موٹر فٹنس

یتھ یونٹس منٛزِ ہیٚچھو أسی فٹنسچہِ اہمیژ متعلِق ۔ أسی سمجھو یہِ تہٕ زِ فِٹ روزنہٕ سِتی چھ اسہِ صحت مند تہٕ مضبوٗط روزنس منٛز مدد میلان۔ یِم چھِ کینٛہہ چیز یِم أسی فٹ روزنہٕ خاطرِ ہیٚکو کٔرِتھ:

1 برداشت: أسی کٔرِو تفریحی سرگرمیہٕ یِم اَسہِ تھکنہٕ ورأے واریاہس کالس گِنٛدنَس منٛز مدد کرن۔

2 طاقت بناوُن: أسی گژھو باقأعدٕ ورزش سِتی مضبوٗط۔ یہِ کرِ سانہِ مژھہٕ تہٕ آڈجہٕ تأمیر۔

3 لچکدار بنُن: ییٚلہِ أسی ہدایت یافتہٕ طریقن سِتی پُھہلان تہٕ حرکت کران چھِ، سأنی جسم بنن لچکدار۔

4 توازن: ییٚلہِ أسی گِنٛدنہٕ تہٕ ورزش کرنہٕ وِزِ مُستقِل روزنٕچ مشق کران چھِ، تیٚلہِ چھِ أسی پننِس جسمَس متوازِن کرُن تہِ ہیٚچھان۔

!بروٛنٛہہ کُن پٔکِو تہٕ مزٕ سان کٔرِو فٹنس تلاش

موٹر فٹنسُک تعارُف

موٹر فٹنس سِتی چُھ مراد سانہِ جسمٕچ مزٕھن تہٕ اعصابن ہٕنٛز مؤثر طریقہٕ سِتی تہٕ مؤثر طریقہٕ سِتی کاٗم کرنٕچ صلاٗحیت۔ اَتھ منٛز چھِ ہم آہنگی ، توازُن، چُستی تہٕ ردِعملُک وقت ہِش مہارژ شاٗمِل۔ اصل موٹر فٹنس چھِ اَسہِ دوہہ دِش چہِ کامہِ تہٕ سرگرمیہِ آساٗنی سان تہٕ قوبوٗ سِتی انجام دِنس منٛز مدد کران۔ مگر کاٛنہہ تہِ سرگرمی کرنہٕ برٛونٛہہ پَزِ اَسہِ وارم اپ، کول ڈاؤن تہٕ سٹریچنگ ہٕنٛدی تصورات تہٕ تکنیک سمجھنٕچ ضروٗرت۔ اَسہِ گژھہِ پنُن فٹنس سفرُک آغاز صحیح گوڈٕنکہِ مرحلہٕ سِتی کرُن!

گرمی کیٛاز چھ ضروٗری

گرم گژھنہٕ سِتی چُھ جسم کُنہِ سرگرمی خاٗطر تیار گژھان، جسمُک درجہ حرارت تہٕ دِلچ شرح بڑاٗوتھ یُس جسماٗنی کارکٔردگی تہٕ کارکردگی بہتر بناوان چھ۔ گرم گژھنہٕ سِتی ، مژھہٕ تُلنی تہٕ کُنہِ سرگرمی برٛونٛہہ جوڑن حرکت کرنہٕ سِتی چھُ زخمُک خطرٕ کم گژھان۔

گرم کِتھ کُنِ گڑھو؟

تقریباً روٗزیو10-5 منٹَن تام مشغوٗل کُنہِ تہِ بتدیرج ہلکہٕ پیٹھ شُدید گریڈس منٛز کھیلن ہنٛز سرگرمی متعلِق ہیٚکِو ورزشَس کُرِتھ۔ مِثالہِ پاٗٹھی ، فُٹ بال کِک، رگٕبی بال پاسنگ، ہلکہٕ وزن تُلُن، شیڈٕو باکسنگ بیترِ، اَمہِ پتہٕ چھِ عام ورزش یِتھ کُنٕی زَن جاگنگ، شٹل رن، تھدِ کوٹھٕن ہنٛدی سپرنٹ ہِکَو پرفوم کُرِتھ۔ اَکہِ لَٹہِ ییٚلہِ تُہِ توانأیی محسوٗس کُرِو، کھیل یا سرگرمی شروٗع کرنہٕ برٛونہہ پَزِن کاڑ کڈٕنچ ورزِشہٕ کرنہٕ یِنی۔

اَسہِ کیازِ پَزِ کاڑ کڈُن؟

کُنہِ تہِ کھیلَس منٛز حصہٕ نِنہٕ برٛونٛہہ تہٕ پتہٕ چھِ کاڑِچ ورزش کرٕنچ تجویز دِنہٕ یِوان تِکیازِ تِم چھِ یِنہٕ واجیٚنی جسمأنی سرگرمی خأطرِ جسمَس تیار کُران ییٚمہِ سِتِی جوڑپوٗرِ حرکت کرنس قأبِل بناوِن أمن ہنٛزحرکت پوٗرِ رینجہٕ زُریٕہٕ۔ گوڈَےکاڑ کُڈُن چُھ زخمُک خطرٕ کم کران تہٕ پتہٕ لمُن چُھ صحت یاب گژھنس منز مدد کران۔

کِتھ کُنِ کڈو کاڑ؟

پٕنن تھأیو پُر سکوٗن۔ کاڑ کڈان کڈان تھأیو لوٚتی تہٕ سرٛنی شہہ نِنس پیٹھ توجہٕ۔ دِماغ تہٕ مژھہٕ پُرسکوٗن آسنہٕ سِتِی چُھم جسِم لچک دار بنان۔ پرٛتھ کأنسہِ ہنٛز حرکت کرٕنچ تہٕ لچک چھِ مُختٕلِف آسان تِکیٛازِ تِم چھِ جسمأنی خصوٗصِیات، تندرستی ہنٛز سطح تہٕ وأنسہِ پیٹھ منحصر۔ ہمیشہِ تھأیِو یاد زِپٕنٛنِن حدوٗدن انٛدر کُڈِو کاڑ تہٕ مُقابلہٕ کرٕنچ کوٗشِش مہٕ کُرِو۔

کیٚژھہ کاڑ کڈٕنچ ورزِشہٕ

اوور ہیڈ آرم سٹریچ

پٔنٛنیٚن کھورن درمِیان فأصلہٕ تھأوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔ وونی تُلِو دوشوے نرِ یِکوٹہٕ ہیوٚر کُن تہٕ پتہٕ دبأیوٚ دوشٔونی اَتھن ہٕنٛز اوٚنٛگجہِ۔ پننہِ نرِ دبأوِو آسمانس کُن کٔرِتھ ہیوٚر کُن، یِتھ کٔنی زَن شکلہِ منٛزباونہٕ آمُت چھُہ۔

تغیُر: بڑونٛہہ کُن تہٕ پتھ کُن دبأیِو ییٚلہِ زن نرن کاڑ کڈِتھ آسہِ۔

پُتمِن پھیٚکِن ہُنٛد کاڑ

پَنٕنی کھور رلأوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا یا اَکھ أکِس نزدیٖک۔ پننہِ نرِ کُرِو پتھ کُن تہٕ کُرِو تِم کُریوٚکھ پُتی کِنی رلاوٕنچ کوٚشِش۔ وونی کُرِو پننِن دوشونی اَتھن ہٕنٛز اوٚنٛگجہِ بند تہٕ یوٚتتھ تام مُمکِن چھ توٚتام تھأیوٚ پننہِ نرِ پتھ کُن۔

تغیُر: شدت بڑاونہٕ خأطرٕ کُرِو اَتھہٕ پتھ کُن دِنہٕ وِزِ بڑونٛہہ کُن۔

اوور ہیڈ ٹریسیپس سٹریچ

پٔنٛنیٚن کھورن درمِیان فأصلہٕ تھأوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔۔پٕننی اکھ نٕر کُرِو گردنہٕ پتہٕ کھونہٕ وٹہٕ پتھ کُن۔ یہِ رٕٹو بیٚیِس اَتھہٕ سِتی کھونہٕ وَٹہٕ پیٚٹھہٕ تہٕ أکِس اَنٛدس کُن کُرِو۔ یہِ دہرأیو بیٚکہِ نرِ سِتی۔

تغیر: پَنُن ہیٚرم جِسم کُرِو پُل کِس طرفس کُن مُڑِتھ۔

سیٖنُک کاڑ

پٔنٔنیٚن کھوٚرن درمِیان فٲصلہٕ تھٲوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔ ووٚنی تُلِو پننہِ دوٚشوے نرِ یِتھ کٔنی زن نالہٕ متہِ خٲطرِ تُلان چھ پتہٕ مُژرٲیوٚ پننہِ نرِ زیٲدٕ زیٲدٕ کھوٚتہٕ زیٲدٕ۔تاکہ سیٖنُک کارڑ کٔرِو محسوٗس۔ یوتتھ تام مُمکن روزِ أمہٕ پِھریوٚکھ پتھ کُن ۔

تغیر: پٔننی کھوٚنہٕ وٹہٕ پِھریوٚکھ تقریباً 90 ڈگری زٲوِیکی پٲٹھی تہٕ یِتھے پٲٹھی کُڈِو کاڑ۔

ہِپ سرکل

پٔنٔنیٚن کھوٚرن درمِیان فٲصلہٕ تھٲوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔ پتہٕ تھٲیِو دوٚشوے اَتھہٕ کمرس کُن۔ ووٚنی کٔرِو کمرس گردش یتھ کٔنی زَن کُلاک وایِز تہٕ اینٹی کلاک وایِز دوٚشونی طرفن بُڑِو دائرٕ بناوان چھِ زنٔگہٕ سیوٚد تھٲوِتھ یِتھ کٔنی تصویرس منٔز ہاونہٕ آمُت چھُ۔

تغیُر: پٔننِی اَتھہٕ تھٲیِو سیوٚدُے پانس کُن تہٕ مُتبٲدِل پٲٹھی پِھرِو پٔننی اَتھہٕ اَکِہ پتہٕ اَکِہ کوٚٹھِس کُن ۔

ٹورسو مُڑٲو

کھوٚرَن ہُنٔد کھجر الگ تھٲوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔ دوٚشوے نرِ تُلِو زُمیٖنَس مُتوٲزی تہٕ پَنُن ہیٚرم جِسم نژنٲیوٚ اَتھن تہٕ پھیکٕن ہُنٔد استعمال کٔرِتھ بوٚنِم جِسم یہِ دُہرٲیِو بیٚیِس طرفَس کُن۔

تغیُر: پننہِ نرِ تُلِو پننِس کلَس پیٖٹھ تہٕ اِتھے کن پھیرِو ۔

بِہُن

پٔنٛنیٚن کھوٚرن درمِیان فأصلہٕ تھاۤوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔ ووٚنی تُلِو دوٚشوے نرِ تھوٚد تہٕ ترٛاۤوِو پننس کلہٕ کِس پُتِمس حصس منٛز اوٚنٛگجو مُنٛزِ۔ اَمہٕ پتہٕ کُرِو وارِ وارِ پنُن جِسمِ بوٚن کُن یِتھ کُنی زَن تہٕ تُہی کُنہِ کُرسی پیٹھ چھو بِہتھ ییٚلہِ زن پنُن کلہٕ کُرِو ہیوٚرکُن سیوٚد تہٕ پنُن کمر تھاۤیوٚ سیوٚد۔

تغیُر: مُشکِلاتن ہٕنٛز سطح بڑاونہٕ یا کم کرنہٕ خاۤطرِ کُرِو پننِن نُرِن ہٕنٛز جاے تبدیٖل۔

Quadriceps Stretch

پٔنٛنیٚن کھوٚرن درمِیان فأصلہٕ تھاۤوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔ ووٚنی کُرِو أکِس زنٛگہِ پیٹھ توازن تہٕ بیٛاکھ زنٛگہٕ پتھ کُن پُکِتھ۔ زنٛگہِ ہُنٛد گوٚڈ رٔٹِو پتھ کُن تہٕ کُڑِو پننِس کمرس کُن یوٚت نہٕ تیوٚت نزدیٖک۔ یہِ دوٚہراۤیوٚ بییِس زنٛگہِ سِتی تہِ۔

.

تغیُر:یِژھ حرکتھ کرنہٕ وِزِ جُھکاۤیوٚ پان بروٚنٛہہ کُن۔

فلور ٹچ

سیوٚد گژھِو کھڑا تہٕ پننی کھوٚر تھاۤیِو الگ ۔ دوٚشوے نرِ تُلِو ہیوٚر کُن سیوٚد، اکھ أکِس مُتواۤزی ، دوٚشونی کنن سِتی، یِتھ کُنی زَن پرٛتھ کنُک لو چُھ دوٚشونی أنٛدروٚنی نُریٚو سِتی وُلِتھ۔ ووٚنی لٔاگِو وارِ وارِ أتھی جایہِ پیٹھ برٛونٛہہ کُن تہٕ کُوٚٹھی جُھکاونہٕ ورآے دوٚشونی تُھریٚو سِتی فرشس اَتھٕ۔

تغیُر: أتھی حصس منٛز روٚزو تہٕ پننی اتھہٕ تُلِو فرشس پیٹھ برٛونٛہہ کُن تہٕ پتھ کُن۔

بچھیرِ کاڑ

نرِ ہۡنٛدِ زیٹھرآوِتھ گُژھِو سیوٚد دیوارس برٛونٛہہ کنہِ کھڑا۔ دیوارس پیٹھ دوشوۓ اتھہٕ تھآوِتھ۔ وونِ تھآیوٚ اکھ کھور بیٚیِس برٛونٛہہ کنہِ تہٕ ژُمہِ زنٛگہِ ہُنٛد کوٚٹھ پِھرِو رَژھا ۔ توہہِ پَزِ یہِ کَتھ یُقینی بناوٕنی زِ تُہنٛزِ پُتمہِ زنٛگہِ ہُنٛز کھوٚر چھےٚ فرشس لگان۔ پُتمِس زنگہٕ منز کُرِو ہیٚرِمہِ حِصُک کھنچاو محسوٚس۔

تغیُر: پٕننی پُتِم زنٛگ کُرِو مزید پتھ کُن تاکہ کاڑ ہِکو بڑآوِتھ۔

کراس۔لیگ ٹو ٹچ

دوشوۓ کھور رلآوِتھ گُژھِو سیوٚد کھڑا۔ وونِ کُرِو اکھ زنگ جُھکنہٕ ورآے پار۔ سُہ زنٛگ یُس تڑاونہٕ چھ یِوان سُہ گَژھِ بیٚیِس زنٛگہِ کھوتہٕ رَژھا برٛونٛہہ آسنی پننہِ جسمُک ہیٚرِم حِصہٕ جُھکآیوٚ پنہٕ نبِن نبِٹن اَتھ لاگنہٕ خآطرِ

.

تغیُر: تُہی ہیٚکِو کھورِن پیٹھ کھڑا روٚزِتھ زنٛگہٕ عبوٚر کرنہٕ وِز کاڑ کڈنس دوران۔

کڑاوچ۔لیگ سٹریچ

گوڈنِبتھے بِہیوٚ پننِن دوشونی کوٹھِن تہٕ کھورن پیٹھ جسمُک وزن متوازِن کُرِتھ۔ وونِ کُڈِو اَکِس زنگہِ سیوٚد واش تہٕ کھورِ اوٚنگِج تُلِو ہیوٚر کُن۔یِتھہٕ کُنی شکلہِ منٛز ہاونہٕ چُھ آمُت۔

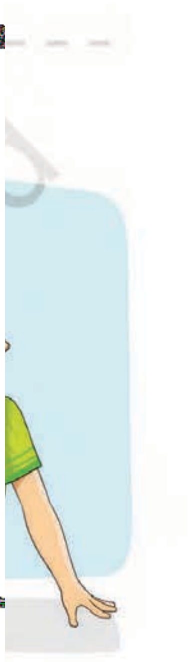
بیٚکہِ کھورُک توازُن گژھِ پوٚرِ پآٹھی پنجن پیٚٹھ آسُن تہٕ تُہی ہیٚکِو توازنہٕ خآطرِ دوشوِیو اَتھو سِتی فرشس اَتھہٕ لآگِتھ

.

گروئن سٹریچ

فرشَس پؠٹھ بِہو، اَکھ زٔنگہِ بیٖیِس زٔنگہِ پؠٹھ۔ ووٚنی رلٲیوٚ پٔننیٚن کھوٚرن ہٕنٛفی تالہٕ پُتی۔ کھوٚر رُٹِو اَتھو سِتی تہٕ ترٲوِو پٔننی کھوٚنہٕ أنٛدرِمہِ رانہِ سِتی۔ اَتھ کاڑس دوران تھٲیِو پٔنُن کمر سیٚوٚد۔

تغیُر: لرِ شوٚنگِتھ تہِ کُرِو یہِ کاڑ کڈٕنچ کوٗشِش۔



ہِپ سٹریچ

بِہوٚ تہٕ دوٚنوٚنی زٔنگن کُڈِو سیٚوٚد واش تہٕ کھوٚر رلٲیوٚ پانہٕ وأنی۔ووٚنی ترٲیو اکھ زٔنگ پیٚیِس زٔنگہِ ہٕنٛزِ أنٛدرِ رانہِ پؠٹھ۔

.

تغیُر: لرِ شوٚنگتھےٕ کُرِو یِتھے پٲٹھی کوٗشِش دوٚشوٕیو زٔنگو سِتی۔

ہیمسٹرنگ سٹریچ

فرشَس پؠٹھ ترٲوِو بےٚ حِس حالتس منٛز۔ اَمہِ پتہٕ تُلِو اکھ زٔنگ یِتھ کُنی زَن شکلہِ منٛز ہاونہٕ آمُت چھُ۔ ووٚنی دِیوٚ دوٚشوٕیو اَتھو سِتی کوٚٹھہِ بوٚنہٕ کنہِ أنٛدرِم رانہٕ سہارِ تہٕ پِھرِو مٔژِ زٔنگہِ کُرِو سینس کُن لمٕنچ کوٗشِش۔

.

تغیُر: پٔننی زٔنگہٕ برٛونٛہہ کنہِ تھٲوِتھ بِہو۔ کوٚٹھی جُھکاونہٕ ورٲے کُرِو پٔنٛجن تام واتنٕچ کوشش۔

یڈ سٹریچ

یڈ دِیوٗ تل کُن۔ پننی اَتھ تھاوِو پننِن کنن ستی فرشس پیٹھ۔ وونی تُلِو پنُن ہیٚرِم جسم نرِ ہٕنٛدِ مدتہٕ سِتی تہٕ نرِ کٕرِو پوٗرٕ پاٹھی سیوٚد یُتھ زن پھیٚکی کنن ہٕنٛدیٚن لوبن مُتوازی آسن۔

تغیُر: أتھی جایہِ منٛز روٗزِو تہٕ دوشوے زنٛگہٕ یِکوٹہٕ تُلنٕچ کوٗشِش کٕرِو۔

کِتھ کُنی گژھو ہوٚنٛدٕرِ

جسمٲنی سرگرمی پتہٕ کڈِو پننِس جسمس 5-10 منٹن تام واش۔کلہٕ پیٹھ کھورٕ نیٖٹھس تام آرام دِنُک توجہ مرکوٗز کران کٕرِو ہیٚرِ کنہِ دِنہٕ آمژٕ مشقہٕ۔آرام خٲطرٕ کٕرِو شہہ ہینٛچہِ مشقہٕ۔

ہوٚنٛدُر کیٛازِ چُھ گژھُن؟

ہوٚنٛدُر گژھنہٕ سِتی چُھ جسم منظم طریقہٕ سِتی جسمُک درجہ حرارت تہٕ دِلُک شرح کنٹرول طریقہٕ سِتی کم گژھان۔ یہِ چھُ تُہنٛزِ کارکرٕدگی پیٹھ غور کرنُک، پُرسکوٗن گژھنُک تہٕ آرام کرنُک موقعہٕ تہِ پیش کران۔

رکاوٹ ریس

رُکاوٹ ریس چھِ اکھ چیلنجنگ ایونٹ یُتھ شرکت کَرن وٲلی مُختلِف رُکاوٹو سٟتی کورسَس منٛز چھِ پکان۔ یہِ چھُ تِہنٛدِ طاقت، چستی تہٕ برداشِچ جانچ کران۔

جسمٲنی زخمچ نِشانہٕ ہی کُرِو کمر ہُند پُٹھُس، کلہٕ پیٹھہٕ کوٹھِس تام رکاوٹ ریس واش یُڈ واش

اوور ہیڈ آرم سٹریچ کراسڈ لیگ ٹو ٹچ ریئر شولڈر سٹریچ

START

کتھ کُنی
گِنْدو؟

- زٕ ٹیٖم بنأیوٚ۔ شنک تہٕ ہولا ہوپس کُرِو سیوٚڑ لٲنہِ منٛز ترتیٖب۔□
- لینہِ ہُنٛد گوڑنیُک کھلٲڑِ کَرِ شنک (زگ زیگ) اَپور ژلِتھ ریسہِ ہُنٛد آغاز، اَمہِ پتہٕ ہولا
- ہوپس انٛدَر ژُلِتھ تہٕ پتہٕ ژلہِ شُروٗعاتی لٲنہِ پیٹھ واپس ، تہٕ بیٛکہِ ٹیمہِ ہنٛدِس سأتھی سُنٛد اَتھ رُٹِتھ کرِ ژَرِ پوٚپ۔
- یہِ ترتیٖب روزِ توٚتام جٲری یوٚتتھ تام آخری ٹیٖم میٹ کورس پوٗرٕ کرِ۔

.یُس ٹیٖم گوڑٕ چھےٚ موکلاوان سوٕ چھےٚ زینان۔

سرکل ٹایِم - جسمٲنی زخمٕچ نِشاندہی کُرِو

- پریشٲنی ہندین سِگنلن ہنز نِشاندہی کُرِو تہٕ پننِس ووستادس دِیوٚ جسمٲنی زخمٕچ اطلاع یِتھ کُنیِ زَن حرکتَس منٛز تکلیف ، زخم تہٕ کھہ، خوٗن، شُدید دَگ، بُتھِکیِ تاثُرات بیتر۔
- اَکہِ لٹہِ کُرِو اشتراک یِیٚلہِ تُہیِ کھیلس منٛز کانٛہہ کٲم مُکمل کرنٕچ کوٗشش کران اَسِو امہِ حُقیٖقتہٕ باوجوٗد زِ کھیل اوس مُشکِل۔

توآزنُک قونۆن

توآزنُکِس قونۆنس منٛز چُھ استحکام تہٕ کنٹرول برقرار تھاوُن شآمل۔ ؤسی پٟنہٕ نِش بچنہٕ خآطرٕ چُھ اتھ ہم آہنگی تہٕ ارتکازٕچ ضرۆرت آسان۔ مثالے لیٚمبٕن تہٕ چمچن ہٕنٛز دوراوٚنٛگجن پٟٹھ لۆر، متوآزِن کرٕن وغآرٕ۔ؤلِو متوآزِن قونۆنٕچ کوٗشِش کرو

بیلینسینگ

بچھر کاڑ، کلہٕ پیٹھہٕ کوٹھِس تام کاڑ ہیمسٹٕرنگ سٹریچ

بیلینسینگ ایکٹ

سیٕنُک کاڑ ہِپ سرکل فلور ٹچ

کتھ کُنی گَنٛدِو؟

☐ کانٛہہ نہٕ نرم لۆکُٹ چیز تھآیو پٟنِس کلَس پٟٹھ۔ سیوٚدُے پُکِو چیز تراونہٕ ورآے شروٗع پٟٹھ آخرس تام لآنہِ منٛز توازُن تھآوِتھ گوڈٕنِتھ ختم کرن وول آسہِ زینن وول۔

موٹر فٹنس

سرکل ٹایم۔ بیلنسینگ

جسمکؠن تِمن حصن ہٕنٛزن حرکژن ہٕنٛز نِشاندہی کٔرِو یِمہٕ تۄہہِ کلَس پیٹھ چیٖز توازُن تھاونس منٛز مدد کٔر۔

شِوم چُھ وناں

شِوَم چُھ وناں چُھ اَکھ کھیل یُس بوزنُک ہُنَر تہٕ فوری ردِعملن ہٕنز جانچ چُھ کران۔

مژھن ہُند پھٲلن محسوٗس کرِو | اوور ہیڈ ٹریسیپس سٹریچ سایڈ لنگز کراس لیگڈ ٹو ٹچ | شِوم چھ وناں | ریر شولڈر سٹریچ شولڈر سرکل

کتھ کُنی گَنٛدو؟

- اکھ أکِس نِش أکِس خاص فأصلَس پیٹھ گُژھِو أکِس دأیرَس منٛز کھڑا۔
- پنٛنِس ووستاد سِنٛدیٚن حُکمن پیٚٹھ کُرِو عمل۔
- کمانڈ گَژھ "شوَم وَنان" ستیٖ شُروٗع۔
- مِثالہِ پأٹھی ، ووستاد چُھ حُکُم دِوان "شِوَم چُھ وَنان، - پنٛنیٚن نبٹھن لأگِو اَتھٕ توہہِ چھو کمانڈٕچ پأروی کرنی تہٕ اتھ جایہِ پیٚٹھ تھاوُن یوٚتتھ تام یوتام نہٕ بیٚاکھ کمانڈ دِنہٕ یِیہِ۔ پنٛنیٚن مژھن ہُند پھلُن کُرِو محسوٗس ۔

سرکل ٹاءِم – محسوٗس کٔرِو مژھن ہُنٛد واش

کانٛہہ تہِ سرگرمی انجام دِنہٕ وِزِ کٔرِو یہِ سرکل ٹاءِم۔ یہِ مخصوٗص سرگرمی انجام دِنہٕ وِزِ رٔٹِو جاے تہٕ مژھہِ ہُنٛد پُھہلُن کٔرِو محسوٗس۔

تعاونٕ کُرِو تہٕ فتح کرِو

تعاون تہٕ فتح چھِ ٹیم ورک، حکمتِ عملی تہٕ اکھ أکِس مددٕکی فأیدٕ اُجاگر کران۔

کوٗل ڈاوٗن

ہیمسٹرنگ سٹریچ کیف سٹریچ کراس۔لیگڈ ٹو ٹچ

کونن درمیان رن کران

شولڈر سرکل فلور ٹچ گروئن سٹریچ

کتھ کُنی گِنٛدو؟

□ ز ٹیمہٕ بنأیوٗ یَتھ منٛز پرٛتھ کانٛہہ پانٛژھ کِھلأڑِی تہٕ اَکھ کَپتان آسہِ

□ ٹیمِکس پرٛتھ کپتانَس چھُ أکِس مُقرر وقتس منٛز تمام شنکَن ہُنٛد اِنتِظام کرُن پیٚوان۔

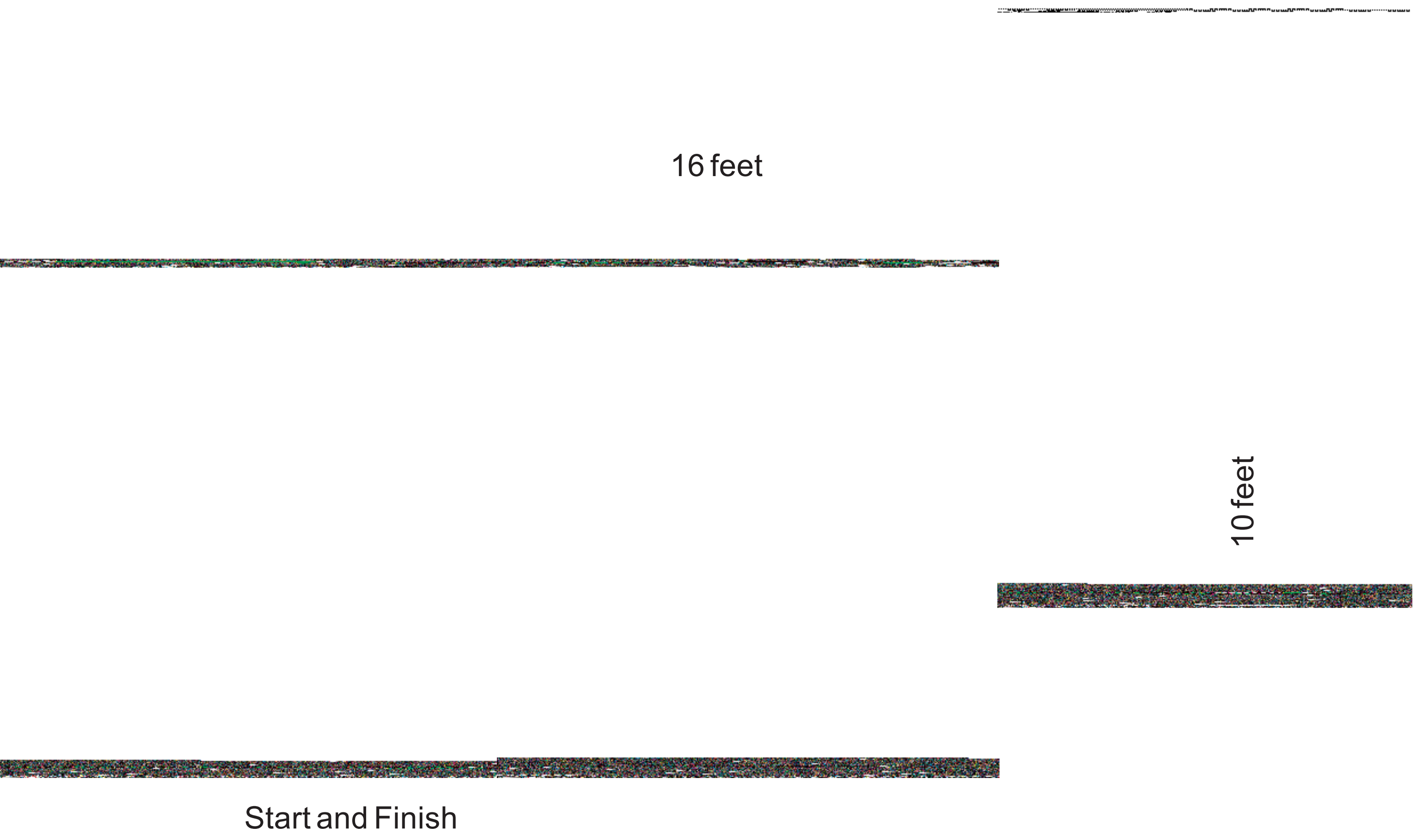
□ ہٹأیو کونہٕ ٹایم ریکارڈ کرنہٕ پتہٕ۔

□ اَمِہ پتہٕ کَرِن دوٚشوٕنی ٹیمَن ہنٛدی تمام کھلأڑِی تِمَن شنکَن ہُنٛد اِنتِظام یِتھ کُنی زَن أکِس مُقرر وقتس منٛز تصویرَس منٛز ہاونہٕ چھُ آمُت۔

□ ےِرنک ھتاب ھتَک ھٹپ یلمعِ تمکح مات نَٹنم 1-2 نَمیٹ زَپ ہھٔنوٚرب ہنڈنِگ

گوڈٕنِچ موکلاوَن واجیٚنی ٹیم چھےٚ کھیل زینان۔

□



سرکل ٹایِم - بأقین مدد کرٕنی

کیتاں [illegible] طرفہٕ لگن وآلِس وقتُک موازنہٕ کُرِو۔ أسی کیٛاہ چِھ أمہِ مشاہدٕ سِتی ہیٚچھان؟

- تُہی کِتھ کُنِی ہیٚکِو [illegible] استعمال کُرِتھ؟

بال رُٹِو

بال رُٹِو چھُ رومانٔل جھپٹابُک اکھ تغیُر، یَتھ منٛز أسی چست، توجہ دِنو، پننہِ نقل و حرکتس پیٹھ کام کرِنی ہیٚچھِو، تہٕ تمام مواقع یکوٹہٕ وُچھو۔

بأقین تعریف کران

فلور ٹچ ہِپ سرکل یڈ سٹریچ

بال رُٹِو

ریر شولڈر سٹریچ اوور ہیڈ آرم سٹریچ سکواٹ

کتھ کُنی گِنٛدو؟

- زگروپ بنأیواے تہٕ بی
- اکھ بوٚڑ دائرِ بنأیوٗ۔ دائرس اندر چُھ اکھ لوکٹ دائرِ بناوُن تہٕ اکھ بال تھأیوٗ لوکٹِس دائرس
- نمبر یِن ایسایِن کرنہٕ پرٛتھ کِھلأڑِس بے ترتیب پأٹھی۔
- پرٛتھ ٹیمہِ ہِنٛدِس أکِس کِھلأڑِس یِن ہِوی نمبر دِنہٕ۔
- سأری کِھلأڑی کَرن دأیرِ نبٕبَر جاگِنٛگ شُروٗع۔
- ییٚلہِ ووستاد اکھ نمبر ونان چھُ۔ یہِ نمبر دِنہٕ آمتی دوٕشوٕے کِھلأڑی چھِ بال تُلنہٕ خأطرِ دوران۔
- بال تُلَن وألِس کھلأڑِس پَرِ مُخألِف سِنٛدِ دُسی اَتھٕ لگاونہٕ ورأے بُڑِ دأیرِ منٛزٕ نبٕبر نیرُن۔
- بال ہِتھ واپس یِنہٕ وول کھلأڑی چھ ٹیمہِ خاطرِ اکھ پوائنٹ کامیأبی سان زینان۔
- زِیادٕ کھوتہٕ زِیادٕ پوائنٹ واجیٚنی ٹیم زینہِ کھیل۔

سرکل ٹائِم - بأقین تعریف کران

- مُخألِف ٹیٖم کِس کھلاڑِس سُنٛد اکھ اصلی معیار کُرِو شیئر
- اَتھ پیٚٹھ کُرِو بَحَژ زِ مُخألِف ٹیٖمکِہ کھلاڑِی سٕنٛدِ تعریف کرنہٕ وِز

پُش۔اِپ جاے تہٕ پاس کرِو بال

پش اپ پوزیشن تہٕ پاس کرِو بال چھِ اکھ غآر روآیتی کھیل یُس گِنْدنہٕ وِز جسمآنی طاقت تہٕ ذہنی سختی پآدٕ کرنس منْز مدد کرِ۔

دمآغی سختی	سینہ سٹریچ شولڈر سرکل کراس باڈی شولڈر سٹریچ	پش۔اپ جاے تہٕ پاس کرِو بال	اوور ہیڈ آرم سٹریچ ریئر شولڈر سٹریچ اوور ہیڈ ٹریسیپس سٹریچ

کتھ کُنی گِنْدو؟

- کھیلہٕ خآطرِ بنآیوٗ زٕ ٹیمہٕ۔
- پرٛتھ ٹیمہِ ہِنْدی زٕ کِھلآڑِ یِن معیآری پُش اپ جایہِ پیٛٹھ، تہٕ تِہنْدِ جِسمُک وزن آسہِ تِہینْدِن اوٗنگن تہٕ تُھریٛن پیٛٹھ تقریباً پانٛژ میٹرن ہِنْدِس فآصلس پیٛٹھ

□ دۄشۄنی ٹیٖمن ہُنٛد پڑتھ کِھلاڑِ کَرِ بال پٮ۪نٛنِس ساتھیس کُن مُتبادلہٕ پاٹھی۔

□ سُہ جورِ یُس زِیادٕ وقتَس تام مقام تھاوان چھُ سُہ آسہِ زیٖنن وول۔

سرکل ٹایم - دِماغی سختی

ظاہِر کُرِو زِ تۄہہِ کیُتھ کۄرۄٗ محسوٗس ییٚلہِ تُہی کھیل تڑاونہٕ کِس دہانَس پٮ۪ٹھ آسِوکُمی چیٖزن دِژنو تۄہہِ پنُن مُقام برقرار تھاوِنچ ترغیٖب؟

Tic-Tac-Toe Dribble Relay

ٹِک-ٹیک-ٹو چھُ اکھ کھیل یُس عام طور پأٹھی کاغذَس پیٹھ گنٛدِنہٕ چھُ یِوان۔ مزٕ کُرِو تہٕ کیٛنہہ
جسمأنی سرگرمی سٍتی تُلِو اَمیُک لُطُف۔

ٹیم سپرِٹ	فلور ٹچ کاف سٹریچ سایڈ لنگز	Tic-Tac-Toe Dribble Relay	ٹورسو ٹویسٹ سکواٹ کواڈریسیپس سٹریچ

کتھ کُنی گِنٛدو؟

- زٕ ٹیم بنأیوٗ تہٕ تِمن ؤنِو لأنہِ منٛز کھڑا گژھُن۔ پنٛنیٚن حرکتن پیٚٹھ اِجتِمأعی طور کَتھ کرنہٕ خأطرٕ کُرِو اَکھ مِنٹ۔
- گوڈٕنچہِ سیٹی پیٹھ کَرِ پرٛتھ ٹیمُک گوڈٕنیُک رُکُن بال توٚتام ڈربِل (رَژھا باؤنس) یوٚتتھ تام نہٕ یہِ گوڈٕنکِس رِنٛگس تام واتہِ تہٕ یہِ تھاوِ خأنٛلی دأیرَس منٛز۔ پتہٕ دِیہِ سُہ کِھلأڑی اَتھس پیٹھ اَکھ ژَرِ پوٚپ دِتھ بیٛکِس وأرِی۔
- بیٛاکھ کِھلأڑی تہِ کرِ یِی۔
- گوڈٕنچ ٹیم ییٚمی پنٛنی ترٛےٚ نمبر أکِس لأنہِ منٛز افقی، عمودی یا ترچھی پأٹھی حأصِل چھ کُرِ مِتی چھِ کھیل زینان۔
- اگر تمام ڈبہٕ زیننہٕ ورأے بُرِتھ چھِ، تیٚلہِ چھُ کھیل ڈرا۔

سرکل ٹایم - ٹیٛم سپرٹ

پننہِ اِجتِمأعی سونچُکہِ تجرُبُک کٔرِو اشتراک ییٚمی تُہنٛزِ ٹیمہِ مُخألِف سٕنٛز حرکَت رُکاونس تہٕ پنٕنی برونٛہہ پکناونس منٛز مدد کوٚرر؟ توٚہہِ کیٛاہ چھُو باسان زِ یِتھہٕن سرگرمیَن منٛز کیٛاہ ہیٚکہِ کھلأڑٕن منٛز ٹیمُک جذبہٕ پأدٕ کٔرِتھ

مگرمچھ ریس

مگرمچھ ریس چھُ اکھ دلچسپ کھیل یَتھ منْز أسی طاقت تہٕ ہم آہنگی ہٕنْز ترقی خأطرٕ مگرمچھ ہٕنْزِ حرکتٕچ پأروی چھِ کران۔ گیمُک لُطف تُلِو!

ہم آہنگی

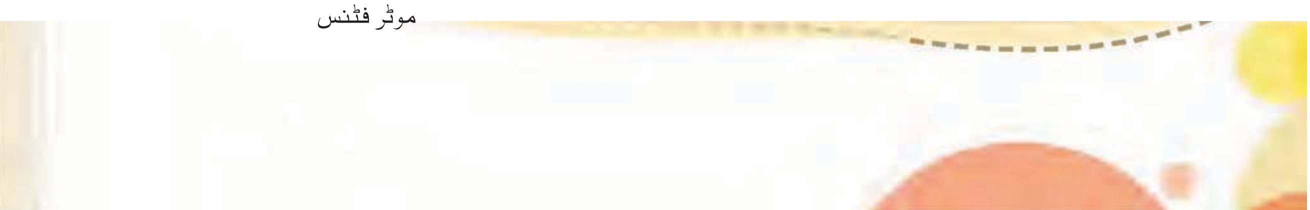
سینہ سٹریچ شولڈر سرکل
کراس باڈی شولڈر سٹریچ

مگرمچھ ریس

اوور ہیڈ آرم سٹریچ ریئر شولڈر سٹریچ
اوور ہیڈ ٹریسیپس سٹریچ

کتھ کُنی گَنْدو؟

- □ کِھلأڑِی کُریوٚکھ جِسمأنی وزنہٕ مُطأبِق جورِن منْز مُنتخب۔
- □ پرْتھ جورُک گوڈنیُک رُکن چُھ تختُک مُقام نوان۔
- □ دوٚیِم رُکُن رٹہِ پرٕتھ ٹیمہِ ہِنْدِس گوڈِنکِس رُکُن سِنْدی گوڈ احتیاط سان ییٚلہِ گوڈِنکی کھلأڑِی پننِین اَتھن پیٹھ جسمُک پوٚرٕ توازن قأیِم تھاون۔
- □ جورٕ گژھن اکھ أکی سِنْدِ جسمٕچ جایہِ سِتی ہم آہنگی کران بڑونہہ پکُن شروٗع۔
- □ اَکِہ لَٹہِ ییٚلہِ جورٕ آخِری لأنہِ پیٹھ واتہِ، کِردار کُرِو تبدیل تہٕ واپس یِیوٚ شُروٗعأتی لأنہِ کُن۔
- □ سُہ جورِ یُس گوڈٕ شُروٗعأتی لأنہِ تام واتان چُھ، آسہِ زینن وول۔



سرکل ٹایم – ہم آہنگی

- کھیلَس دوران کرِمٕژ غلطین ہٕنٛز نِشاندہی کُرِو تہٕ کُرِو تِم بہتر بناونَس پیٹھ کَتھ باتھ۔
- اَتھ پیٹھ کُرِو بَحَث ز توٗہۍ کتھ کُنۍ تھوٚو توازُن تہٕ ہم آہنگی برقرار پانس ستۍ تہٕ□. پننِس ساَتھیس سِتۍ۔

کلہٕ، پھیوٚک، کوٚٹھ تہٕ بال

کلہٕ ، پھیوٚک، کوٚٹھ تہٕ بال چھُ اکھ مقآمی کھیل یێمیُک مقصد کھیلُک لُطُف تُلُن چھُ توجہ پآدٕ کرُن تہٕ ہِدایتَن پیٹھ عمل کرُن چُھ،کھیلہٕ نِش لُطف اندوز گژھنہٕ وِزِ۔

توجہ دِنہٕ باپت	اوور ہیڈ آرم سٹریچ ٹورسو ٹویسٹ کراس۔لیگڈ ٹو ٹچ	کلہ، پھیوٚک، کوٚٹھ تہٕ بال	نیک سٹریچ ہپ سرکل فلور ٹچ

کتھ کُنی گَنْدِو؟

- کھیلہٕ کِس مآدانس پیٹھ کُرِو اکھ سیوٚد لآن نشان۔
- اَتھ لآنہِ پیٹھ تھآیوٚ بالہٕ اَکھ أکِس نِش أکِس میٹَرس پیٹھ۔
- اکھ أکِس کُن بُتھ کرنہٕ وِزِ کُرِو جورٕ تہٕ گِنْدنہٕ وِز ٹکراونہٕ نِش بچنہٕ خآطر تھآیِو مُنآسِب فآصلہٕ
- ووستاد ونہِ جسمکِن مُختُلِف حصن ہٕنْدی ناو تہٕ کھلاآڑِن چھُ جسمکِن مُختُلِف حصَن اَتھٕ لٲگِتھ فوری مِثالہِ پآٹھی

- ، اگر ووستاد "کلہٕ" ونان چھٗ ، توہِ ژُھو پٔنِنس کَلَس اَتھٕ لاگُن پیٚوان، مگر ییٚلہِ ووستاد "رَٹُن" ژُھ وَنان توہِ ژھو بال رٹٕنی پیٚوان۔
- یُس گوڑٕ بال رٹان ژھُ سُہ آسہِ اَمہِ راؤنڈُک زینن وول۔ اگر دوشوے کھلاڑی اَکی وِز بال رٹان چھِ تیٚلہِ آسہِ یہِ ڈرا۔

سرکل ٹایِم - توجہ دِنہٕ باپت

پَنُن تجرُبُک اِشتراک کُرِو زِ تُہی کِتھ کُنی روٗدیوٗ پرٛیِھ کالہِ صحیح جواب دِنہٕ خاطرٕتوجہ دِنس پیٚٹھ مرکوٗز۔