



ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 1: ਬਹਿ ਕੇ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁੱਲ 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 ਬੈਠੋ, ਜੇ ਬਾਂਹਾਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
- 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 ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ।
- ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਹਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

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 ਪੰਜੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੈਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠੇ)

ਪੰਜੇ ਚੁੱਕਣਾ:

1. ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ਚੁੱਕੋ (ਅੱਡੀਆਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ)।
ਰੋਕੋ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕਣਾ:

2. ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਚੁੱਕੋ (ਪੰਜੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ)।
ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ (ਹਰ ਇਕ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)।
- ਇਕ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਚੁੱਕੋ। ਫਿਰ ਪੈਰ ਬਦਲੋ।





ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 1: ਬਹਿ ਕੇ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

1. ਹਰ ਇਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਮਾਰਚ ਕਰੋ।
 - 5-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
 - ਫਿਰ ਹੋਰ 5-10 ਮਿੰਟ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

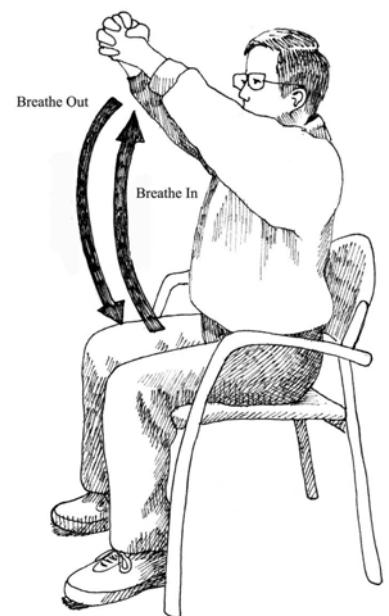
ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਾਰਚ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰੋ (ਆਰਾਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ)।



ਨੰਬਰ 3 ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾ ਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਸਰਤ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਪਾਸਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। 3-4 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।
4. ਹੁਣ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਲਵੋ। (ਇੰਨੀਆਂ ਕੁ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹੇ)।
5. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। 3-4 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।





ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 1: ਬਹਿ ਕੇ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਨੰਬਰ 4 ਹਵਾ ਵਿਚ ਅੱਖਰ ਲਿਖੋ (ਬਹਿ ਕੇ)

1. ਇਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਅੱਖਰ ਓ ਲਿਖੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
2. ਇਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਅੱਖਰ ਅ ਲਿਖੋ। ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
 - ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅੱਖਰ ਲਿਖੋ। ਟੀਚਾ: ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਅੱਖਰ ਲਿਖੋ।
- ਇਕ ਲੱਤ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਅੱਖਰ ਲਿਖੋ। ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
- ਹਵਾ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ ਲਿਖੋ।

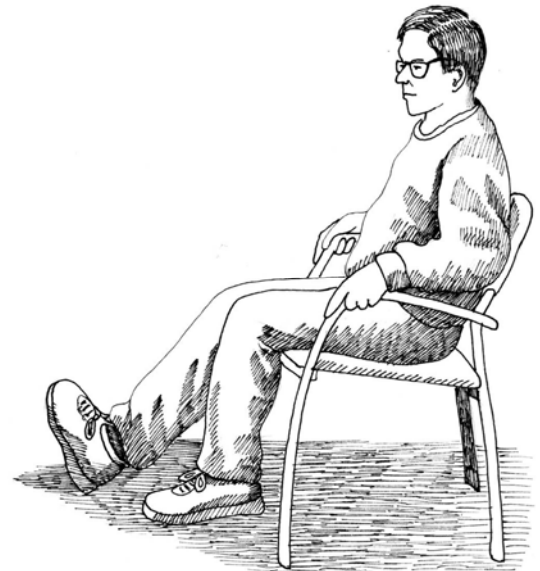


ਨੰਬਰ 5 ਟੈਪ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ

1. ਇਕ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਕਰਕੇ ਖੜਕਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉ, ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਖੜਕਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉ।
 - ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
 - ਹਰ ਪੈਰ ਨਾਲ 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।
2. ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਖੜਕਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਖੜਕਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਰੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ (ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)।
- ਅੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੱਕ ਖੜਕਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- ਇਕ ਬਾਂਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਰੋਕੋ। ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਰੋਕੋ।





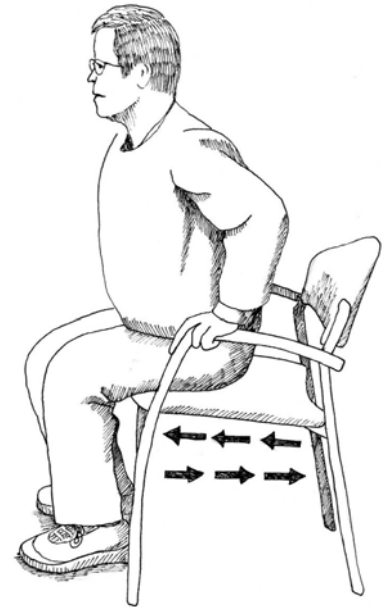
ਸੇਲ © ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਪੱਧਰ 1: ਬਹਿ ਕੇ ਬੱਸ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਨੰਬਰ 6 ਪੁੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ

1. ਇਕ ਪੁੜਾ (ਚਿੱਤੜ) ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਪੁੜਾ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰੋ।
 - 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਅਗਾਂਹ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ।
- ਪੁੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸੇਧ ਵਿਚ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਲਿਜਾਉ।
- ਪੁੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਬਾਂਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਰੋਕੋ, ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਬਾਂਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਰੋਕੋ।



ਨੰਬਰ 7 ਪੁੜੇ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਹਿਣਾ

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਮੁਹਰੇ ਨੂੰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ।

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕੋ।
2. ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਜਿਵੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਕੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।
3. ਇਸ ਵਾਰੀ, ਆਪਣੇ ਪੁੜੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਵਾਪਸ ਬੈਠੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ? ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਹਿਣਾ

- ਜੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰੇਕਾਂ ਲਾ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।
- ਹੱਥ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
- 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਜਾਉ। 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ।

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ?

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ (15 ਵਾਰੀ ਪੁੜੇ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ 15 ਵਾਰੀ ਖੜ੍ਹਨ ਤੱਕ)।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੜ੍ਹਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ।

