

# অ্যারোবিক স্টাইলে আপনার শরীর নড়াচড়া করার পাঁচটি উপায়

প্রতিটি কার্যকলাপ 30 সেকেন্ডের জন্য  
পুনরাবৃত্তি করুন

একই জায়গায় জগিং করা



1. আপনার হাত নাড়িয়ে, একই জায়গায় হালকা জগ করুন।

স্কিপিং



1. আপনার বাহু পাশে রেখে বৃত্তে ঘোরান।
2. একই সময়ে, মার্চ করুন।

হাতে টান দেওয়ার সাথে হাঁটু সামনের দিকে এগিয়ে দেওয়া



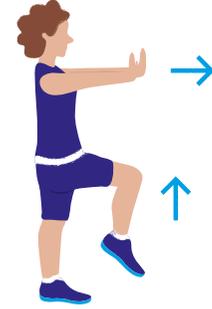
1. আপনার পা কাঁধ বরাবর ছড়িয়ে দাড়ান, আপনার বাম হাঁটু তুলুন এবং नीচে নামান।
2. একই সময়ে উভয় বাহু আপনার মাথার উপরে তুলুন, তারপর সেগুলিকে আপনার বুকের দিকে ফিরিয়ে আনুন।
3. আপনার ডান হাঁটু দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

হাতে টান দেওয়ার সাথে একই জায়গায় জগিং করা



1. একই জায়গায় হালকা জগ করুন।
2. উভয় হাত আপনার মাথার উপরে তুলুন, তারপরে সেগুলিকে আপনার বুকের দিকে ফিরিয়ে আনুন।

হাতে চাপ দেওয়ার সাথে একই জায়গায় জগ করা।



1. একই জায়গায় হালকা জগ করুন।
2. উভয় বাহু সামনের দিকে চাপ দিন, তারপরে আপনার বুকের দিকে ফিরিয়ে আনুন।