

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

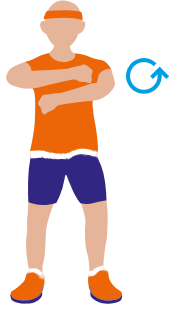
ہر سرگرمی کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں

## بک پنچز



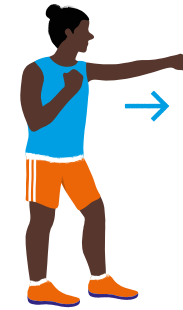
1. اپنی انگلیوں سے مگے بنائیں۔ اپنا بائیں ہاتھ اپنے جسم کے اوپر لائیں اور اپنے دائیں ہاتھ سے آگے گھونسا ماریں۔
2. مخالف ہاتھوں کے ساتھ دہرائیں۔

## بازوؤں کو رول کرنا



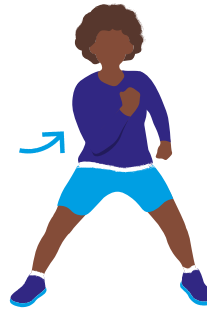
1. ساکت کھڑے ہوں اور اپنی بازوؤں کو ایک دوسرے کے اوپر مدور حرکت میں گھمائیں۔

## آگے گھونسا مارنا



1. ساکت کھڑے ہوں اور ایک بار میں ایک بازو سے آگے کی طرف گھونسا ماریں۔

## پر کٹ



1. اپنے دائیں بازو کو بائیں طرف جھلائیں، آگے کی طرف گھونسا مارتے ہوئے۔
2. اپنے بائیں بازو کے ساتھ دہرائیں۔

## اوپر کی طرف گھونسا مارنا



1. ساکت کھڑے ہوں اور ایک بار میں ایک بازو سے اوپر کی طرف گھونسا ماریں۔

مزید ترغیب کے لیے، ملاحظہ کریں [www.diabetes.org.uk/move-more](http://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 کرڈ: 102023EINT



**DIABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.