

# खड़े-खड़े निचले शरीर को चलाने के पांच तरीके

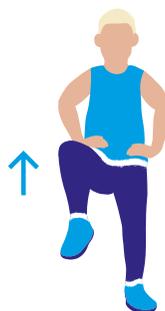
हर एक गतिविधि को **30 सेकंड तक दोहराएं**

## दाहिने पैर से फ़ॉरवर्ड लंजिस करना



1. अपने दाहिने पैर को एक कदम आगे बढ़ाएं और अपने दोनों घुटनों को लगभग 90 डिग्री के कोण पर मोड़ें।
2. शुरुआती स्थिति में वापस आने के लिए अपनी दाहिनी ऐड़ी से नीचे की ओर ज़ोर लगाएं।

## घुटने उठाना



1. पैरों को कंधे जितना जितना फैला कर खड़े हो जाएं, दाहिने घुटने को ऊपर उठाएं, और वापस जमीन पर ले आएं।
2. इसे बाएं घुटने के साथ फिर से करें।

## पिंडली व्यायाम



1. अपनी दोनों ऐड़ियों को धीरे-धीरे ऊपर तक उठा कर पैरों की उंगलियों पर खड़े हो जाएं और उतना ऊंचा जाएं जितना आप जा सकें।
2. फिर धीरे-धीरे उन्हें वापस नीचे लाकर शुरुआती स्थिति में ले जाएं।

## बाएं पैर से फ़ॉरवर्ड लंजिस करना



1. अपने बाएं पैर को एक कदम आगे बढ़ाएं और अपने दोनों घुटनों को लगभग 90 डिग्री के कोण पर मोड़ें।
2. शुरुआती स्थिति में वापस आने के लिए अपनी बाईं ऐड़ी से नीचे की ओर ज़ोर लगाएं।

## घुटने से क्रंचिस करना



1. अपने पैरों को कंधे जितना फैला कर खड़े हो जाएं।
2. हाथों को सिर पर रखें और अपने बाएं घुटने को ऊपर उठाएं, फिर दाहिनी कोहनी को अपने बाएं घुटने की ओर ले जाएं।
3. इसे अपने दूसरे हाथ और पैर के साथ फिर से करें।