમથી કોણીને વાળો કે જેને લીધેકોણીથી પહોચ સુદીનો હાથજમનની

સપાટી ઉપર હોય.

- ઈમ્પ્રી તમને આંગળી□ પંખાની જેમ ફેલાવો.
- તમને હાથના કાંડાને સીધા થવો.
- આ સ□ થતિમ લગભગ ૧૦ સેકન્ડ થશે.
- આથમ કર્યે, પછી તમને આંગળી□ ને તેના સાંધ ઉપરના હાડકા ઉપર વાળો. તમને કાંડા સીધા થવો.
- આ સ□ થતિમ લગભગ ૧૦ સેકન્ડ થશે.
- તમને આંગળી□ ફરીથી ૧૦ સેકન્ડ મટે તણો.

□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ Oh,my achin' Back



Lower Back

- તમને પગને ખંભના જેટલા પહોળા કરીને ઉભા થવો.
- તમને ટીચ્છાની આંટી નહીં મથે.
- તમને આંગળી□ નીચે ટેકા ઇશાય કરીને, તમને હાથસહેજ કેડ ઉપર થવો.
- તમને પીઠ કચ્છ ટેકા વાળીને ઈમ્પ્રી તમને હથેળીને આગળ ધકેલો.
- સીધા આગળ જુ□. તમને મુઠપાછળ નહીં ફેકો.
- આ તણને આથમી ૧૦ થી ૧૨ સેકન્ડ પકડી થવો.
- આ ફરીથી ૫ વાર કર્યે.

□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□

દરેક અડધી કલાકે કમ્પ્યુટરથી ૫ મિનિટનો વશિ□ થમ લ□વો. તમને કમ્પ્યુટર ઉપરથી ઉભા થવ અને આજુબજુ ચલો.

□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□

ખેંચે જ□યાં સુધી તને હળવી મનસકિ તણ ન જણાય જે તને તમને ખેચવથી આથમ આપશે, જેને તે પકડી રહ□યા છો. જો આ તણાવ તને દુખે તે તેની મતી થ □છી કર્યે. તે જો દર□દ ન સહન કરી શકત હોય તે ખેચવાનુ ંધકર્યે.

ઝટકો નહીં મથે. દરેક ખેચવને ૫ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી પકડી થવો. ઈમ્પ્રી શ□વાસ લ□વો અને ઉડેથી લ□વો જ□ચાટે તે તણાવ હોય ત□ચાટે ઈમ્પ્રી શ□વાસ લેવાનુ છોડો.

```
var myflowers=new ddtabcontent("flowertabs")
myflowers.setpersist(true) myflowers.setselectedClassTarget("link") // "link" or "linkparent"
myflowers.init()
```