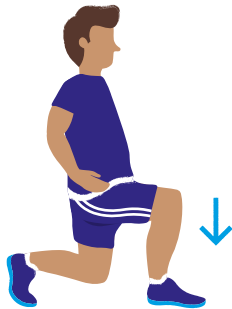


# ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ

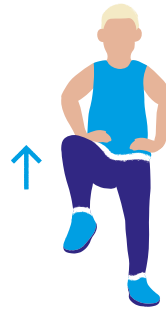
30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਓ

## ਰਾਈਟ ਲੈਂਗ ਫਾਰਵਰਡ ਲੰਜ



1. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 90-ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਮੋੜੋ।
2. ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ।

## ਨੀ ਰੇਜ਼ਿਸ/ਗੋਡੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ



1. ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਰਸ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
2. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

## ਕਾਫ ਰੇਜ਼ਿਸ/ਪਿੰਡਲੀ ਚੁੱਕਣਾ



1. ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੁੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਠੋਕ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਉੱਚੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।

## ਲੈਫਟ ਲੈਂਗ ਫਾਰਵਰਡ ਲੰਜ



1. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 90-ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਮੋੜੋ।
2. ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ।

## ਨੀ ਕ੍ਰੰਚਿਜ਼



1. ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਗੋਡਾ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ।
3. ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਓ।