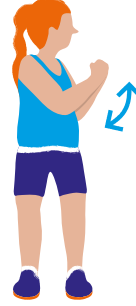


# کھنچاؤ لاتے ہوئے حرکت کرنے کے پانچ طریقے

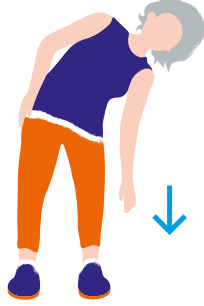
ہر سرگرمی کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں

## بغل میں بل



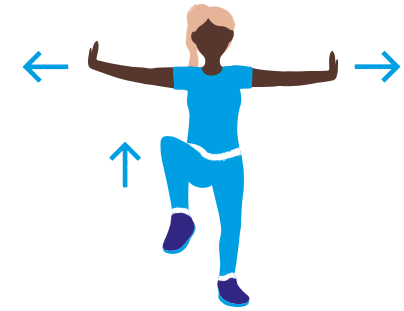
1. ساکت کھڑے ہوں اور اپنی ہاتھوں کو ایک ساتھ اپنی چھاتی کے سامنے رکھیں۔
2. دھیرے دھیرے اپنے جسم کے اوپری حصے کو بائیں حرکت دیں، اور وسطی میں واپس آئیں۔
3. پھر دہرائیں، لیکن دائیں طرف۔

## بغل تک رسائی



1. ساکت کھڑے ہوں اور دھیرے دھیرے نیچے اپنے بائیں پیر نیز اپنے بائیں بازو تک پہنچیں۔
2. اپنی شروعاتی پوزیشن میں واپس جائیں اور اپنے دائیں بازو کے ساتھ دہرائیں۔

## گھٹنے اٹھے ہوں نیز بازو پھیلے ہوں



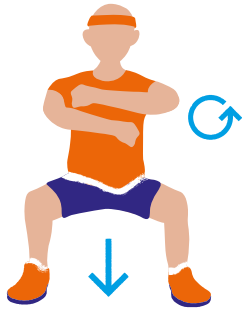
1. اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کے پیر کندھے کی چوڑائی جتنا الگ ہوں، اپنا دایاں گھٹنا اٹھائیں اور پھر نیچے کریں۔
2. اسی وقت دونوں بازوؤں کو بغل سے دور دھکیلیں، پھر انہیں واپس اپنی چھاتی میں لائیں۔
3. اپنے بائیں گھٹنے کے ساتھ دہرائیں۔

## نصف اسٹار کی چھلانگ



1. بازوؤں کو اوپر حرکت دیں اور اپنی دائیں ٹانگ سے بغل میں قدم بڑھائیں۔
2. وسط میں واپس آئیں اور اپنے بازوؤں اور بائیں ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

## پالتی مار کر بیٹھے ہوئے بازوؤں کو رول کرنا



1. ساکت کھڑے ہوں اور اپنی بازوؤں کو ایک دوسرے کے اوپر مدور حرکت میں گھمائیں۔
2. اپنا پیر کوئی کندھے جتنی چوڑائی میں الگ رکھیں اور اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں۔ اپنے گھٹنوں کو ہلکا سا جھکائیں گویا آپ کرسی پر بیٹھنے والے ہیں۔
3. کھڑے ہونے کی پوزیشن میں واپس جائیں۔

مزید ترغیب کے لیے، ملاحظہ کریں [www.diabetes.org.uk/move-more](http://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: 102024EINT



**DIABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.