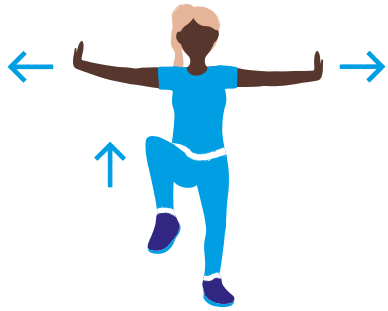


স্ট্রেচিং করার পাঁচটি উপায়

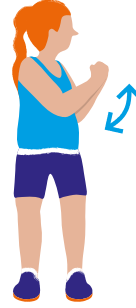
প্রতিটি কার্যকলাপ 30 সেকেন্ডের জন্য
পুনরাবৃত্তি করুন

প্রসারিত বাহুর সাথে হাঁটু বাড়িয়ে দেওয়া



1. আপনি আপনার পায়ের মধ্যে সামান্য ফাঁক দিয়ে দাঁড়ান, আপনার ডান হাঁটু বাড়িয়ে তারপরে नीচে নামান।
2. একই সময়ে উভয় বাহুকে পাশে রেখে চাপ দিন, তারপরে আপনার বুকের কাছে ফিরিয়ে আনুন।
3. আপনার বাম হাঁটু দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

সাইড টুইস্ট



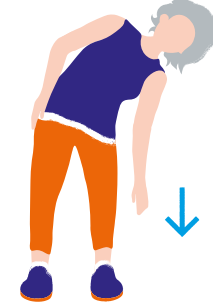
1. সোঁজা হয়ে দাঁড়িয়ে আপনার বুকের সামনে আপনার হাত একসাথে রাখুন।
2. আস্তে আস্তে আপনার উপরের শরীরটি বাম দিকে নিয়ে যান এবং মাঝখানে ফিরে যান।
3. তারপরে পুনরাবৃত্তি করুন, তবে ডানদিকে।

হাফ স্টার জাম্প



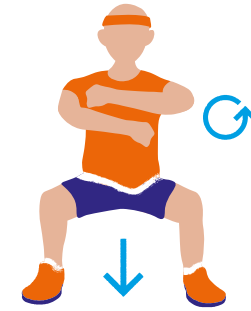
1. উভয় হাত নাড়ান এবং আপনার ডান পা সেই দিকে বার করুন।
2. মাঝখানে ফিরে আসুন এবং আপনার বাহু এবং বাম পা দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

সাইড রিচ



1. সোঁজা হয়ে দাঁড়িয়ে আপনার বা হাত আস্তে আস্তে আপনার বা পায়ের কাছে নিয়ে যান
2. আপনার প্রারম্ভিক অবস্থানে ফিরে যান এবং আপনার ডান হাত দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

স্কোয়াট করার সময় বাহু ঘোরানো



1. স্থির হয়ে দাঁড়ান এবং আপনার বাহু বৃত্তাকারে ঘোরাতে থাকুন।
2. আপনার হাঁটুর সন্ধি প্রসারিত হয় এবং আপনার পিঠ সোঁজা রাখুন। আপনার হাঁটু সামান্য ভাঁজ করুন যেন আপনি চেয়ারে বসছেন।
3. সোঁজা হয়ে দাঁড়ানোর অবস্থানে ফিরে আসুন।

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



আরও অনুপ্রেরণার জন্য, এখানে দেখুন www.diabetes.org.uk/move-more
একটি নতুন শারীরিক কার্যকলাপ প্রোগ্রাম শুরু করার আগে সবসময় আপনার GP সাথে যোগাযোগ করুন।

2022 সালের জানুয়ারিতে প্রকাশিত। পণ্য কোড: 102024EINT