

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ

30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਓ

ਹੁੱਕ ਪੰਚ



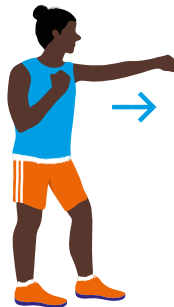
1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਪੰਚ ਕਰੋ/ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ।
2. ਉਲਟ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

ਰੋਲਿੰਗ ਆਰਮਜ਼/ਬਾਂਹਾਂ ਘੁਮਾਉਣਾ



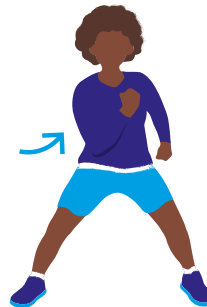
1. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ/ਸਰਕੂਲਰ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਹਿਲਾਓ।

ਫਾਰਵਰਡ ਪੰਚਿੰਗ



1. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਪੰਚ ਕਰੋ/ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ।

ਅੱਪਰਕਟ



1. ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਪੰਚ ਕਰਦਿਆਂ/ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ।
2. ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

ਅਪਵਰਡ ਪੰਚਿੰਗ/ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ



1. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ।