



ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 3: ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਣ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਪੈਰ ਮੋਢਿਆਂ ਜਿੰਨੀ (ਤਕਰੀਬਨ 12 ਇੰਚ ਜਾਂ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਵਿੱਥ 'ਤੇ ਹੋਣ।
- ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਰੋਕੀ ਰੱਖੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੋ (ਹਜ਼ਾਰ 1, ਹਜ਼ਾਰ 2, ਹਜ਼ਾਰ 3 ਗਿਣੋ)।
- ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋੜੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ 7 ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ।
- ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਹਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ
- ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।
 - ਇਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।
 - ਹਰ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।
 - ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ।
 - ਇਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।
 - ਹੱਥ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਪਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਫੜੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧਾਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

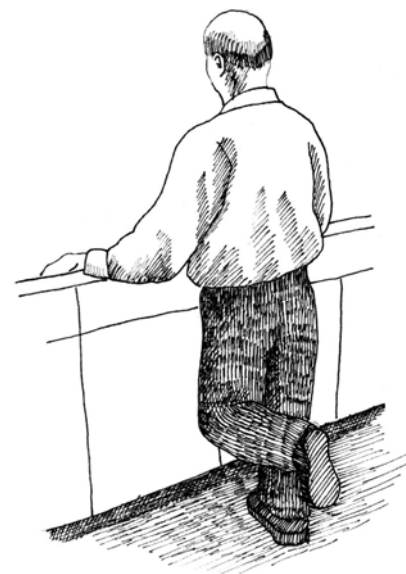
ਨੰਬਰ 1 ਇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ

ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ।

1. ਇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ 3-5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
 - ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੁੱਕੋ (ਹਰ ਲੱਤ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹੋਰ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰ ਲੱਤ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।)
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ। ਇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਗੀਤ ਗਾਉ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹੋ।





ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 3: ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

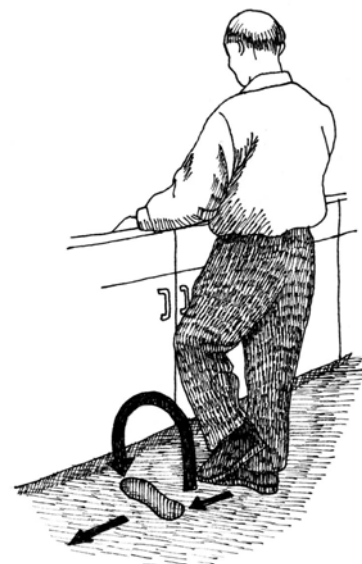
ਨੰਬਰ 2 ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰਨਾ

ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਮਦਦ ਲਈ ਸਿੱਕ/ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਫੜੋ।

1. ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦੇ ਕਦਮ ਉੱਚੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਆਸਰੇ ਲਈ ਕਾਉਂਟਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੁਮਾਉ।
2. ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦੇ ਕਦਮ ਉੱਚੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਆਸਰੇ ਲਈ ਕਾਉਂਟਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੁਮਾਉ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਉ।
- ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ, ਫਿਰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ, ਫਿਰ ਸਾਲ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ, ਫਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਬੋਲੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।



ਨੰਬਰ 3 ਟੈਪ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ

ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸਾ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਨੇੜੇ ਦੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਫੜੋ।

1. ਬਾਹਰਲੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਕਰਕੇ ਖੜਕਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉ, ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਖੜਕਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉ।
ਬਾਹਰਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨਾਲ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਖੜਕਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।
- ਘੁੰਮੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰੋ। ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉ।
2. ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਖੜਕਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਖੜਕਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਰੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਕਰੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ (ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ ਹੋਰ 15 ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।) ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।





ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 3: ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਨੰਬਰ 4 ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਹੁੱਝ ਮਾਰਨਾ

ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸਾ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋਏ।

1. ਇਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।
2. ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਪਾਉ, ਦੋਨਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।
ਰੋਕੋ।
3. ਮੂਹਰਲੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉ।
 - ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉ।
 - ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ (ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)।
- ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।



ਨੰਬਰ 5 ਪਿਛਾਂਹ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਤੁਰਨਾ

ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸਾ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋਏ।

1. ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ 3-5 ਕਦਮ ਤੁਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
2. ਪੰਜਿਆਂ ਭਾਰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ 3-5 ਕਦਮ ਤੁਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
3. ਪੰਜਿਆਂ ਭਾਰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ 3-5 ਕਦਮ ਤੁਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
4. ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ 3-5 ਕਦਮ ਤੁਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
 - ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕਸਰਤ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ (ਹਰ ਸੇਧ ਨੂੰ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।





ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 3: ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ

ਬੱਸ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਨੰਬਰ 6 ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਪੰਜੇ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ

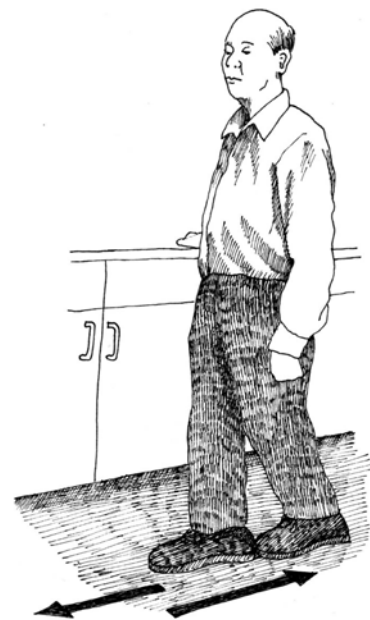
ਸਿੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸਾ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋਏ।

1. 3-5 ਕਦਮ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਤੁਰੋ, ਇਕ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ।
2. 3-5 ਕਦਮ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਤੁਰੋ, ਇਕ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ।
 - ਹਰ ਸੇਧ ਨੂੰ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ (ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ 15 ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।)

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੜੋ।



ਨੰਬਰ 7 ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਹਿਣਾ

ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰੇਕਾਂ ਲਾ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੈਠੋ, ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
 - ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ (ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ 15 ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।)
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਵਰਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ (ਹੱਥ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ)।

