

جگہ پر گشت کرتے ہوئے حرکت کرنے کے پانچ طریقے

ہر سرگرمی کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں

گشت کرتے ہوئے آگے کی طرف گھونسنے مارنا



1. ایک بار میں ایک بازو سے آگے کی طرف گھونسنے ماریں اور اسی وقت اس جگہ پر گشت کرنا شروع کریں۔

چوڑے پیروں سے گشت کرنا



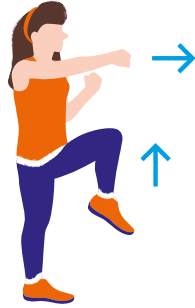
1. اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کے پیر کندھے جتنی چوڑائی میں الگ ہوں۔
2. اپنی کوشش کی حد تک اپنے گھٹنوں کو اٹھا کر جگہ پر گشت کریں۔

گشت کرتے ہوئے اوپر کی طرف گھونسنے مارنا



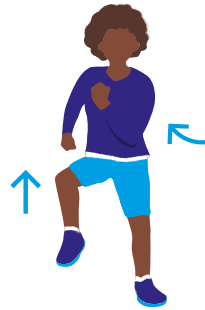
1. اوپر کی طرف گھونسنے ماریں اور اسی وقت اس جگہ پر گشت کرنا شروع کریں۔

اونچے گھٹنے کے ساتھ گشت کرنا اور گھونسنے مارنا



1. اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کے پیر کندھے جتنی چوڑائی میں الگ ہوں۔
2. اپنے گھٹنوں کو اپنی کوشش کی حد تک زیادہ اٹھا کر جگہ پر گشت کریں اور ایک بار میں ایک بازو سے آگے کی طرف گھونسنے ماریں۔

گشت کرتے ہوئے اپر کٹ



1. اپنے بائیں بازو کو دائیں طرف جھلائیں، آگے کی طرف گھونسنے مارتے ہوئے اور اسی وقت جگہ پر گشت کرنا شروع کریں۔
2. اپنے دائیں بازو کے ساتھ دہرائیں۔

مزید ترغیب کے لیے، ملاحظہ کریں 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 کوڈ: 102025EINT



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.