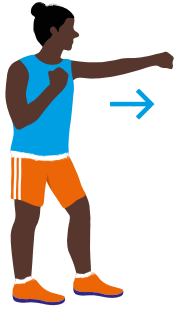


# দাঁড়িয়ে থাকার সময় আপনার শরীরের উপরের অংশ নড়াচড়া করানোর পাঁচটি উপায়

প্রতিটি কার্যকলাপ 30 সেকেন্ডের জন্য  
পুনরাবৃত্তি করুন

## পশ্চাৎ ঘুষি



1. স্থির হয়ে দাঁড়িয়ে সেই সময় এক হাত দিয়ে ঘুষি পশ্চাৎ দিয়ে মারুন।

## আংটা ঘুষি



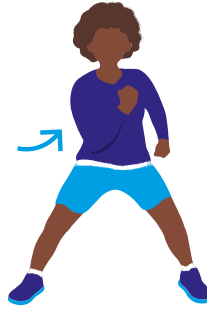
1. আপনার হাত দিয়ে মুষ্টি তৈরি করুন। আপনার বাম হাতটি শরীরের দিকে আনুন এবং আপনার ডান হাত দিয়ে সামনের দিকে ঘুষি মারুন।
2. বিপরীত হাত দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

## বাহু ঘোরানো



1. স্থির হয়ে দাঁড়ান এবং আপনার বাহু বৃত্তাকারে ঘোরাতে থাকুন।

## আপার কাট



1. আপনার ডান হাত বাম দিকে ঘোরান, ঘুষিটা সামনের দিকে মারুন।
2. আপনার বাম হাত দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

## উত্থান ঘুষি



1. স্থির হয়ে দাঁড়িয়ে উপরের দিকে ঘুষি মারুন এক সময়ে একটি হাত দিয়ে।