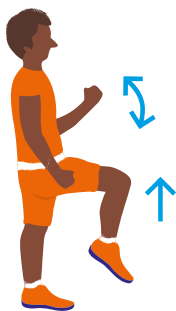


ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਐਰੋਬਿਕ ਸਟਾਈਲ

30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਓ

ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜੌਰਿੰਗ ਕਰਨਾ



1. ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦੌੜੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ।

ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ



1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਓ।
2. ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰੋ।

ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਦੌੜੋ



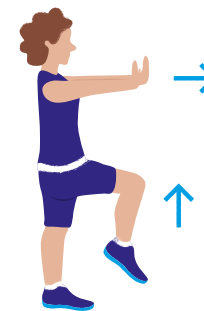
1. ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜੋ
2. ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।

ਬਾਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਗੋਢੇ ਚੁੱਕਣਾ



1. ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
2. ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲੈਕੇ ਆਓ।
3. ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

ਆਪਣੀ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਧਕੇਲ ਕੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜੌਰਿੰਗ ਕਰੋ



1. ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜੋ
2. ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਧੱਕੋ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।