

ہوا پاشی کے طرز میں اپنے پورے جسم کو حرکت دینے کے پانچ طریقے

ہر سرگرمی کو 30 سیکنڈ تک دہرائیں

پہلانگنا



1. اپنے بازوؤں کو بغل سے دور رکھیں اور دائرے میں گردش دیں۔
2. اسی وقت، جگہ پر گشت کریں۔

جگہ پر جاگنگ کرنا نیز بازو کھنچے ہوں



1. جگہ پر ہلکے ہلکے جاگنگ کریں۔
2. اپنے دونوں بازو اپنے سر سے اوپر اٹھائیں، پھر انہیں واپس کھینچ کر نیچے اپنی چھاتی کی طرف لائیں۔

جگہ پر جاگنگ



1. جگہ پر ہلکے ہلکے جاگنگ کریں، اپنے بازوؤں کو جھلائیں۔

گھٹنے اٹھے ہوں نیز بازو کھنچے ہوں



1. اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کے پیر کندھے کی چوڑائی جتنا الگ ہوں، اپنا بائیں گھٹنا اٹھائیں اور پھر نیچے کریں۔
2. اسی وقت اپنے دونوں بازو اپنے سر سے اوپر اٹھائیں، پھر انہیں واپس کھینچ کر نیچے اپنی چھاتی کی طرف لائیں۔
3. اپنے دائیں گھٹنے کے ساتھ دوہرائیں۔

جگہ پر جاگنگ کرنا نیز بازو کو دھکیلنا



1. جگہ پر ہلکے ہلکے جاگنگ کریں۔
2. اپنے دونوں بازو سامنے کی طرف دھکیلیں، پھر انہیں واپس نیچے اپنی چھاتی کی طرف لائیں۔

مزید ترغیب کے لیے، ملاحظہ کریں 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 کرڈ: 102026EINT



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.