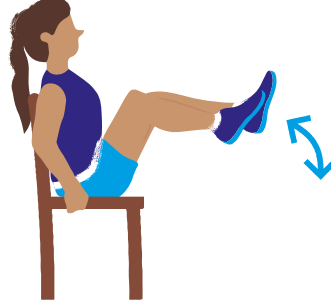


বসে থাকার সময় আপনার শরীর নীচের অংশ নড়াচড়া করার পাঁচটি উপায়

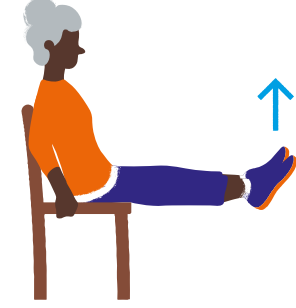
প্রতিটি কার্যকলাপ 30 সেকেন্ডের জন্য
পুনরাবৃত্তি করুন

বসে আপনার পা দুটি সামনের দিকে তুলে
দেওয়া



1. চেয়ারে সোজা হয়ে বসে আপনার পিঠ সোজা রাখুন
2. উভয় পা বাড়ান, আপনার হাঁটু ভাঁজ করুন এবং সেগুলিকে আপনার বুকের দিকে আনুন, তারপরে ফিরে আসুন এবং সেগুলিকে মেঝেতে নামিয়ে দিন।

বসে পা বাড়িয়ে দেওয়া



1. চেয়ারে সোজা হয়ে বসে আপনার পিঠ সোজা রাখুন
2. উভয় পা উপরে তোলার সময় সোজা রাখুন, তারপর আস্তে তাদের মেঝেতে রাখুন, পুনরাবৃত্তি করুন।

ক্রস-পায়ে বসা



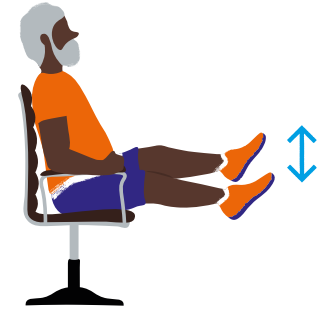
1. চেয়ারে সোজা হয়ে বসে আপনার পিঠ সোজা রাখুন
2. দুটি পা বাড়িয়ে দিয়ে আপনার ডান পায়ের উপর আপনার বাম পা ক্রস করুন, তারপর আপনার বাম পায়ের উপর আপনার ডান পা ক্রস করুন।

বসে প্যাডেল ঘোরানোর মতো করে পা ঘোরানো



1. চেয়ারে সোজা হয়ে বসে আপনার পিঠ সোজা রাখুন
2. আপনার হাঁটু ভাঁজ করে বৃত্তাকার একসাথে পা ঘোরাতে থাকুন

সোজা হয়ে বসে পা সামনের দিকে ছোড়া



1. চেয়ারে সোজা হয়ে বসে আপনার পিঠ সোজা রাখুন আপনার পা সামনের দিকে বাড়িয়ে দিন।
2. আপনার পা সোজা রাখুন, তারপর আপনার ডান পা তুলুন এবং এটিকে নামিয়ে দিন।
3. আপনার অন্য পা দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।