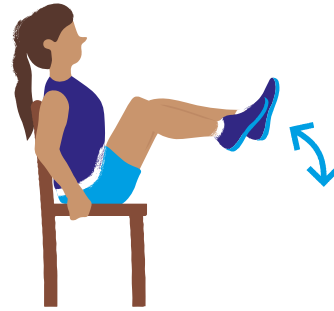


# ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਹੇਠਲਾ ਸਰੀਰ ਮੋੜਨ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ

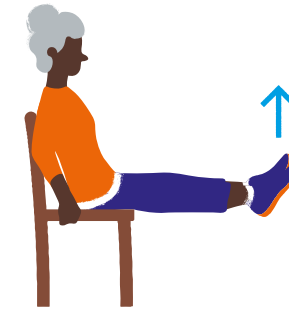
30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਓ

## ਸੀਟ੍ਰ ਲੈਂਗ ਟਕਸ



1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
2. ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਲਿਆਓ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।

## ਸੀਟ੍ਰ ਲੈਂਗ ਰੇਜ਼ਿਸ



1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
2. ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲਿਆਓ, ਦੁਹਰਾਓ।

## ਸੀਟ੍ਰ ਲੈਂਗ ਕ੍ਰਾਸਓਵਰ



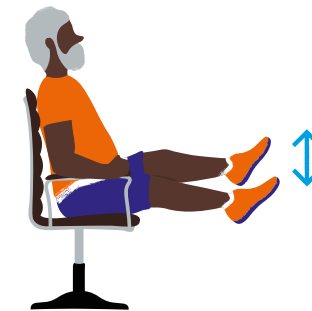
1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।

## ਸੀਟ੍ਰ ਸਾਈਕਲਿੰਗ



1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।

## ਸੀਟ੍ਰ ਸਟ੍ਰੈਟ ਲੈਂਗ ਕਿੱਕ



1. ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।