

بیٹھے ہونے کی حالت میں اپنے جسم کے نچلے حصے کو حرکت دینے کے پانچ طریقے

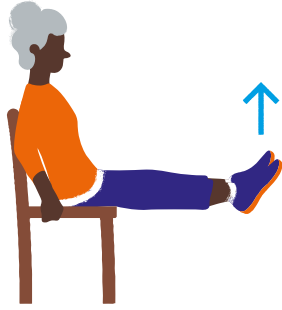
ہر سرگرمی کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں

ٹانگ پہنسا کر بیٹھے ہونے



1. اپنی کرسی پر بیٹھیں اور اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں۔
2. دونوں ٹانگیں اٹھائیں، اپنے گھٹنوں کو موڑیں اور انہیں اپنی چھاتی کی طرف لائیں، پھر انہیں پیچھے لے جائیں اور انہیں واپس نیچے زمین پر لے جائیں۔

ٹانگ اٹھا کر بیٹھے ہونے



1. اپنی کرسی پر بیٹھیں اور اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں۔
2. دونوں ٹانگیں سیدھی رکھیں جبکہ انہیں اوپر اٹھائے رکھیں، پھر دھیرے دھیرے انہیں واپس نیچے فرش پر لائیں، دہرائیں۔

ٹانگ ایک دوسرے پر چڑھا کر بیٹھے ہونے



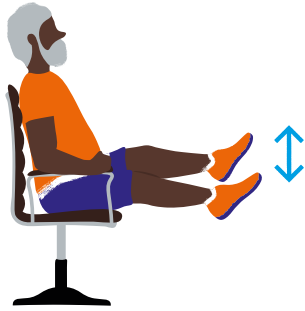
1. اپنی کرسی پر بیٹھیں اور اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں۔
2. اپنی ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں اور اپنی بائیں ٹانگ کو اپنی دائیں ٹانگ پر چڑھائیں، پھر اپنی دائیں ٹانگ کو اپنی بائیں ٹانگ پر چڑھائیں۔

سانیکلنگ کر کے بیٹھے ہونے



1. اپنی کرسی پر بیٹھیں اور اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں۔
2. اپنے گھٹنوں کو موڑیں اور ایک بار میں ایک ٹانگ کو آگے مدور گردش میں حرکت دیں۔

سیدھے ٹانگیں کک کر کے بیٹھے ہونے



1. اپنی کرسی پر بیٹھیں اور اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں۔ اپنی ٹانگیں اٹھائیں۔
2. اپنی ٹانگیں سیدھی رکھیں، اپنی بائیں ٹانگ اوپر کریں اور پھر اسے نیچے کریں۔
3. اپنی دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

مزید ترغیب کے لیے، ملاحظہ کریں www.diabetes.org.uk/move-more

جسمانی سرگرمی کا نیا پروگرام شروع کرنے سے پہلے ہمیشہ اپنے GP سے معلوم کریں۔

شائع شدہ جنوری 2022۔ پروڈکٹ کا کوڈ: 102021EINT



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.