

खड़े-खड़े अपने ऊपरी शरीर को हिलाने के पांच तरीके

हर एक गतिविधि को 30 सेकंड तक दोहराएं

हुक मुक्के



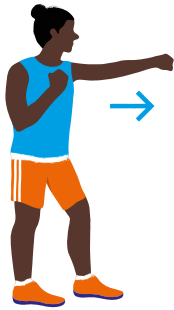
1. हाथों से मुट्टी बनाएं। बाएं हाथ को अपनी ओर लाएं, और दाहिने हाथ से आगे की ओर मुक्का मारें।
2. अपने दूसरे हाथ के साथ इसे फिर से करें।

भुजाओं को घुमाना



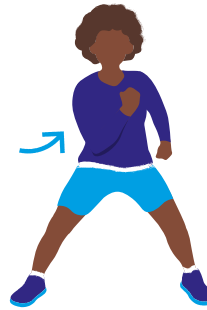
1. ऐसे ही खड़े रहें और अपने हाथों को एक दूसरे के ऊपर गोलाकार गति में घुमाएं।

फ़ॉरवर्ड पंचिंग



1. सीधे खड़े रहें और एक बार में एक हाथ से आगे की ओर मुक्का मारें।

अपरकट



1. दाहिने हाथ को बाईं ओर घुमाएं, और ऊपर की तरफ़ मुक्का मारें।
2. इसे बाएं हाथ के साथ फिर से करें।

ऊपर की तरफ़ मुक्का मारना



1. सीधे खड़े हो कर एक बार में एक हाथ से ऊपर की ओर मुक्का मारें।