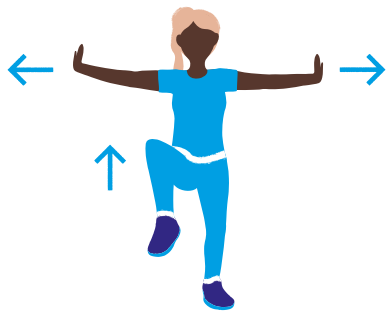


# ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਿੱਲਣ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ

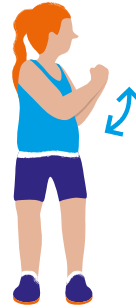
30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਓ

## ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦਿਆਂ ਗੋਢੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ



1. ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
2. ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖੱਕੋ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
3. ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਢੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

## ਪਾਸੇ ਮੋੜਨਾ/ਸਾਈਡ ਟਵਿਸਟ



1. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
2. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਸ ਆਓ।
3. ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ।

## ਹਾਫ ਸਟਾਰ ਜੰਪ



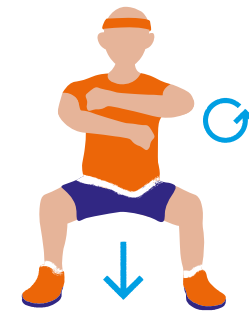
1. ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
2. ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਸ ਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

## ਸਾਈਡ ਰੀਚਿੰਗ



1. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।
2. ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

## ਸਕੁਐਟਿੰਗ ਵੇਲੇ ਬਾਹਾਂ ਘੁਮਾਉਣਾ



1. ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ/ਸਰਕੂਲਰ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਹਿਲਾਓ।
2. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਇੱਝ ਮੋੜੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
3. ਖੜੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।