

# उपकरण कैसे व्यवहार करें

- ◆ Morning Walker को नीचे फर्ष या कड़े बिस्तर पर रखें जो हिले या दबे नहीं। असमान जगह, स्प्रिंग के गद्दे या नरम बिछौने पर न रखें।
- ◆ प्लग को Socket में डालें।
- ◆ मशीन के सामने लेट जायें। लेट कर दोनो पांव थोड़े उपर सीधे उठायें, मशीन पर लगी Foot Rest पर बराबर रखें जैसा दिखाया गया है। ध्यान रखें कि पांव एसी स्थिति में रखें कि टखने Foot Rest से बाहर निकले रहें।
- ◆ प्रथम बार व्यवहार ४-६ मिनट के प्रयोग से करें व धीरे धीरे शारिरिक सुविधानुसार समय बढ़ायें।

**NOTE 1 :** व्यवहार करते समय जब भी भारीपन व असुविधा महसूस हो तो कसरत के समय को इस तरह नियत करें कि इसे आप सुचारु रूप से व्यवहार कर सकें। शरीर की सुविधानुसार प्रयोग समय बढ़ायें।

- ◆ Automatic Timer का Knob घुमाकर सुविधानुसार समय पर निर्धारित कर चालू करें। एक बार व्यवहार करने की अधिकतम सीमा (१५ मिनट) है। आंखें बन्द कर लें व पूरे फायदे के लिये शरीर को ढीला छोड़ दें।
- ◆ वांछित फल के लिये दिखायी गयी मुद्राओं में से सुविधात्मक मुद्रा में कसरत करें साधारणतः (Fig. 1) के अनुसार कसरत की जाती है।
- ◆ निर्धारित समय पर Timer स्वतः बन्द हो जायेगा।

**NOTE 2 :** चलते टाइमर को हाथ से घुमाकर बन्द न करें। इससे टाइमर खराब होने की सम्भावना है। मशीन बन्द करने के लिये स्विच बन्द कर दें व प्लग निकाल लें। दोनो पांव उठाकर जमीन पर रखें। थोड़ा आराम कर उठ जायें।

- ◆ मशीन बन्द होने पर १-२ मिनट आंख बन्द किये लेटे रहें। इस समय रक्त प्रवाह में वृद्धि होने के कारण शरीर में थोड़ी सिहरन हो सकती है जो स्वस्थ प्रक्रिया का संकेत है व जल्दी व्यवस्थित हो जाता है।
- ◆ इस सिहरन को शान्त होने दें। बायीं तरफ घूमकर उठ कर १-२ मिनट के लिये बैठ जायें। जो बैठ न सकते हों वे कुछ देर के लिये और विश्राम करें।
- ◆ खड़े हो कर शरीर, जोड़ों को चाहें तो हाथों से थोड़ा मसल लें।