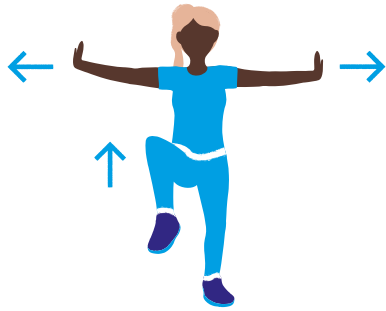


स्ट्रेचिंग के दौरान हिलने के पांच तरीके

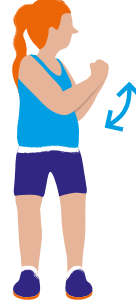
हर एक गतिविधि को 30 सेकंड तक दोहराएं

हाथों को फैलाते हुए घुटना ऊपर उठाएं



1. पैरों को कंधे की चौड़ाई के हिसाब से पैर फैलाकर खड़े हो जाएं और दाएं घुटने को ऊपर उठाएं फिर नीचे करें।
2. साथ ही दोनों हाथों को बगल की तरफ लेकर जाएं और फिर उन्हें वापस अपनी छाती के सामने की ओर लाएं।
3. इसे बाएं घुटने के साथ फिर से करें।

साइड ट्विस्ट



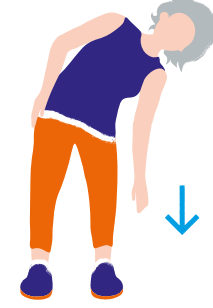
1. सीधे खड़े रहें और अपने दोनों हाथों को छाती के सामने की ओर एक साथ रखें।
2. धीरे-धीरे अपने ऊपरी शरीर को बाईं ओर ले जाएं और फिर वापस बीच में ले आएं।
3. फिर इसे दाहिनी ओर से दोहराएं।

हाफ़ स्टार जम्प्स



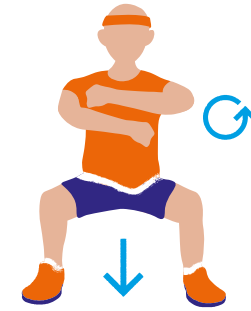
1. हाथों को ऊपर ले जाएं फिर दाहिने पैर को बगल की तरफ़ ले जाएं।
2. बीच में वापस आएं और अपने हाथों और बाएं पैर से दोबारा करें।

साइड रीचीज़



1. खड़े हो कर धीरे-धीरे अपने बाएं हाथ से अपने बाएं पैर तक पहुंचें।
2. शुरूआती स्थिति पर लौटें और दाहिने हाथ से फिर दोहराएं।

स्क्वॉट करते समय हाथ घुमाना



1. ऐसे ही खड़े रहें और अपने हाथों को एक दूसरे के ऊपर गोलाकार गति में घुमाएं।
2. पैरों को कंधे की चौड़ाई के हिसाब से खोलें और पीठ को सीधा रखें। घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें और जैसे आप किसी कुर्सी पर बैठने वाले हों।
3. दोबारा उसी तरह खड़े हो जाएं।