

# পাঁচটি উপায় হাঁটু মার্চিং করা

প্রতিটি কার্যকলাপ 30 সেকেন্ডের জন্য  
পুনরাবৃত্তি করুন

মার্চ করার সময় সামনের দিকে ঘুঁষি



1. হাত দিয়ে সামনের দিকে ঘুঁষি মেরে হাঁটু মার্চ করা শুরু করুন।

পা চওড়া করে ছড়িয়ে মার্চ করা



1. আপনার পা কাঁধ বরাবর ছড়িয়ে দাড়ান।
2. আপনার হাঁটু যতটা উঁচুতে উঠতে পারে ততটা তুলে মার্চ করুন।

হাঁটু উঁচুতে তুলে মার্চ করা এবং ঘুঁষি মারা



1. আপনার পা কাঁধ বরাবর ছড়িয়ে দাড়ান।
2. আপনার হাঁটু যতটা সম্ভব ততটা উঁচুতে তুলে মার্চ করুন এবং সেই সময় এক হাত দিয়ে সামনের দিকে ঘুঁষি মারুন।

মার্চ করার সময় উপরের দিকে ঘুঁষি মারা



1. উপরের দিকে ঘুঁষি মারতে মারতে হাঁটু মার্চ করা শুরু করুন।

মার্চিং করার সময় আপনার কাঁট



1. আপনার বাম হাতটি ডানদিকে ঘোরান, উপরের দিকে ঘুঁষি মারুন এবং একই সময়ে হাঁটু মার্চ করা শুরু করুন।
2. আপনার ডান হাত দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।