

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ



ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ



ਸਮੇਕ ਫ੍ਰੀ ਜੀਓ



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਵੋ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ
ਖੁਰਾਕ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ
ਲਈ ਕਸਰਤ



ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹਿਲ ਕਦਮੀ

EmbetaXR
Metoprolol Succinate 12.5/25/50/75/100mg
Extended Release Tablets

Embeta-TM 25 50
Metoprolol Succinate Extended Release 25/50mg & Telmisartan 40mg Tablets

VECTOR
A Division of INTAS

INTAS



ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ / ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰੋ

ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ

ਆਖਰੀ ਪਲ ਦੀ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਸ ਸਾਹ ਲਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਸੋ

ਹੱਸਣਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੱਸੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋਂ।

ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਸੰਗਠਿਤ ਹੋ ਜਾਓ

ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ "ਕਰਨ ਲਈ" ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਕਸਰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮੋਕ ਫ੍ਰੀ ਰਹੋ



ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

1. ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
2. ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
3. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਨ ਛੱਡਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

1. ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
3. ਜਦੋਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਬੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਰਾਸ ਵਰਡ ਪਹੇਲੀ ਜਾਂ ਸੁਡੋਕੂ ਖੇਡੋ।
4. ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ।

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ



1. ਦਿਨ ਦੀ ਲੰਬੀ ਨੀਂਦ ਘਟਾਓ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

2. ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ 2:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

3. ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ

ਸੌਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਅੱਗੇ ਵਧੋ

ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

5. ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਚਾਹੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਵੀ, ਫੋਨ, ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ

ਬਿਸਤਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਣਚਾਹੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਬਲੈਕਆਊਟ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

6. ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਡਰੂਮ ਬਹੁਤ ਨਿੱਘਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡਾ (ਜਾਂ ਨਿੱਘਾ) ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ, ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਕੰਬਲ ਹੈ।

7. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਆਦਤ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਵਰਗੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

8. ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਉਛਲਣ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਲਈ ਨਾ ਲੇਟੋ ਰਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਸਟੈਚ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖਾਓ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਲੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਜਾਓ

ਭਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਬੇਲੇੜੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੱਧਮ ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ

ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ / ਖੰਡ / ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ / ਖੰਡ / ਚਰਬੀ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਨਮਕ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਓ

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਹਤਰ ਸੁਆਦ ਲਈ ਕੁਝ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਿਕਲਪਾਂ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮਕ 'ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖੋ

ਨਿਯਮਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਪਣਾਓ

ਨਿਰੰਤਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਮੱਧਮ ਭਾਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

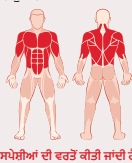
ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ ਕਸਰਤ



ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਪੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਣਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਆਰਮ ਸਰਕਲ

ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਓ



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

30 ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਛੋਟੇ ਤੇਜ਼ ਚੱਕਰਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਤੇਜ਼ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਫਟਕਾਓ।

ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ

ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦੌੜੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਪੜਕਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

30-60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਿਣੋ

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਉੱਚੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਲੱਟ ਮਾਰੋ।

ਸਟੈਚ

ਹਰ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਵਾਰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹੋਲਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਿਣੋ।



ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ



ਕੁਆਡਰੀਸੈਪਸ



ਬਾਈਸੈਪਸ



ਹੈਮਸਟਿੰਗਜ਼

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਪੁਕਾਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਖਿੱਚ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਬਾਹਾਂ

ਟ੍ਰਾਈਸੈਪ ਡਿਪਸ

ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮੂੰਹ ਕਰੋ, ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

10-10 ਵਾਰੀ 2 ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਉਸੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ।

ਕੰਧ ਪੁਸ਼-ਅੱਪਸ

ਕੰਧ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਵੇਟੋਂ ਕੰਧ 'ਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਪੁਸ਼ ਅੱਪ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ।



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

10-10 ਵਾਰੀ 2 ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਅੱਧਾ ਪੁਸ਼ ਅੱਪ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਹਨੀਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ।

ਅੱਧਾ ਪਲੈਂਕ

ਕੋਹਣੀ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪਲੈਂਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਿਣੋ

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕੋਹਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਪਲੈਂਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਕੋਰ

ਫਲੱਟਰ ਕਿਕਸ

ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕਿੱਕਾਂ ਕਰੋ। * ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

40 ਕਿੱਕਾਂ ਦੇ 2 ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੱਤ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਰਸ਼ੀਅਨ ਟਵਿਸਟ

ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਤੰਦ ਨੂੰ ਚਾਰ ਪਾਸੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੋਝੋ।



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

10-10 ਵਾਰੀ 2 ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਰੰਚਸ

ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ, ਹੱਥ ਨੂੰ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕਰੰਚ ਕਰੋ (ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)।



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

20-20 ਵਾਰੀ 2 ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਅਗਲਾ ਪੱਧਰ: ਉਸੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪੁਕਾ ਕਰੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।