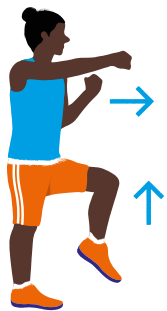


ਹਿੱਲਣ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਓ

ਮਾਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ



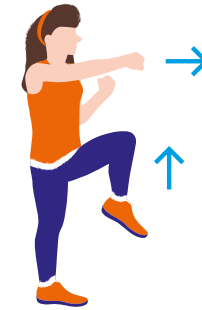
1. ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ/ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਵਾਈਡ ਫੀਟ ਮਾਰਚਿੰਗ



1. ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੀ ਮਾਰਚ ਕਰੋ।

ਹਾਈ ਨੀ ਮਾਰਚਿੰਗ ਅਤੇ ਪੰਚਿੰਗ



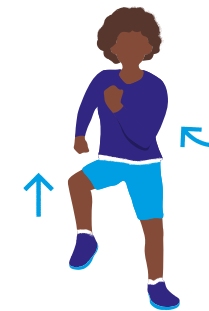
1. ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ।

ਮਾਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ



1. ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮਾਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਪਰਕੱਟ



1. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸੀ ਸਮੇਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।