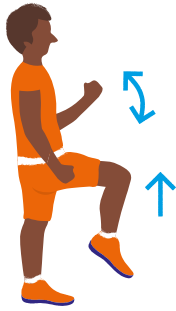


# पूरे शरीर को हिलाने के पांच "एरोबिक" "स्टाइल"

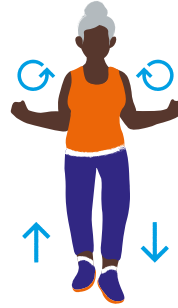
हर एक गतिविधि को 30 सेकंड तक दोहराएं

अपनी जगह पर जॉगिंग करें



1. अपनी भुजाओं को घुमाते हुए, धीरे-धीरे जॉगिंग करना शुरू करें।

रस्सी कूदना



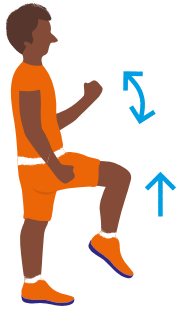
1. अपनी भुजाओं को बगल में पकड़ें और गोल-गोल घुमाएं।
2. उसी समय, अपनी जगह पर मार्च करना भी शुरू करें।

हाथों को खींचते हुए जॉगिंग करना शुरू करें।



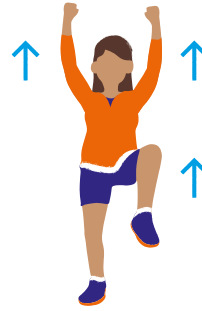
1. धीरे-धीरे अपनी जगह पर जॉगिंग करें।
2. दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और वापस नीचे अपनी छाती के सामने की ओर लाएं।

अपनी जगह पर जॉगिंग करें



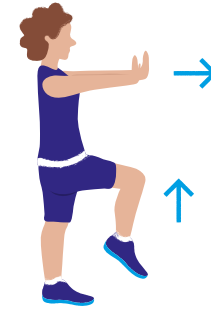
1. अपनी भुजाओं को घुमाते हुए, धीरे-धीरे जॉगिंग करना शुरू करें।

हाथ खींच कर घुटना ऊपर उठाएं



1. पैरों को कंधे की चौड़ाई के हिसाब से पैर फैलाकर खड़े हो जाएं और बाएं घुटने को ऊपर उठाएं फिर नीचे करें।
2. और उसी समय दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और वापस नीचे अपनी छाती के सामने की ओर लाएं।
3. फिर इसे दाहिने घुटने से दोहराएं।

हाथों से धक्का देते हुए जॉगिंग करें।



1. धीरे-धीरे अपनी जगह पर जॉगिंग करें।
2. दोनों हाथों को सामने की लाएं फिर उन्हें वापस अपनी छाती की ओर ले जाएं।