

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

ہر سرگرمی کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں

گھٹنے اٹھے ہونے



1. اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کے پیر کندھے جتنی چوڑائی میں الگ ہوں، دایاں گھٹنا اٹھائیں، اور پھر اسے نیچے واپس زمین پر رکھیں۔
2. اپنے بائیں گھٹنے کے ساتھ دہرائیں۔

پنڈلی اٹھی ہونی



1. اپنی دونوں ایڑیاں دھیرے دھیرے اٹھائیں یہاں تک کہ آپ پیروں کی انگلیوں کے بل یا اپنی کوشش کی حد تک اونچے ہو جائیں۔
2. پھر دھیرے دھیرے انہیں واپس شروعات پر لائیں۔

دائیں ٹانگ آگے ساکت



1. اپنے دائیں پیر سے آگے کی طرف ایک بڑا قدم بڑھائیں اور دونوں گھٹنے لگ بھگ 90 ڈگری کے زاویے پر موڑیں۔
2. اپنی دائیں ایڑی نیچے کی طرف دھکیل کر اپنی شروعاتی پوزیشن میں واپس جائیں۔

بائیں ٹانگ آگے ساکت



1. اپنے بائیں پیر سے آگے کی طرف ایک بڑا قدم بڑھائیں اور دونوں گھٹنے لگ بھگ 90 ڈگری کے زاویے پر موڑیں۔
2. اپنی بائیں ایڑی نیچے کی طرف دھکیل کر اپنی شروعاتی پوزیشن میں واپس جائیں۔

گھٹنے کی چرماہٹ



1. اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کے پیر کندھے جتنی چوڑائی میں الگ ہوں۔
2. اپنے ہاتھوں کو اپنے سر پر رکھیں، اپنا بائیں گھٹنا اٹھائیں، پھر اپنی دائیں کہنی کو اپنے بائیں گھٹنے کی طرف حرکت دیں۔
3. مخالف سمت پر 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: 102022EINT



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.