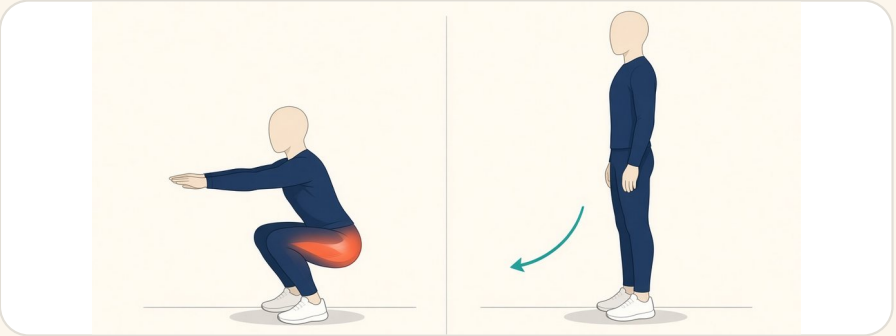
مفت گائیڈ · پاکستانی ایڈیشن

تصویری ورزش گائیڈ: گھر، پارک اور جم

تصویروں کے ساتھ 38 ورزشیں، سیٹ، عام غلطیاں اور تیار ہفتہ وار جدول

38	150 منٹ	2 سے 3
تصویری ورزشیں	ہفتہ وار کارڈیو	مزاحمتی سیشن



ڈاکٹر بندر کتبی

کنسلٹنٹ برائے تاخیرِ اولاد اور ٹیسٹ ٹیوب بے بی (IVF)، ذیلی تخصص (کینیڈا اور فرانس)

مزید معلومات کے لیے: ویب سائٹ دیکھیں drbanderkutbi.com

drbanderkutbi.com

اردو پاکستانی ایڈیشن 1.0 · نومبر 2026

اس گائیڈ کے بارے میں

مزاحمتی ورزشوں کی عملی تصویری گائیڈ، پاکستانی ماحول کے مطابق۔ اس کا مرکزی حصہ جم اور سامان کے بغیر جسمانی وزن کی ورزشیں ہیں، پھر جم کی مشینوں، ڈمبل اور کیبل کے حصے۔ یہ غذائی گائیڈ «کم چینی، کم چربی» کی ساتھی ہے۔

اعلانِ دستبرداری

یہ گائیڈ صرف عمومی معلومات اور آگاہی کے لیے ہے۔ مصنف اس گائیڈ کے مواد سے ہٹ کر کوئی ذاتی طبی، غذائی یا ورزشی مشورہ نہیں دیتا۔ جو شخص اپنی حالت کے مطابق خاص پلان چاہتا ہے وہ کسی مستند ماہرِ غذائیت (کلینیکل ڈائیٹیشن) اور تربیت یافتہ فٹنس ٹرینر سے رجوع کرے، اور کسی بھی طبی مسئلے میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرے۔

فوراً رک جائیں اگر:

سینے میں درد، غیر معمولی سانس پھولنا، چکر یا بے ہوشی، جوڑ میں تیز درد، یا ٹانگ میں درد یا سوجن ہو۔

فہرست

یہ گائیڈ کیسے استعمال کریں 5

وارم اپ اور بتدریج ترقی 6

حفاظت 6

پاکستان میں ورزش: گھر، پارک، گرمی اور جم 8

حصہ الف: جسمانی وزن کی ورزشیں، جم کے بغیر 10

1۔ جسمانی وزن کے ساتھ اسکواٹ 11

2۔ کرسی سے بیٹھنا اور اٹھنا 12

3۔ پیچھے کی طرف لنج 13

4۔ سیڑھی پر چڑھنا 14

5۔ دیوار کے ساتھ بیٹھنا 15

6۔ گلوٹ برج 16

7۔ کولہے سے جھکنا (گڈ مارننگ) 17

8۔ ایڑیاں اٹھانا 18

9۔ دیوار پر پش اپ 19

10۔ پش اپ 20

11۔ کرسی پر ڈِپ 21

12۔ پیٹ کے بل بازو اٹھانا (Y) 22

13۔ پلینک اور سائیڈ پلینک 23

14۔ ڈیڈ بگ 24

15۔ برڈ ڈاگ 25

16۔ اپنی جگہ پر گھٹنے اٹھا کر چلنا 26

حصہ ب: جم کی مشینیں 27

17۔ لیگ پریس مشین 28

18۔ لیگ ایکسٹینشن مشین 29

19۔ لیگ کرل مشین (بیٹھ کر) 30

20۔ چیسٹ پریس مشین 31

21۔ شولڈر پریس مشین 32

22۔ لیٹ پل ڈاؤن مشین 33

23۔ سیٹڈ رو مشین 34

حصہ ج: ڈمبل 35
24۔ ڈمبل کے ساتھ اسکواٹ 36
25۔ ڈمبل کے ساتھ رومانیئن ڈیڈ لفٹ 37
26۔ ایک بازو سے ڈمبل رو 38
27۔ ڈمبل بینچ پریس 39
28۔ بیٹھ کر ڈمبل شولڈر پریس 40
29۔ لیٹرل ریز 41
30۔ ڈمبل بائسپس کرل 42
31۔ سر کے اوپر ٹرائیسپس ایکسٹینشن 43
حصہ د: کیبل 44
32۔ بیٹھ کر کیبل رو 45
33۔ کیبل فیس پل 46
34۔ کیبل ٹرائیسپس پش ڈاؤن 47
35۔ کیبل چیسٹ فلائی 48
36۔ پیلوف پریس (گھومنے کی مزاحمت) 49
37۔ کیبل پل تھرو 50
38۔ کیبل بائسپس کرل 51
تیار ہفتہ وار جدول 52
جدول 1: گھر پر بنتدی (دو دن مزاحمت) 53
جدول 2: گھر پر درمیانہ (3 دن پورا جسم) 54
جدول 3: جم میں بنتدی (مشینیں، 3 دن) 55
جدول 4: جم میں درمیانہ (4 دن اوپر/نیچے) 56
جدول 5: مصروف دنوں کے لیے 20 منٹ کا سیشن 57
پیش رفت کا ریکارڈ اور عام سوالات 57
حوالہ جات 59

1 یہ گائیڈ کیسے استعمال کریں

یہ گائیڈ تصویروں کے ساتھ 38 ورزشیں چار حصوں میں سمجھاتی ہے: **جم کے بغیر جسمانی وزن (مرکزی حصہ)**، پھر جم کی مشینیں، پھر ڈمبل، پھر کیبل۔ آخر میں گھر اور جم کے لیے تیار ہفتہ وار جدول ہیں۔

اصطلاح	مطلب
تکرار (ریپ)	حرکت کو ایک بار پورا کرنا۔
سیٹ	لگاتار کئی تکرار، جیسے 3 × 12 = تین سیٹ، ہر ایک میں 12 تکرار۔
آرام	سیٹوں کے درمیان کا وقت۔
مناسب محنت	سیٹ اس وقت ختم کریں جب ابھی صحیح انداز میں 2 سے 3 تکرار مزید کر سکتے ہوں۔

ہر تصویر میں: شروع کی پوزیشن دائیں طرف، آخری پوزیشن بائیں طرف، تیر حرکت کی سمت بتاتا ہے، اور کام کرنے والے عضلات رنگین ہیں۔

ہفتہ وار فارمولا

- **150 منٹ کارڈیو** درمیانی شدت سے (چھوٹے جملوں میں بات کر سکیں)۔
- **2 سے 3 بار مزاحمتی ورزش** جو پورے جسم کو کور کرے۔
- **لگاتار دو دن سے زیادہ ورزش کے بغیر نہیں**؛ ایک سیشن کا انسولین کی حساسیت پر اثر تقریباً 24 سے 48 گھنٹے رہتا ہے۔

2 وارم اپ اور بتدریج ترقی

وارم اپ (5 سے 8 منٹ)

- اپنی جگہ پر یا گھٹنے اٹھا کر 2 سے 3 منٹ چلنا۔
- کندھوں اور بازوؤں کے دائرے، اور کولہوں کو گھمانا۔
- پہلی ورزش کا ایک ہلکا سیٹ (جیسے کرسی پر 10 اسکواٹ)۔

ترقی: «حد، پھر اضافہ» کا اصول

1. ایک حد چنیں، جیسے 8 سے 12 تکرار۔
2. جب سب سیٹوں میں صحیح انداز سے حد کے اوپر (12) پہنچ جائیں تو حرکت مشکل کریں: اگلا وزن، مشکل شکل، یا آہستہ نیچے آنا۔
3. حد کے نیچے (8) پر واپس آئیں اور دوبارہ بنائیں۔

- **ہلکا ہفتہ:** 6 سے 8 ہفتے بعد ایک ہفتہ آدھے سیٹوں کے ساتھ۔

دو ہفتے یا زیادہ وقفے کے بعد تقریباً آدھے حجم اور ہلکے وزن سے واپس آئیں، پھر بڑھائیں۔

- **سانس:** زور لگاتے وقت سانس باہر نکالیں اور سانس نہ روکیں۔

3 حفاظت پہلے

فوراً رک جائیں اگر:

سینے میں درد، غیر معمولی سانس پھولنا، چکر یا بے ہوشی، جوڑ میں تیز درد، یا ٹانگ میں درد یا سوجن ہو۔

حالت	تبدیلی
گھٹنے کا درد	اسکواٹ اور لنج میں کم حد، اور اونچی کرسی سے بیٹھنا اٹھنا۔
کندھے کا درد	سر کے اوپر کی حرکات سے بچیں، اور لیٹرل ریز کندھے سے نیچے تک۔
کمر کے نچلے حصے کا درد	برج، برڈ ڈاگ اور ڈیڈ بگ سے شروع کریں، اور جھکنے والی ورزشیں اور رومانیئن ڈیڈ لفٹ بعد میں۔
ہرنیا، یا زچگی کے بعد پیٹ کے عضلات کا الگ ہونا	ڈاکٹر یا فزیوتھراپسٹ کی اجازت تک پلینک اور پیٹ پر دباؤ والی ورزشوں سے بچیں۔
دل کی بیماری یا بے قابو بلڈ پریشر	ڈاکٹر کی اجازت سے پہلے شروع نہ کریں۔
بزرگ یا کمزور توازن	حرکات دیوار کے ساتھ یا مضبوط کرسی کی پشت پکڑ کر۔

ورزش، روزہ اور شوگر

- بہتر ہے ورزش کھانے کی کھڑکی کے اندر ہو (اگر وقفے وقفے کا روزہ ساتھ اپنائیں)، کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد، پھر اس کے بعد پروٹین والا کھانا۔
- انسولین یا سلفونائل یوریا لینے والے ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر خالی پیٹ ورزش نہ کریں، اور ساتھ کوئی میٹھی چیز رکھیں۔
- **رمضان میں:** ہلکی واک افطار سے کچھ پہلے یا تراویح کے بعد، اور مزاحمتی ورزش افطار کے ڈیڑھ دو گھنٹے بعد۔

بانجھ پن کے علاج یا حمل کے دوران خواتین کے لیے

- **بیضہ دانی کی تحریک کے دوران اور انڈے نکالنے کے بعد اگلی ماہواری تک:** صرف ہلکی واک، وزن، پیٹ پر زور یا دھڑ گھمانے کے بغیر۔
- **انڈے نکالنے کے بعد فوراً ایمرجنسی جائیں اگر:** شدید درد، پیٹ پھولنے کے ساتھ سانس پھولنا یا پیشاب کم ہونا، یا ایک طرف اچانک درد کے ساتھ متلی یا قے ہو۔
- **حمل:** شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے پوچھیں۔ خون آنے، پانی آنے، درد زہ، شدید درد یا چکر پر: رک جائیں اور ایمرجنسی جائیں۔

4 پاکستان میں ورزش: گھر، پارک، گرمی اور جم

گھر پر

- کمرے، صحن یا چھت پر دو میٹر جگہ کافی ہے؛ مضبوط کرسی، دیوار، گھر کی سیڑھی اور ایک چٹائی یا دری۔
- دن میں کئی بار سیڑھیاں چڑھنا اترنا بھی اچھا کارڈیو ہے۔
- خواتین جو باہر یا جم نہیں جا سکتیں: حصہ الف اور جدول 1، 2 اور 5 مکمل طور پر گھر کے لیے بنے ہیں۔

پارک اور واکنگ ٹریک

- محلے کا پارک یا واکنگ ٹریک تیز واک کے لیے بہترین ہے؛ پارک کا بینچ دیوار پش اپ اور اسٹیپ اپ کے لیے استعمال ہو سکتا ہے (پہلے دیکھ لیں کہ مضبوط اور خشک ہو)۔
- آرام دہ جوتے پہنیں، اور ایسی جگہ اور وقت چنیں جہاں روشنی اور لوگ ہوں۔

گرمی اور حبس

- گرمیوں میں باہر کی ورزش **صبح سویرے یا مغرب کے بعد**؛ دوپہر 11 سے 4 بجے تک باہر سخت ورزش نہ کریں۔ ورنہ گھر کے اندر یا پنکھے والی ہوادار جگہ پر۔

ورزش سے پہلے، دوران اور بعد پانی پئیں؛ ہلکے ، ڈھیلے اور ہلکے رنگ کے کپڑے۔

- **ہیٹ اسٹروک کی علامات** (شدید سر درد، چکر، متلی، الجھن، پسینہ بند ہونا یا جلد بہت گرم): فوراً رک جائیں، سائے یا ٹھنڈی جگہ جائیں، اور طبی مدد لیں۔
- سردیوں میں جن دنوں اسموگ یا دھواں زیادہ ہو، باہر کے بجائے گھر کے اندر ورزش کریں۔

جم

- پہلی بار جم جائیں تو ٹرینر سے مشینوں کی سیٹنگ سمجھ لیں، اور جدول 3 سے شروع کریں۔
- بہت سے جموں میں خواتین کے لیے الگ اوقات یا الگ حصہ ہوتا ہے؛ اپنی سہولت کے مطابق چنیں۔
- بھاری وزن کی جلدی نہ کریں؛ صحیح انداز پہلے، وزن بعد میں۔

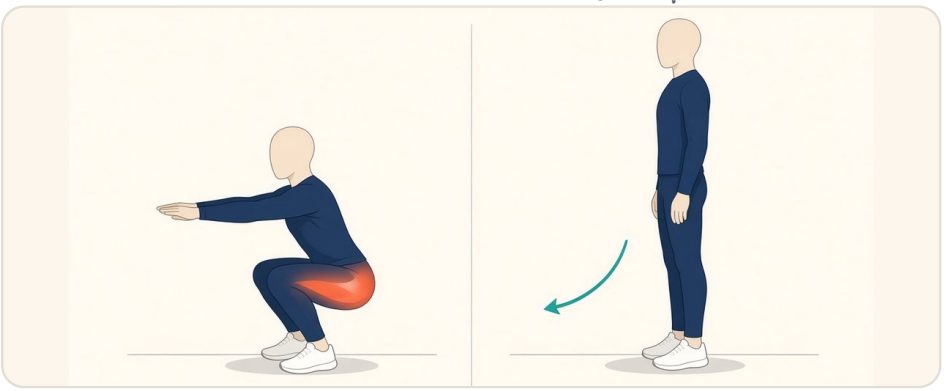
حصہ الف: جسمانی وزن کی ورزشیں، جم کے بغیر

مرکزی حصہ: شروع کرنے اور جاری رکھنے کے لیے کافی، گھر پر اور بغیر کسی سامان کے

- 1۔ جسمانی وزن کے ساتھ اسکواٹ
- 2۔ کرسی سے بیٹھنا اور اٹھنا
- 3۔ پیچھے کی طرف لنج
- 4۔ سیڑھی پر چڑھنا
- 5۔ دیوار کے ساتھ بیٹھنا
- 6۔ گلوٹ برج
- 7۔ کولہے سے جھکنا (گڈ مارننگ)
- 8۔ ایڑیاں اٹھانا
- 9۔ دیوار پر پش اپ
- 10۔ پش اپ
- 11۔ کرسی پر ڈِپ
- 12۔ پیٹ کے بل بازو اٹھانا (Y)
- 13۔ پلینک اور سائیڈ پلینک
- 14۔ ڈیڈ بگ
- 15۔ برڈ ڈاگ
- 16۔ اپنی جگہ پر گھٹنے اٹھا کر چلنا

1 جسمانی وزن کے ساتھ اسکواٹ Bodyweight squat

عضلات: ران کا اگلا حصہ، کولہے · **سامان:** کچھ نہیں



← آغاز

10 × 2	3 × 12 سے 15	60 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. کندھوں کی چوڑائی پر کھڑے ہوں، پاؤں کی انگلیاں تھوڑی باہر کی طرف۔
2. کولہے پیچھے دھکیلیں اور گھٹنے موڑیں جیسے کرسی پر بیٹھ رہے ہوں، توازن کے لیے بازو آگے۔
3. اتنا نیچے جائیں کہ ران زمین کے متوازی ہو، یا جہاں تک بغیر درد ممکن ہو۔
4. پورے پاؤں سے زمین کو دبائیں اور کھڑے ہو جائیں، اوپر آتے ہوئے سانس باہر نکالیں۔

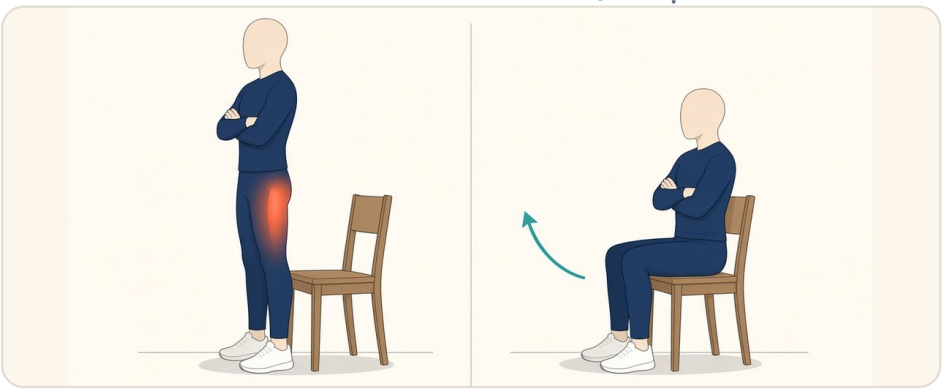
عام غلطیاں

- ✗ گھٹنوں کا اندر کی طرف گرنا۔
- ✗ ایڑیوں کا زمین سے اٹھنا۔
- ✗ کمر کا بہت زیادہ آگے جھکنا۔

آسان: کرسی پر اسکواٹ (اگلی ورزش)۔ **مشکل:** نیچے جاتے ہوئے 3 سیکنڈ لگائیں، یا نیچے 2 سیکنڈ رکیں۔

2 کرسی سے بیٹھنا اور اٹھنا Chair sit-to-stand

عضلات: ران کا اگلا حصہ، کولہے · **سامان:** مضبوط کرسی



← آغاز

بتدی	درمیانہ	آرام	اختتام
8 × 2	12 × 3 سے 15	60 سیکنڈ	

طریقہ

1. دیوار کے ساتھ لگی مضبوط کرسی کے کنارے بیٹھیں، پاؤں زمین پر۔
2. بازو سینے پر باندھیں اور دھڑ تھوڑا آگے جھکائیں۔
3. ہاتھوں کی مدد کے بغیر، پاؤں سے زمین دبا کر پوری طرح کھڑے ہوں۔
4. آہستہ نیچے آئیں یہاں تک کہ کرسی کو ہلکا سا چھوئیں، پھر دہرائیں۔

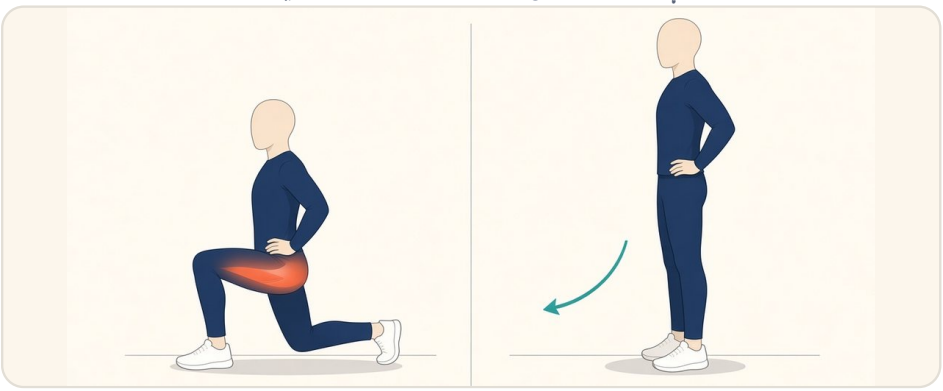
عام غلطیاں

- ✗ کرسی پر زور سے گر جانا۔
- ✗ ہاتھوں کا سہارا یا جھٹکا لینا۔
- ✗ کھڑے ہوتے ہوئے گھٹنوں کا آپس میں ملنا۔

آسان: اونچی کرسی، یا ہاتھوں سے تھوڑی مدد۔ **مشکل:** کرسی کو صرف چھوئیں، بیٹھیں نہیں۔

3 پیچھے کی طرف لنج Reverse lunge

عضلات: ران کا اگلا حصہ، کولہے، توازن · **سامان:** کچھ نہیں (توازن کے لیے دیوار)



آغاز ←

ابتدی	درمیانہ	اختتام
2 × 8 ہر ٹانگ	3 × 10 سے 12 ہر ٹانگ	60 سے 90 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. سیدھے کھڑے ہوں، ہاتھ کمر پر۔
2. ایک پاؤں سے پیچھے کی طرف لمبا قدم لیں۔
3. اتنا نیچے جائیں کہ پچھلا گھٹنا زمین کے قریب ہو، اور اگلا گھٹنا ٹخنے کے اوپر۔
4. اگلے پاؤں سے دبا کر واپس آئیں، پھر ٹانگ بدلیں۔

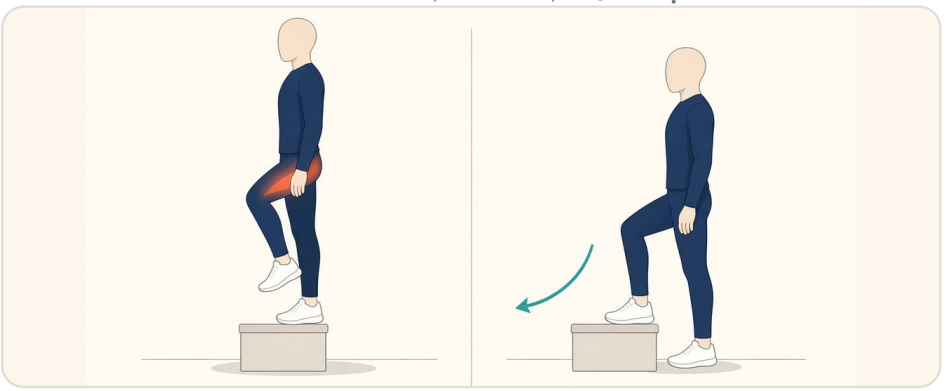
عام غلطیاں

- ✗ چھوٹا قدم جو اگلے گھٹنے کو بہت آگے لے جائے۔
- ✗ دھڑ کا آگے یا ایک طرف جھکنا۔
- ✗ پچھلے گھٹنے کا زمین سے ٹکرانا۔

آسان: دیوار یا کرسی کی پشت پکڑیں، اور آدھا نیچے جائیں۔ **مشکل:** آہستہ نیچے جائیں، یا اگلا پاؤں نیچی سیڑھی پر رکھیں۔

4 سیڑھی پر چڑھنا Step-up

عضلات: ران کا اگلا حصہ، کولہے · **سامان:** گھر کی مضبوط سیڑھی



آغاز →

2 × 8 ہر ٹانگ	3 × 12 ہر ٹانگ	60 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. پورا پاؤں گھر کی مضبوط سیڑھی پر رکھیں (تقریباً 15 سے 20 سینٹی میٹر)۔
2. سیڑھی والی ٹانگ سے دبا کر اس پر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔
3. دوسری ٹانگ سے آہستہ نیچے اتریں۔
4. تکرار پوری کریں پھر ٹانگ بدلیں۔

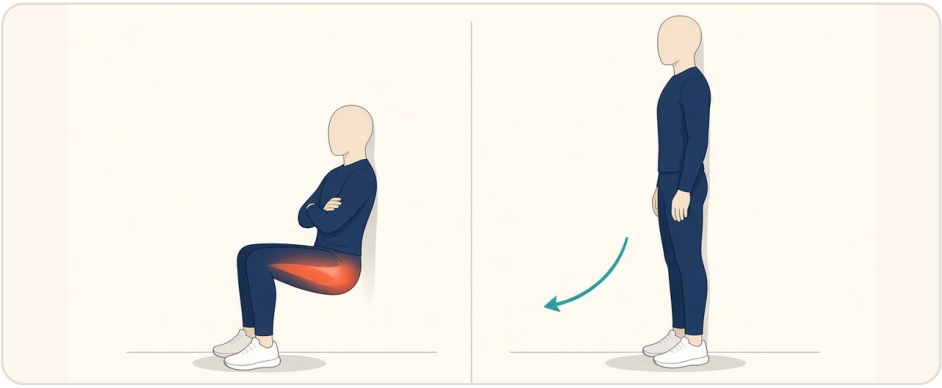
عام غلطیاں

- ✗ کام کرنے والی ٹانگ کے بجائے زمین والی ٹانگ سے زور لگانا۔
- ✗ سیڑھی پر صرف آدھا پاؤں رکھنا۔
- ✗ تیزی سے نیچے اترنا۔

آسان: نیچی سیڑھی، اور جنگلا پکڑ کر۔ **مشکل:** تھوڑی اونچی سیڑھی، یا 3 سیکنڈ میں نیچے اترنا۔

5 دیوار کے ساتھ بیٹھنا Wall sit

عضلات: ران کا اگلا حصہ · **سامان:** دیوار



آغاز →

ابتدی	درمیانہ	آرام	اختتام
2 × 20 سیکنڈ	3 × 30 سے 45 سیکنڈ	60 سیکنڈ	

طریقہ

1. کمر دیوار سے لگائیں اور پاؤں تقریباً آدھا میٹر آگے رکھیں۔
2. کمر دیوار پر پھسلاتے ہوئے نیچے آئیں یہاں تک کہ گھٹنے تقریباً سیدھے زاویے پر ہوں۔
3. گھٹنے ٹخنوں کے اوپر، اور کمر دیوار سے لگی ہو۔
4. عام سانس کے ساتھ رکے رہیں۔

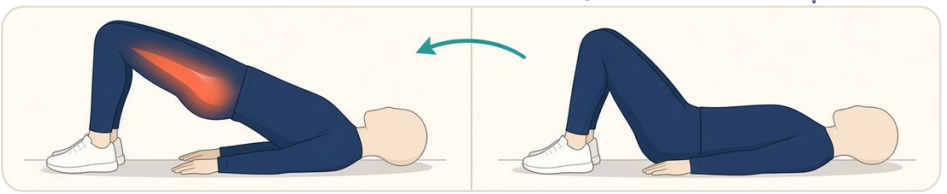
عام غلطیاں

- ✗ سانس روکنا۔
- ✗ گھٹنے پاؤں کی انگلیوں سے آگے۔
- ✗ آرام سے زیادہ گہرا جانا اور گھٹنے میں درد۔

آسان: کم نیچے جائیں (کھلا زاویہ)، اور کم وقت۔ **مشکل:** زیادہ وقت، یا ایک ایڑی تھوڑی اٹھائیں۔

6 گلوٹ برج Glute bridge

عضلات: کولہے، ران کا پچھلا حصہ · **سامان:** کچھ نہیں (چٹائی)



آغاز →

ابتدی	درمیانہ	اختتام
12 × 2	15 × 3 سے 20	45 سے 60 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. کمر کے بل لیٹیں، گھٹنے مڑے اور پاؤں زمین پر۔
2. پیٹ ہلکا سا کسیں اور ایڑیوں سے دبائیں۔
3. کولہے اتنے اٹھائیں کہ کندھے، کولہے اور گھٹنے ایک سیدھی لائن میں ہوں۔
4. ایک سیکنڈ رکیں اور کولہے بھینچیں، پھر آہستہ نیچے آئیں۔

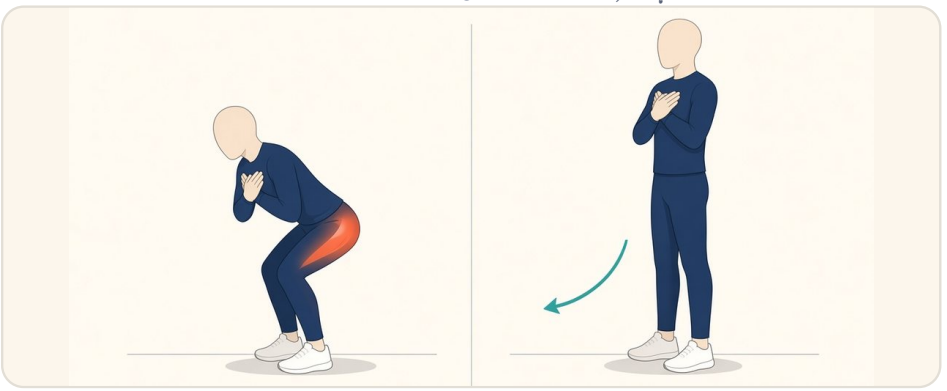
عام غلطیاں

- ✗ کولہوں کے بجائے کمر کو محراب بنا کر اٹھانا۔
- ✗ پاؤں کولہوں سے بہت دور۔
- ✗ اوپر رکے بغیر تیزی۔

آسان: کم حد تک اٹھائیں۔ **مشکل:** ایک ٹانگ پر برج، یا اوپر 3 سیکنڈ رکیں۔

7 کولہے سے جھکنا (گڈ مارننگ) Hip hinge / good morning

عضلات: ران کا پچھلا حصہ، کولہے، کمر کا نچلا حصہ · **سامان:** کچھ نہیں



آغاز ←

10 × 2	3 × 12 سے 15	60 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. کولہوں کی چوڑائی پر کھڑے ہوں، ہاتھ سینے پر۔
گھٹنے ہلکے موڑتے ہوئے کولہے پیچھے دھکیلیں۔
3. سیدھی کمر کے ساتھ دھڑ آگے جھکائیں یہاں تک کہ ران کے پیچھے کھنچاؤ محسوس ہو۔
4. کولہے آگے دھکیل کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

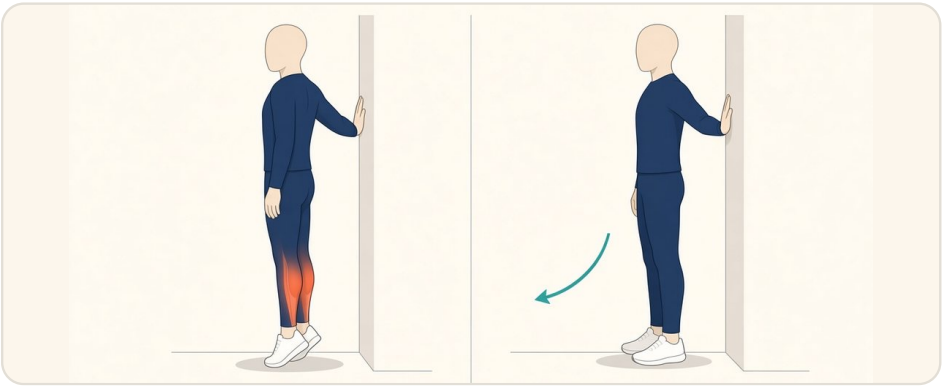
عام غلطیاں

- ✗ کمر کا گول ہونا یا کندھوں کا مڑنا۔
- ✗ گھٹنے بہت زیادہ موڑنا جس سے یہ اسکواٹ بن جائے۔
- ✗ سر کو زور سے اوپر اٹھانا۔

آسان: دیوار کی طرف پیٹھ کر کے مشق کریں: کولہوں سے دیوار چھوئیں۔ **مشکل:** ایک ٹانگ پر، دیوار پکڑ کر۔

8 ایڑیاں اٹھانا Calf raise

عضلات: پنڈلی کے عضلات · **سامان:** توازن کے لیے دیوار



آغاز →

ابتدی	درمیانہ	اختتام
15 × 2	20 × 3	45 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. دیوار کے پاس کھڑے ہوں اور توازن کے لیے ہاتھ اس پر رکھیں۔
2. پنجوں پر سب سے اونچے مقام تک اٹھیں۔
3. ایک سیکنڈ رکیں۔
4. آہستہ نیچے آئیں یہاں تک کہ ایڑی زمین کو چھوئے۔

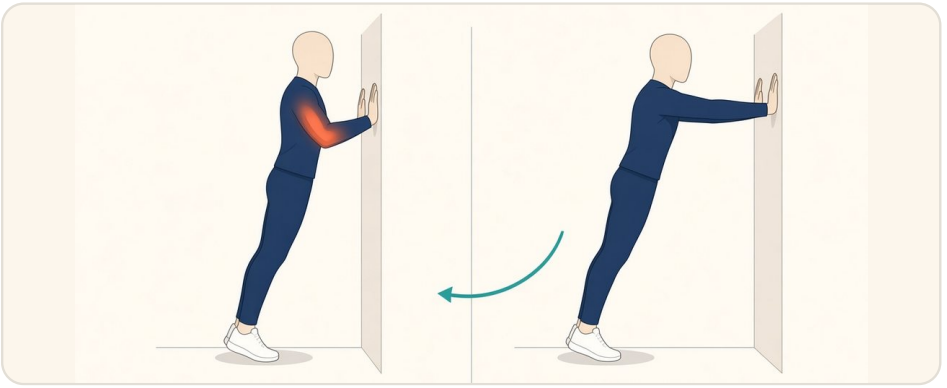
عام غلطیاں

- ✗ تیز اچھلتی حرکت۔
- ✗ ٹخنے کا باہر کی طرف مڑنا۔
- ✗ بہت کم حد۔

آسان: دونوں ٹانگوں پر اور کم حد۔ **مشکل:** ایک ٹانگ پر، یا سیڑھی کے کنارے پر۔

9 دیوار پر پش اپ Wall push-up

عضلات: سینہ، کندھے کا اگلا حصہ، ٹرائیسپس · **سامان:** دیوار



آغاز ←

10 × 2	3 × 15	45 سے 60 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. دیوار سے ایک بازو کے فاصلے پر کھڑے ہوں، ہاتھ کندھوں کی سطح پر دیوار پر۔
2. جسم سر سے ایڑیوں تک سیدھا۔
3. کہنیاں موڑ کر سینہ دیوار کے قریب لائیں۔
4. دیوار کو دھکیل کر واپس آئیں۔

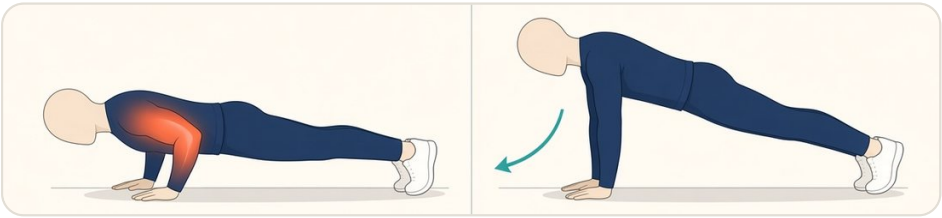
عام غلطیاں

- ✗ کولہوں کا آگے یا پیچھے جھکنا۔
- ✗ کہنیاں 90 درجے پر دائیں بائیں کھولنا۔
- ✗ کندھے کانوں کی طرف اٹھانا۔

آسان: دیوار کے قریب ہو جائیں۔ **مشکل:** دیوار سے دور ہوں، پھر مضبوط میز پر، پھر زمین پر۔

10 پش اپ Push-up

عضلات: سینہ، کندھے کا اگلا حصہ، ٹرائیسپس، پیٹ · **سامان:** کچھ نہیں



← آغاز

2 × 5 سے 8 (ضرورت ہو تو گھٹنوں پر)	3 × 8 سے 15	60 سے 90 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. ہاتھ کندھوں سے تھوڑے چوڑے رکھیں، جسم تختے کی طرح سیدھا۔
2. کہنیاں جسم سے تقریباً 45 درجے پر رکھ کر سینہ زمین کی طرف لے جائیں۔
3. اتنا نیچے جائیں کہ سینہ زمین کے قریب ہو۔
4. جسم سیدھا رکھتے ہوئے زمین دھکیل کر واپس آئیں۔

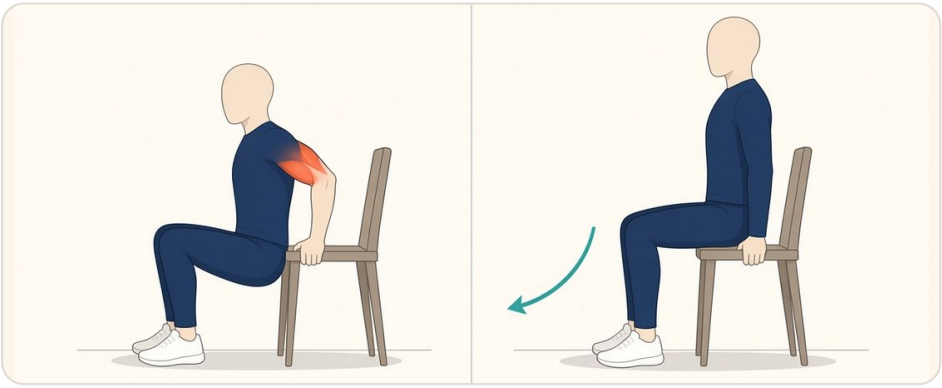
عام غلطیاں

- ✗ کولہوں کا نیچے گرنا یا اوپر اٹھنا۔
- ✗ سر کا لٹکنا۔
- ✗ بہت کم حد۔

آسان: گھٹنوں پر، یا ہاتھ مضبوط میز یا تخت پر۔ **مشکل:** نیچے جاتے ہوئے 3 سیکنڈ، یا پاؤں سیڑھی پر۔

11 کرسی پر ڈِپ Chair dip

عضلات: ٹرائیسپس، کندھے کا اگلا حصہ · **سامان:** دیوار سے لگی مضبوط کرسی



آغاز ←

2 × 6 سے 8	3 × 10 سے 12	60 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. دیوار سے لگی مضبوط کرسی کے کنارے بیٹھیں، ہاتھ کولہوں کے ساتھ کنارے پر۔
2. آگے کھسکیں یہاں تک کہ کولہے کرسی کے آگے ہوں، گھٹنے مڑے ہوئے۔
3. کہنیاں پیچھے موڑتے ہوئے تقریباً 90 درجے تک نیچے جائیں۔
4. دھکیل کر اوپر واپس آئیں۔

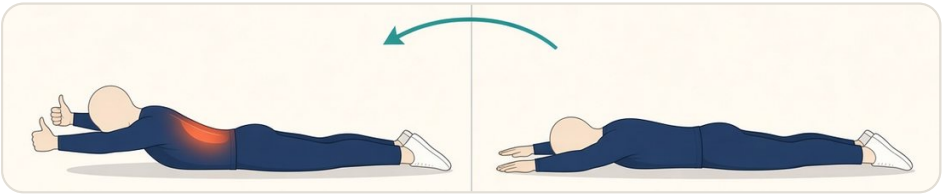
عام غلطیاں

- ✗ کندھے میں درد کے ساتھ 90 درجے سے زیادہ نیچے جانا۔
- ✗ کہنیاں دائیں بائیں کھولنا۔
- ✗ کولہوں کو کرسی سے بہت دور لے جانا۔

آسان: پاؤں قریب رکھیں اور ٹانگوں سے مدد لیں۔ **مشکل:** ٹانگیں زیادہ آگے پھیلائیں۔

12 پیٹ کے بل بازو اٹھانا (Y) Prone Y-raise

عضلات: کمر کا اوپری حصہ، شانوں کے درمیان، کمر کا نچلا حصہ · **سامان:** چٹائی



آغاز →

ابتدی	درمیانہ	اختتام
2 × 10	3 × 12 سے 15	45 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. پیٹ کے بل لیٹیں، بازو آگے Y کی شکل میں پھیلے ہوئے۔
2. انگوٹھے اوپر، نظر زمین کی طرف۔
3. شانے کی ہڈیاں ملاتے ہوئے بازو اور سینہ زمین سے تھوڑا اٹھائیں۔
4. 2 سیکنڈ رکیں پھر آہستہ نیچے آئیں۔

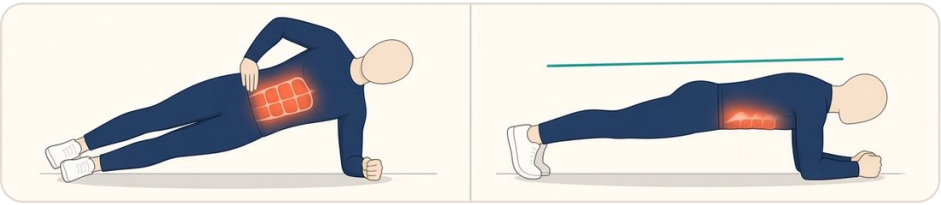
عام غلطیاں

- ✗ سر اٹھا کر آگے دیکھنا۔
- ✗ کمر محراب بنا کر بہت اونچا اٹھنا۔
- ✗ تیز حرکت۔

آسان: ایک وقت میں ایک بازو۔ **مشکل:** اوپر 3 سے 5 سیکنڈ رکیں۔

13 پلینک اور سائیڈ پلینک Plank / side plank

عضلات: پیٹ اور دھڑ کے عضلات · **سامان:** چٹائی



← آغاز

بتدی	درمیانہ	آرام	اختتام
2 × 20 سیکنڈ ہر قسم	3 × 30 سے 45 سیکنڈ	45 سیکنڈ	

طریقہ

1. پلینک: کہنیاں کندھوں کے نیچے، جسم سر سے ایڑیوں تک سیدھی لائن۔
2. پیٹ اور کولہے کسیں، اور آرام سے سانس لیں۔
3. سائیڈ پلینک: ایک بازو پر، کہنی کندھے کے نیچے، پاؤں ایک دوسرے کے اوپر۔
4. کولہا اٹھائیں یہاں تک کہ جسم سیدھا ہو، پھر طرف بدلیں۔

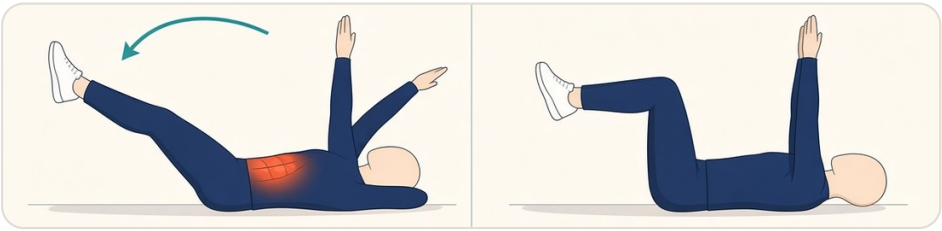
عام غلطیاں

- ✗ کولہوں کا گرنا یا اٹھنا۔
- ✗ سانس روکنا۔
- ✗ غلط انداز میں منٹوں تک کھینچنا۔

آسان: پاؤں کے بجائے گھٹنوں پر۔ **مشکل:** زیادہ وقت، یا ایک ٹانگ تھوڑی اٹھائیں۔

14 ڈیڈ بگ Dead bug

عضلات: پیٹ کے گہرے عضلات · **سامان:** چٹائی



آغاز →

اختتام

2 × 6 ہر طرف	3 × 8 سے 10 ہر طرف	45 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

طریقہ

1. کمر کے بل لیٹیں، بازو اوپر، کولہے اور گھٹنے سیدھے زاویے پر۔
2. کمر کا نچلا حصہ زمین سے چپکا دیں۔
3. ایک بازو پیچھے اور مخالف ٹانگ آگے آہستہ پھیلائیں، کمر اٹھے بغیر۔
4. واپس آئیں اور طرف بدلیں۔

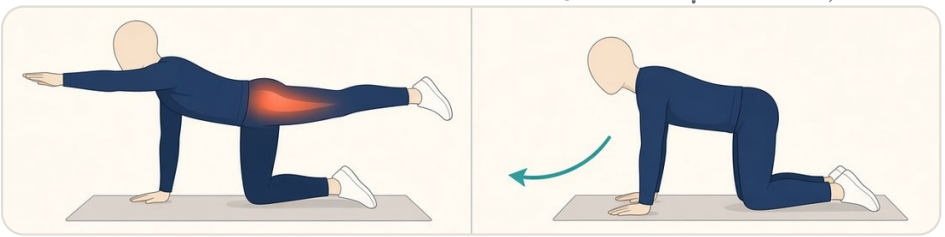
عام غلطیاں

- ✗ کمر کے نچلے حصے کا زمین سے اٹھنا۔
- ✗ تیزی۔
- ✗ سانس روکنا۔

آسان: صرف ٹانگ ہلائیں، یا صرف بازو۔ **مشکل:** آہستہ کریں، اور پھیلی ٹانگ زمین کے قریب رکھیں۔

15 برڈ ڈاگ Bird dog

عضلات: کمر کا نچلا حصہ، کولہے، پیٹ · **سامان:** چٹائی



آغاز →

2 × 6 ہر طرف	3 × 10 ہر طرف	45 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. ہاتھوں اور گھٹنوں پر آئیں، ہاتھ کندھوں کے نیچے اور گھٹنے کولہوں کے نیچے۔
2. کمر میز کی طرح سیدھی۔
3. ایک بازو آگے اور مخالف ٹانگ پیچھے پھیلائیں یہاں تک کہ جسم کی سیدھ میں ہوں۔
4. 2 سیکنڈ رکیں، واپس آئیں، اور بدلیں۔

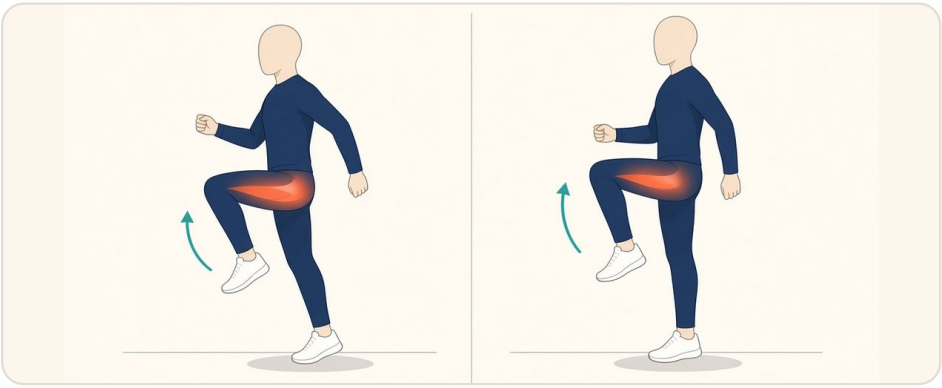
عام غلطیاں

- ✗ کولہوں کا جھکنا یا گھومنا۔
- ✗ ٹانگ کمر کی سطح سے اونچی اٹھانا۔
- ✗ کمر کو محراب بنانا۔

آسان: صرف ٹانگ یا صرف بازو۔ **مشکل:** 5 سیکنڈ رکیں، یا جسم کے نیچے کہنی سے گھٹنا چھوئیں۔

16 اپنی جگہ پر گھٹنے اٹھا کر چلنا March / high knees

عضلات: کارڈیو، ران، پیٹ · **سامان:** کچھ نہیں



آغاز ←

3 × 1 منٹ	5 سے 10 منٹ مسلسل	30 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. سیدھے کھڑے ہوں اور چلنے کی طرح بازو ہلائیں۔
2. ایک گھٹنا تقریباً کولہے کی سطح تک اٹھائیں۔
3. ایک مقررہ ردھم سے ٹانگیں بدلیں۔
4. کارڈیو کے لیے: اس رفتار سے جاری رکھیں کہ چھوٹے جملوں میں بات ہو سکے۔

عام غلطیاں

- ✗ پیچھے کی طرف جھکنا۔
- ✗ ایڑیوں پر زور سے اترنا۔
- ✗ سانس روکنا۔

آسان: گھٹنا کم اٹھائیں، کرسی پکڑ کر۔ **مشکل:** تیز رفتار، یا 30 سیکنڈ تیز اور 30 سیکنڈ آہستہ۔

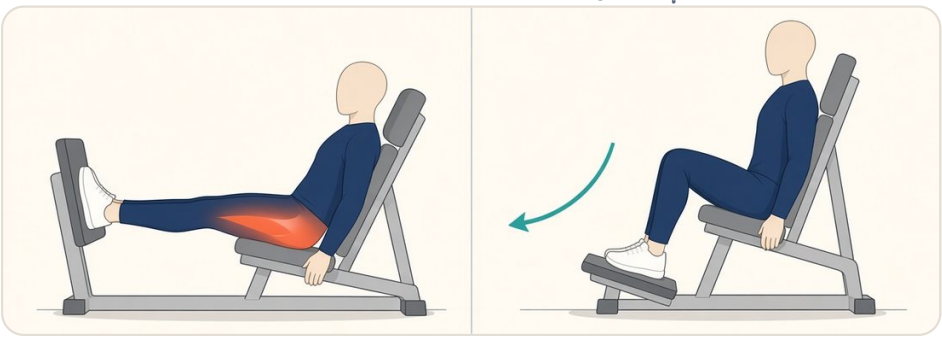
حصہ ب: جم کی مشینیں

مقررہ راستے والی مشینیں، جم میں نئے لوگوں کے لیے موزوں

- 17۔ لیگ پریس مشین
- 18۔ لیگ ایکسٹینشن مشین
- 19۔ لیگ کرل مشین (بیٹھ کر)
- 20۔ چیسٹ پریس مشین
- 21۔ شولڈر پریس مشین
- 22۔ لیٹ پل ڈاؤن مشین
- 23۔ سیٹڈ رو مشین

17 لیگ پریس مشین Leg press

عضلات: ران کا اگلا حصہ، کولہے · **سامان:** مشین



آغاز →

بتدی	درمیانہ	آرام	اختتام
2 × 10 سے 12	3 × 8 سے 12	90 سیکنڈ	

طریقہ

1. بیٹھیں، کمر پشت سے لگی، پاؤں پلیٹ پر کندھوں کی چوڑائی پر۔
2. حفاظتی لاک کھولیں۔
3. اتنا نیچے آئیں کہ گھٹنے تقریباً سیدھے زاویے پر ہوں، کولہے سیٹ سے اٹھے بغیر۔
4. ٹانگیں تقریباً سیدھی ہونے تک دھکیلیں، گھٹنے لاک کیے بغیر۔

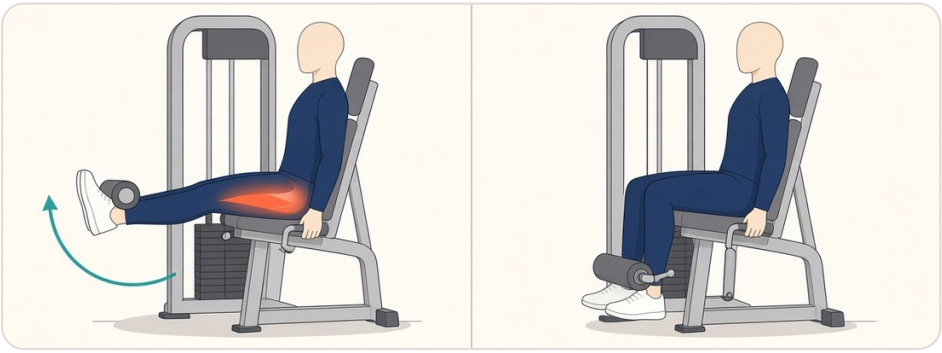
عام غلطیاں

- ✗ اوپر گھٹنے لاک کرنا۔
- ✗ نیچے کولہوں کا سیٹ سے اٹھنا۔
- ✗ گھٹنوں کا اندر گرنا۔

آسان: ہلکا وزن اور کم حد۔ **مشکل:** وزن آہستہ آہستہ بڑھائیں، یا آہستہ نیچے آئیں۔

18 لیگ ایکسٹینشن مشین Leg extension

عضلات: ران کا اگلا حصہ · **سامان:** مشین



آغاز →

12 × 2	3 × 12 سے 15	60 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. پشت ایسے سیٹ کریں کہ گھٹنا مشین کے محور پر ہو اور گدی ٹخنے کے اوپر۔
2. سائیڈ ہینڈل پکڑیں۔
3. گھٹنے تقریباً سیدھے ہونے تک پھیلائیں۔
4. آہستہ نیچے آئیں۔

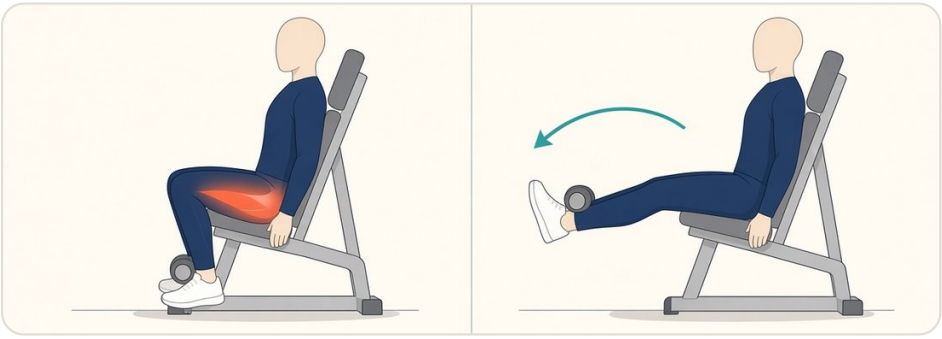
عام غلطیاں

- ✗ جھٹکا دینا اور زور کا استعمال۔
- ✗ بہت بھاری وزن اور گھٹنے میں درد۔
- ✗ کولہوں کا سیٹ سے اٹھنا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** اوپر 2 سیکنڈ رکیں۔

19 لیگ کرل مشین (بیٹھ کر) Seated leg curl

عضلات: ران کا پچھلا حصہ · **سامان:** مشین



← آغاز

2 × 12	3 × 10 سے 15	60 سیکنڈ
ہفتہ	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. بیٹھیں، گھٹنا مشین کے محور پر اور گدی ٹخنے کے پیچھے۔
2. ران والی گدی رانوں کے اوپر جمائیں۔
3. ایڑیاں نیچے اور پیچھے کھینچیں۔
4. آہستہ واپس آئیں۔

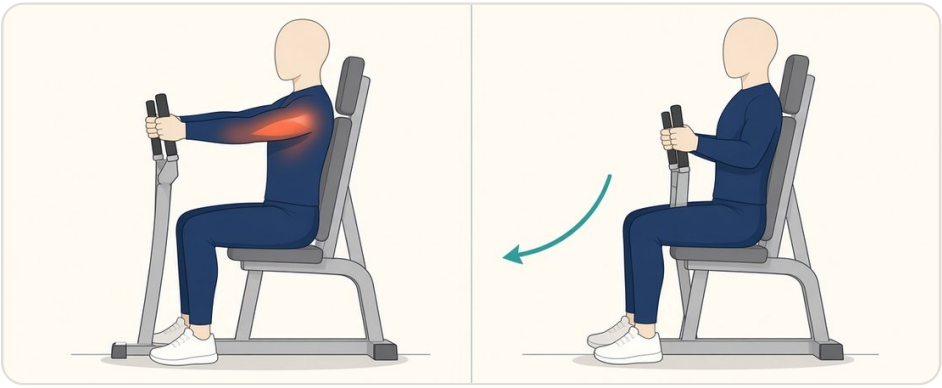
عام غلطیاں

- ✗ تیزی سے واپس آنا۔
- ✗ کولہے اٹھانا۔
- ✗ کم حد۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** واپسی 3 سیکنڈ میں۔

20 چیسٹ پریس مشین Machine chest press

عضلات: سینہ، کندھے کا اگلا حصہ، ٹرائیسپس · **سامان:** مشین



← آغاز

ابتدی	درمیانہ	اختتام
2 × 10 سے 12	3 × 8 سے 12	90 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. سیٹ ایسے رکھیں کہ ہینڈل سینے کے درمیان کی سطح پر ہوں۔
2. کمر پشت سے لگی، کندھے پیچھے اور نیچے۔
3. بازو تقریباً سیدھے ہونے تک آگے دھکیلیں۔
4. آہستہ واپس آئیں یہاں تک کہ سینے میں ہلکا کھنچاؤ ہو۔

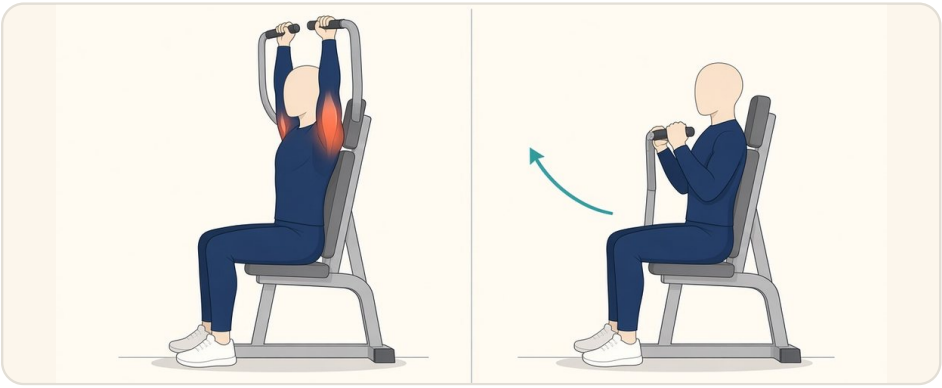
عام غلطیاں

- ✗ کندھے کانوں کی طرف اٹھانا۔
- ✗ کمر کا پشت سے ہٹنا۔
- ✗ کہنیاں زور سے لاک کرنا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** وزن آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

21 شولڈر پریس مشین Machine shoulder press

عضلات: کندھے، ٹرائیسپس · **سامان:** مشین



← آغاز

10 × 2	3 × 8 سے 12	90 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. سیٹ ایسے رکھیں کہ ہینڈل کندھے سے تھوڑا اوپر ہوں۔
2. کمر پشت سے لگی۔
3. بازو تقریباً سیدھے ہونے تک اوپر دھکیلیں۔
4. آہستہ کندھے کی سطح تک نیچے آئیں۔

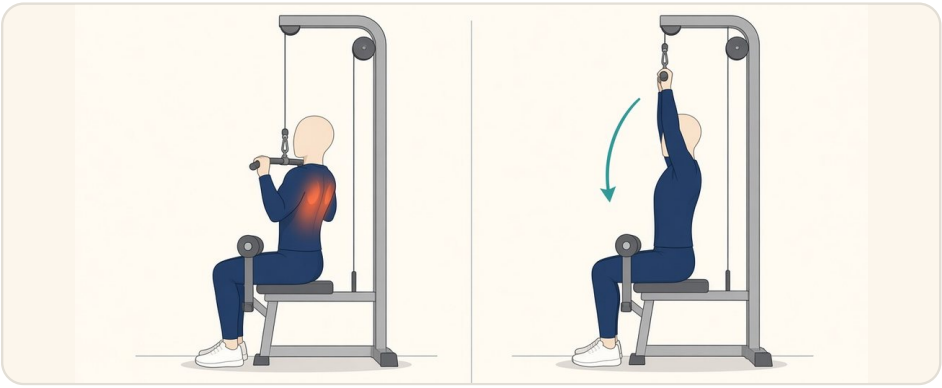
عام غلطیاں

- ✗ کمر کا نچلا حصہ محراب بنانا۔
- ✗ درد کے ساتھ کندھے سے نیچے جانا۔
- ✗ کہنیاں لاک کرنا۔

آسان: ہلکا وزن اور کم حد۔ **مشکل:** وزن آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

22 لیٹ پل ڈاؤن مشین Lat pulldown

عضلات: کمر کے چوڑے عضلات، بائسپس · **سامان:** مشین



← آغاز

بتدی	درمیانہ	آرام	اختتام
2 × 10 سے 12	3 × 8 سے 12	90 سیکنڈ	

طریقہ

1. رانیں گدی کے نیچے جمائیں، اور راڈ کندھوں سے چوڑی پکڑیں۔
2. تھوڑا پیچھے جھکیں، سینہ اوپر۔
3. راڈ چہرے کے سامنے سے سینے کے اوپری حصے تک کھینچیں، کہنیاں نیچے۔
4. آہستہ واپس جائیں یہاں تک کہ بازو سیدھے ہوں۔

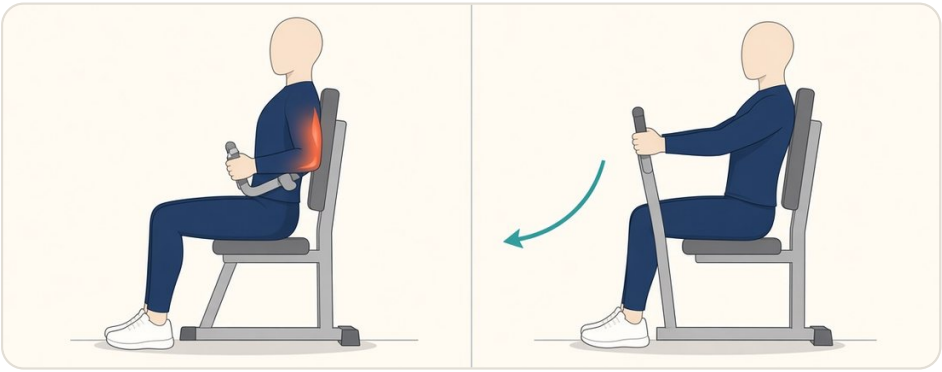
عام غلطیاں

- ✗ گردن کے پیچھے کھینچنا۔
- ✗ بہت پیچھے جھک کر جسم استعمال کرنا۔
- ✗ تیزی سے اوپر چھوڑ دینا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** سینے پر ایک سیکنڈ رکیں۔

23 سیٹڈ رو مشین Seated row machine

عضلات: کمر کا درمیانی حصہ، بائسپس · **سامان:** مشین



آغاز →

ابتدی	درمیانہ	آرام
2 × 10 سے 12	3 × 10 سے 12	90 سیکنڈ

اختتام

طریقہ

1. سیٹ ایسے رکھیں کہ ہینڈل سینے کے نچلے حصے کی سطح پر ہوں، سینہ گدی پر۔
2. بازو سیدھے رکھ کر ہینڈل پکڑیں۔
3. کہنیاں جسم کے قریب پیچھے کھینچیں اور شانے کی ہڈیاں دبائیں۔
4. آہستہ واپس آئیں۔

عام غلطیاں

✗ کندھے کانوں کی طرف اٹھانا۔

✗ گدی چھوڑ کر پیچھے جھکنا۔

✗ شانے ملائے بغیر صرف بازوؤں سے کھینچنا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** پیچھے 2 سیکنڈ رکیں۔

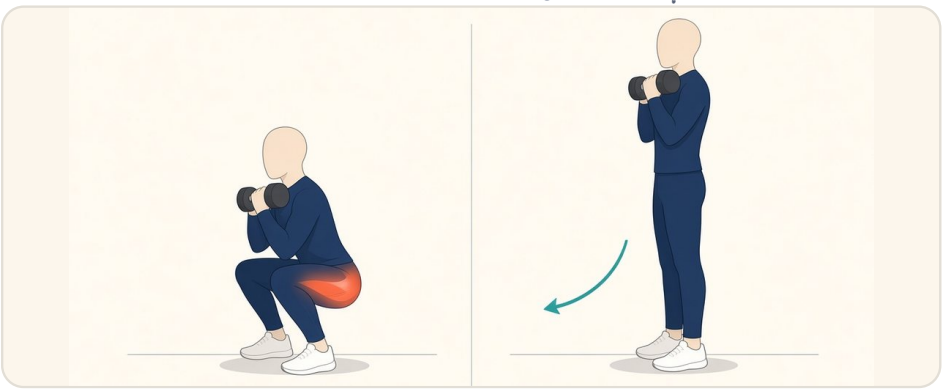
حصہ ج: ڈمبل

آزاد وزن جن پر زیادہ کنٹرول چاہیے

- 24۔ ڈمبل کے ساتھ اسکواٹ
- 25۔ ڈمبل کے ساتھ رومانیئن ڈیڈ لفٹ
- 26۔ ایک بازو سے ڈمبل رو
- 27۔ ڈمبل بینچ پریس
- 28۔ بیٹھ کر ڈمبل شولڈر پریس
- 29۔ لیٹرل ریز
- 30۔ ڈمبل بائسپس کرل
- 31۔ سر کے اوپر ٹرائیسپس ایکسٹینشن

24 ڈمبل کے ساتھ اسکواٹ Goblet squat

عضلات: ران کا اگلا حصہ، کولہے، پیٹ · **سامان:** ایک ڈمبل



← آغاز

10 × 2	8 × 3 سے 12	90 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. ایک ڈمبل دونوں ہاتھوں سے سینے کے سامنے عمودی پکڑیں۔
2. پاؤں کندھوں کی چوڑائی پر۔
3. سینہ اٹھائے ہوئے کولہے پیچھے اور نیچے لے جائیں۔
4. زمین دبا کر واپس آئیں۔

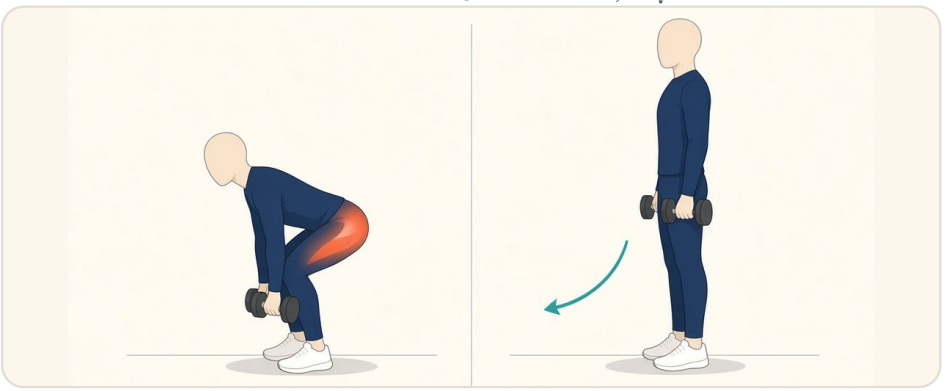
عام غلطیاں

- ✗ ڈمبل کو سینے سے دور کرنا۔
- ✗ کمر کا جھکنا۔
- ✗ گھٹنوں کا اندر گرنا۔

آسان: ہلکا ڈمبل، یا کرسی پر اسکواٹ۔ **مشکل:** بھاری ڈمبل، یا آہستہ نیچے جانا۔

25 ڈمبل کے ساتھ رومانیئن ڈیڈ لفٹ Dumbbell Romanian deadlift

عضلات: ران کا پچھلا حصہ، کولہے، کمر کا نچلا حصہ · **سامان:** دو ڈمبل



آغاز ←

10 × 2	8 × 3 سے 12	90 سیکنڈ	اختتام
ابتدی	درمیانہ	آرام	

طریقہ

1. ہر ہاتھ میں ایک ڈمبل رانوں کے سامنے لے کر کھڑے ہوں۔
2. گھٹنے ہلکے موڑتے ہوئے کولہے پیچھے دھکیلیں۔
3. ڈمبل ٹانگوں کے قریب رکھتے ہوئے گھٹنے سے تھوڑا نیچے تک لائیں، کمر سیدھی۔
4. کولہے آگے دھکیل کر واپس آئیں۔

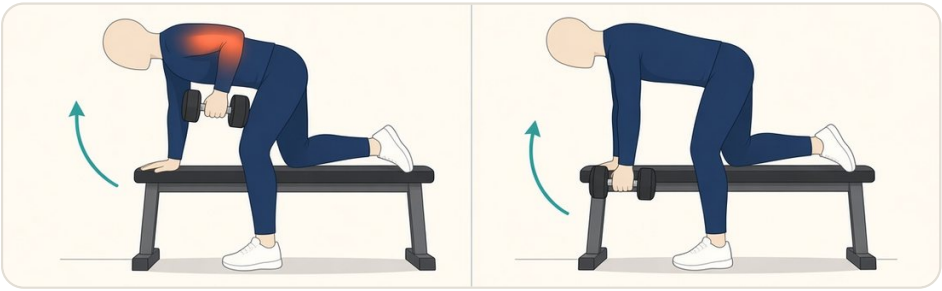
عام غلطیاں

- ✗ کمر کا گول ہونا۔
- ✗ ڈمبل ٹانگوں سے دور کرنا۔
- ✗ گھٹنے زیادہ موڑ کر اسے اسکواٹ بنانا۔

آسان بنائیے ڈمبل، یا بغیر وزن کولہے سے جھکنا۔ **مشکل:** بھاری ڈمبل، یا ایک ٹانگ پر۔

26 ایک بازو سے ڈمبل رو One-arm dumbbell row

عضلات: کمر کے چوڑے عضلات، کمر کا درمیانی حصہ، بائسپس · **سامان:** ڈمبل اور بینچ



← آغاز

ابتدی	درمیانہ	اختتام
2 × 10 ہر بازو	3 × 8 سے 12 ہر بازو	60 سے 90 سیکنڈ آرام

طریقہ

1. ایک ہی طرف کا گھٹنا اور ہاتھ بینچ پر رکھیں، کمر سیدھی۔
2. دوسرے ہاتھ میں ڈمبل، بازو سیدھا۔
3. کہنی جسم کے قریب رکھتے ہوئے ڈمبل کو لہے کی طرف کھینچیں۔
4. آہستہ نیچے لائیں، پورا کریں پھر بدلیں۔

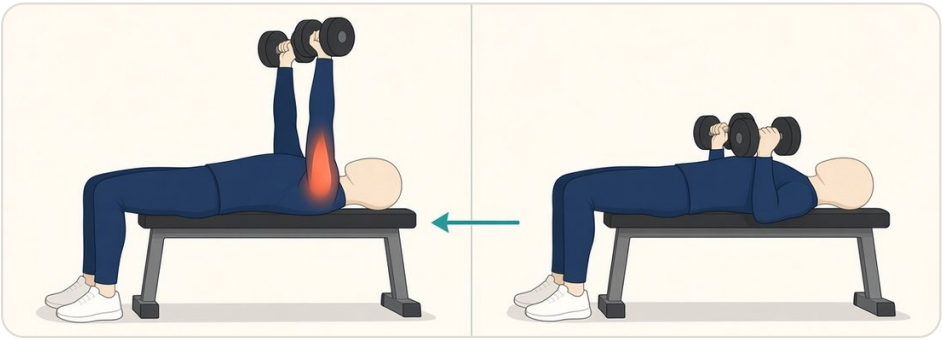
عام غلطیاں

- ✗ ڈمبل اٹھانے کے لیے دھڑ گھمانا۔
- ✗ کولہے کے بجائے سینے کی طرف کھینچنا۔
- ✗ کمر کو محراب بنانا۔

آسان: ہلکا ڈمبل۔ **مشکل:** اوپر 2 سیکنڈ رکیں۔

27 ڈمبل بینچ پریس Dumbbell bench press

عضلات: سینہ، کندھے کا اگلا حصہ، ٹرائیسپس · **سامان:** دو ڈمبل اور بینچ



← آغاز | اختتام

ابتدی	درمیانہ	آرام
2 × 10	3 × 8 سے 12	90 سیکنڈ

طریقہ

1. بینچ پر لیٹیں، پاؤں زمین پر، ہر ہاتھ میں ڈمبل سینے کے ساتھ۔
2. کہنیاں جسم سے تقریباً 45 درجے پر۔
3. ڈمبل سینے کے اوپر دھکیلیں۔
4. آہستہ سینے کی سطح تک نیچے لائیں۔

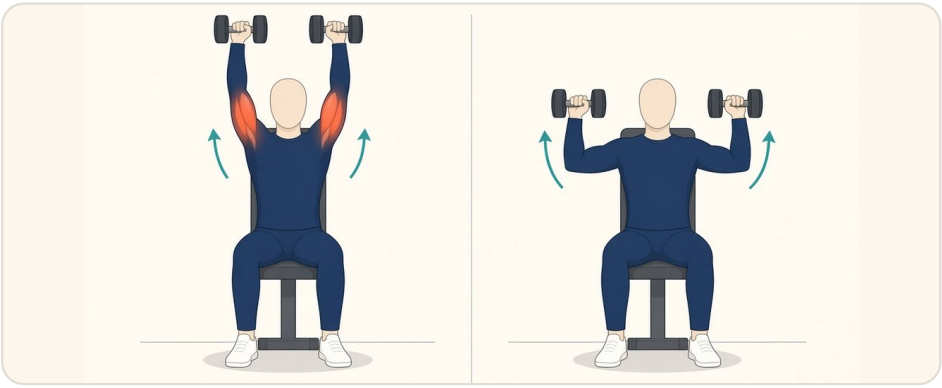
عام غلطیاں

- ✗ کہنیاں 90 درجے کھولنا۔
- ✗ کولہے بینچ سے اٹھانا۔
- ✗ اوپر ڈمبل آپس میں ٹکرانا۔

آسان بلکہ: ڈمبل، یا زمین پر (کم حد)۔ **مشکل:** بھاری ڈمبل۔

28 بیٹھ کر ڈمبل شولڈر پریس Seated dumbbell shoulder press

عضلات: کندھے، ٹرائیسپس · **سامان:** دو ڈمبل اور پشت والا بینچ



آغاز →

2 × 10	3 × 8 سے 12	90 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. کمر پشت سے لگا کر بیٹھیں، ہر ہاتھ میں ڈمبل کندھے کی سطح پر۔
2. کہنیاں کلائیوں کے نیچے۔
3. بازو تقریباً سیدھے ہونے تک اوپر دھکیلیں۔
4. آہستہ کندھے کی سطح تک نیچے آئیں۔

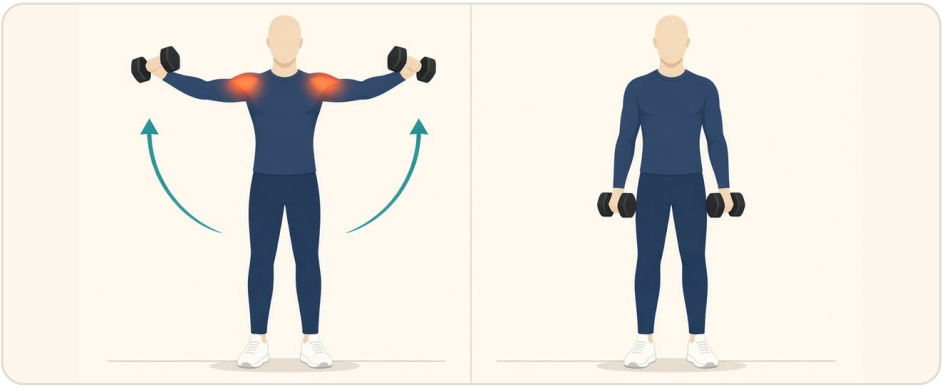
عام غلطیاں

- ✗ کمر کا نچلا حصہ محراب بنانا۔
- ✗ تیزی سے نیچے آنا۔
- ✗ ڈمبل اوپر کے بجائے آگے دھکیلنا۔

آسان بنائیے: ڈمبل، یا ایک وقت میں ایک بازو۔ **مشکل:** بھاری ڈمبل۔

29 لیٹرل ریز Lateral raise

عضلات: کندھے کا سائیڈ والا حصہ · **سامان:** ہلکے ڈمبل



← آغاز

بتدری	درمیانہ	اختتام
12 × 2	3 × 12 سے 15	60 سیکنڈ آرام

طریقہ

1. ہر ہاتھ میں ہلکا ڈمبل رانوں کے ساتھ لے کر کھڑے ہوں۔
2. کہنیاں ہلکی مڑی ہوئی۔
3. بازو دائیں بائیں کندھے کی سطح تک اٹھائیں۔
4. آہستہ نیچے لائیں۔

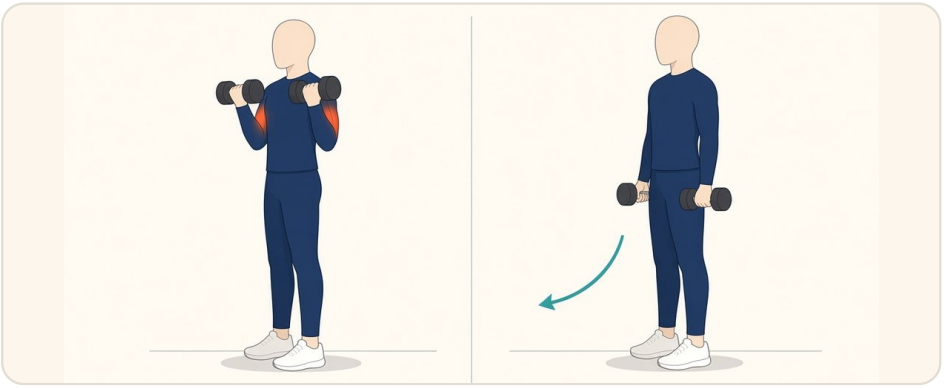
عام غلطیاں

- ✗ جسم سے جھٹکا دینا۔
- ✗ کندھے کی سطح سے اوپر اٹھانا۔
- ✗ کندھے کانوں کی طرف اٹھانا۔

آسان: بہت ہلکا وزن، یا بغیر وزن۔ **مشکل:** نیچے آتے ہوئے 3 سیکنڈ۔

30 ڈمبل بائسپس کرل Dumbbell biceps curl

عضلات: بائسپس · **سامان:** دو ڈمبل



آغاز →

ابتدی	درمیانہ	اختتام
12 × 2	10 × 3 سے 15	60 سیکنڈ آرام

طریقہ

1. ہر ہاتھ میں ڈمبل لے کر کھڑے ہوں، ہتھیلیاں آگے۔
2. کہنیاں جسم سے لگی ہوئی۔
3. کہنیاں موڑ کر ڈمبل کندھوں کی طرف اٹھائیں۔
4. آہستہ نیچے لائیں یہاں تک کہ بازو سیدھے ہوں۔

عام غلطیاں

- ✗ کمر سے جھٹکا دینا۔
- ✗ کہنیاں آگے لے جانا۔
- ✗ تیزی سے نیچے لانا۔

آسان: ہلکا وزن، یا ایک وقت میں ایک بازو۔ **مشکل:** آہستہ نیچے لانا۔

31 سر کے اوپر ٹرائیسپس ایکسٹینشن Overhead triceps extension

عضلات: ٹرائیسپس · **سامان:** ایک ڈمبل



← آغاز

بتدی	درمیانہ	اختتام
12 × 2	3 × 10 سے 15	60 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. کمر پشت سے لگا کر بیٹھیں، اور دونوں ہاتھوں سے ایک ڈمبل سر کے اوپر پکڑیں۔
2. کہنیاں موڑیں تاکہ ڈمبل سر کے پیچھے آئے، کہنیاں سر کے قریب۔
3. بازو اوپر سیدھے کریں۔
4. نیچے لانے پر قابو رکھیں۔

عام غلطیاں

- ✗ کہنیاں دائیں بائیں کھولنا۔
- ✗ کمر کو محراب بنانا۔
- ✗ بھاری وزن اور کندھے میں درد۔

آسان: ہلکا وزن، یا متبادل: کرسی پر ڈِپ۔ **مشکل:** آہستہ نیچے لانا۔

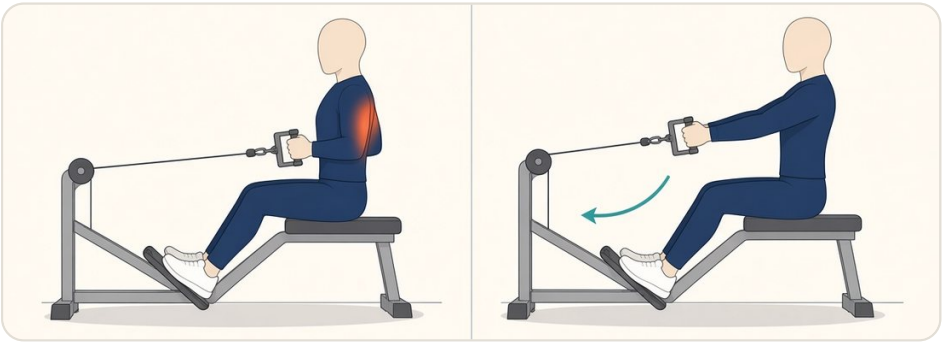
حصہ د: کیبل

پوری حرکت میں یکساں مزاحمت

- 32۔ بیٹھ کر کیبل رو
- 33۔ کیبل فیس پل
- 34۔ کیبل ٹرائیسپس پش ڈاؤن
- 35۔ کیبل چیسٹ فلائی
- 36۔ پیلوف پریس (گھومنے کی مزاحمت)
- 37۔ کیبل پل تھرو
- 38۔ کیبل بائسپس کرل

32 بیٹھ کر کیبل رو Seated cable row

عضلات: کمر کا درمیانی حصہ، کمر کے چوڑے عضلات، بائسپس · **سامان:** نچلی کیبل اور ہینڈل



← آغاز

بتدی	درمیانہ	آرام — اختتام
12 × 2	3 × 10 سے 12	90 سیکنڈ

طریقہ

1. بیٹھیں، پاؤں فٹ ریسٹ پر اور گھٹنے ہلکے مڑے ہوئے۔
2. کمر سیدھی اور بازو سیدھے۔
3. کہنیاں جسم کے قریب رکھتے ہوئے ہینڈل سینے کے نچلے حصے کی طرف کھینچیں۔
4. کمر جھکائے بغیر آہستہ واپس جائیں۔

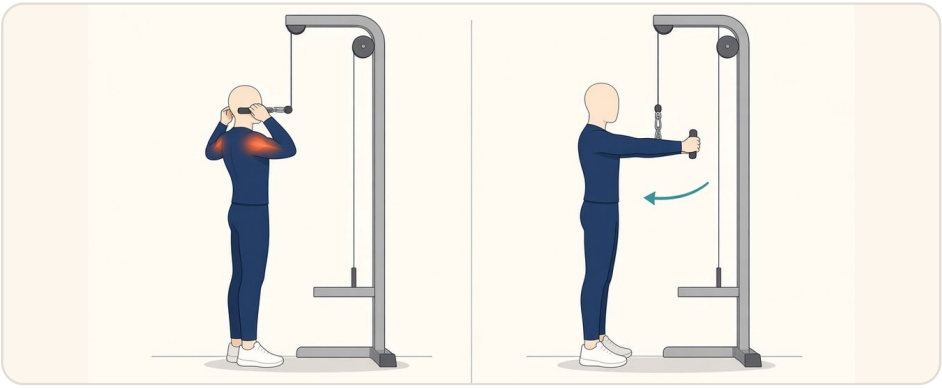
عام غلطیاں

- ✗ آگے پیچھے جھولنا۔
- ✗ واپسی پر کمر کا جھکنا۔
- ✗ کندھے اٹھانا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** سینے پر 2 سیکنڈ رکیں۔

33 کیبل فیس پل Cable face pull

عضلات: کندھے کا پچھلا حصہ، کمر کا اوپری حصہ · **سامان:** چہرے کی سطح پر کیبل اور رسی



آغاز ←

12 × 2	3 × 12 سے 15	60 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. پُلی چہرے کی سطح پر رکھیں، اور رسی کے دونوں سرے پکڑیں۔
2. ایک قدم پیچھے ہٹیں، بازو سیدھے۔
3. کہنیاں اونچی رکھتے ہوئے ہاتھ دائیں بائیں کھول کر رسی ماتھے کی طرف کھینچیں۔
4. آہستہ واپس جائیں۔

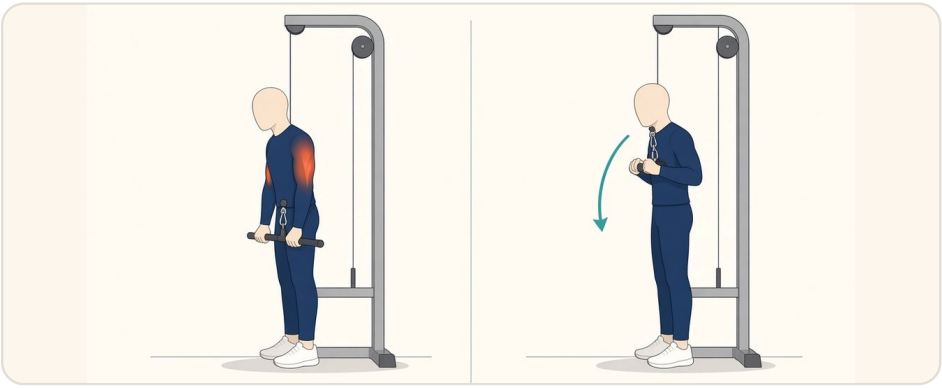
عام غلطیاں

- ✗ بھاری وزن جو جسم کو پیچھے جھکا دے۔
- ✗ کہنیوں کا نیچے گرنا۔
- ✗ گردن کی طرف کھینچنا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** 2 سیکنڈ رکیں۔

34 کیبل ٹرائیسپس پش ڈاؤن Cable triceps pushdown

عضلات: ٹرائیسپس · **سامان:** اوپری کیبل اور راڈ یا رسی



← آغاز

بتدی	درمیانہ	اختتام
12 × 2	3 × 10 سے 15	60 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. کیبل کے سامنے کھڑے ہو کر راڈ پکڑیں، کہنیاں جسم سے لگی۔
2. کہنیاں تقریباً 90 درجے پر رکھ کر شروع کریں۔
3. بازو سیدھے ہونے تک نیچے دھکیلیں۔
4. کہنیاں ہلائے بغیر آہستہ واپس آئیں۔

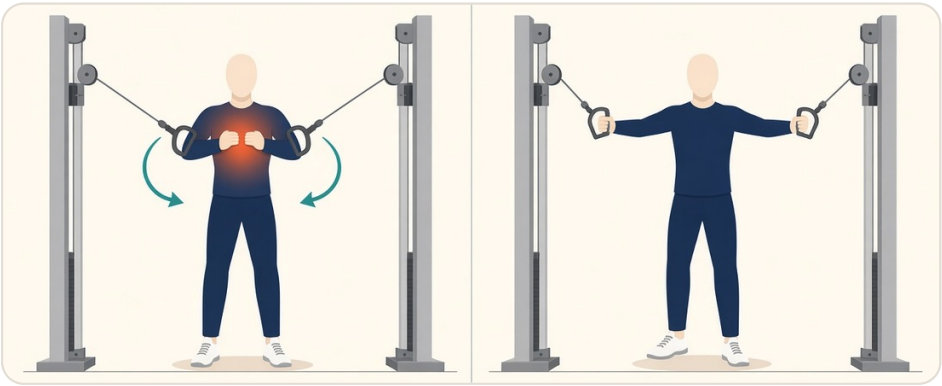
عام غلطیاں

- ✗ کہنیاں آگے پیچھے ہلانا۔
- ✗ وزن دھکیلنے کے لیے جسم جھکانا۔
- ✗ تیزی سے واپس آنا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** آہستہ واپسی۔

35 کیبل چیسٹ فلائی Cable chest fly

عضلات: سینہ · **سامان:** کندھے کی سطح پر دو کیبل



← آغاز

12 × 2	3 × 12 سے 15	60 سیکنڈ
ابتدی	درمیانہ	آرام

اختتام

طریقہ

1. دونوں پُلیوں کے درمیان کھڑے ہو کر ہینڈل پکڑیں، پاؤں ایک قدم آگے پیچھے۔
2. کہنیاں ہلکی مڑی اور ثابت۔
3. گلے ملنے جیسی قوس دار حرکت سے ہاتھ سینے کے سامنے ملائیں۔
4. آہستہ واپس جائیں یہاں تک کہ ہلکا کھنچاؤ ہو۔

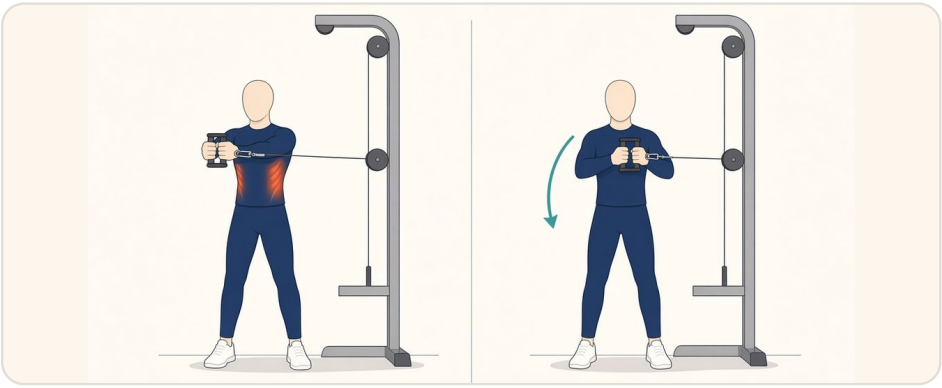
عام غلطیاں

- ✗ کہنیاں موڑنا اور کھولنا جس سے یہ پریس بن جائے۔
- ✗ بہت پیچھے تک جانا۔
- ✗ بھاری وزن جو جسم ہلا دے۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** ہاتھ ملا کر 2 سیکنڈ رکیں۔

36 پیلوف پریس (گھومنے کی مزاحمت) Pallof press

عضلات: پیٹ کے سائیڈ عضلات اور دھڑ · **سامان:** سینے کی سطح پر کیبل



← آغاز

2 × 8 ہر طرف	3 × 10 سے 12 ہر طرف	45 سیکنڈ	اختتام
ابتدی	درمیانہ	آرام	

طریقہ

1. کیبل کے پہلو میں کھڑے ہوں، ہینڈل دونوں ہاتھوں سے سینے کے سامنے۔
2. پاؤں کندھوں کی چوڑائی پر اور گھٹنے ڈھیلے۔
3. دھڑ گھمائے بغیر ہاتھ آگے دھکیلیں یہاں تک کہ بازو سیدھے ہوں۔
4. 2 سیکنڈ رکیں اور واپس آئیں، پھر دوسری طرف۔

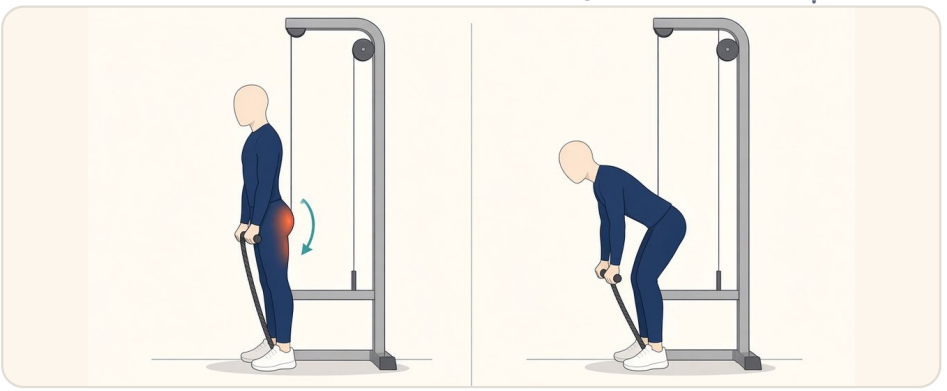
عام غلطیاں

- ✗ جسم کا کیبل کی طرف گھومنا۔
- ✗ سانس روکنا۔
- ✗ بہت بھاری وزن۔

آسان: کیبل کے قریب ہو جائیں۔ **مشکل:** ایک قدم دور ہٹیں، یا 5 سیکنڈ رکیں۔

37 کیبل پل تھرو Cable pull-through

عضلات: کولہے، ران کا پچھلا حصہ · **سامان:** نچلی کیبل اور رسی



← آغاز

بتدی	درمیانہ	اختتام
12 × 2	3 × 12 سے 15	60 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. کیبل کی طرف پیٹھ کر کے کھڑے ہوں، اور رسی ٹانگوں کے درمیان سے پکڑیں۔
2. دو قدم آگے بڑھیں۔
3. سیدھی کمر کے ساتھ کولہے پیچھے دھکیلیں یہاں تک کہ ران کے پیچھے کھنچاؤ ہو۔
4. کولہے آگے دھکیل کر سیدھے کھڑے ہوں اور کولہے بھینچیں۔

عام غلطیاں

✗ بازوؤں سے کھینچنا۔

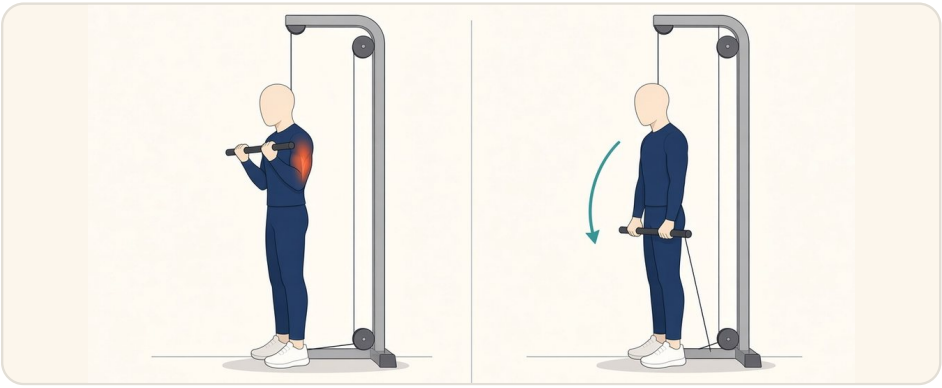
✗ کمر کو محراب بنانا۔

✗ اوپر پیچھے کی طرف جھکنا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** اوپر 2 سیکنڈ رکیں۔

38 کیبل بائسپس کرل Cable biceps curl

عضلات: بائسپس · **سامان:** نچلی کیبل اور راڈ



← آغاز

بتدی	درمیانہ	اختتام
12 × 2	3 × 10 سے 15	60 سیکنڈ
		آرام

طریقہ

1. کیبل کے سامنے کھڑے ہو کر راڈ پکڑیں، ہتھیلیاں اوپر۔
2. کہنیاں جسم سے لگی۔
3. کہنیاں موڑ کر راڈ سینے کی طرف اٹھائیں۔
4. آہستہ نیچے لائیں۔

عام غلطیاں

- ✗ پیچھے جھکنا۔
- ✗ کہنیاں آگے لے جانا۔
- ✗ تیزی سے چھوڑ دینا۔

آسان: ہلکا وزن۔ **مشکل:** نیچے لاتے ہوئے 3 سیکنڈ۔

تیار ہفتہ وار جدول

ایک جدول چنیں اور 6 سے 8 ہفتے اس پر قائم رہیں

مزاحمت	کارڈیو	آرام
سیشن	واک یا سائیکل	ہلکی حرکت

جدول	کس کے لیے؟
1۔ گھر پر بنتدی	جو اس وقت ورزش نہیں کرتے
2۔ گھر پر درمیانہ	جدول 1 کے 6 ہفتے بعد
3۔ جم میں بنتدی	پہلی بار جم جانے والے
4۔ جم میں درمیانہ	2 سے 3 ماہ باقاعدہ ورزش کے بعد
5۔ 20 منٹ کا سیشن	مصروف دن، یا شدید گرمی کے دن گھر کے اندر

ہر جدول میں: 150 منٹ کارڈیو، 2 سے 4 بار مزاحمت، اور لگاتار دو دن سے زیادہ ورزش کے بغیر نہیں۔ ہفتہ پیر سے شروع ہوتا ہے، اور اتوار کو پارک میں لمبی واک۔

جدول 1: گھر پر بنتدی (دو دن مزاحمت)

پہلے 4 سے 6 ہفتے ۔ بغیر سامان کے۔

پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
مزاحمت الف	واک 30 منٹ	واک 30 منٹ	مزاحمت ب	واک 30 منٹ	آرام	پارک میں واک 30 منٹ

دن الف

ورزش	سیٹ × تکرار
2۔ کرسی سے بیٹھنا اور اٹھنا	2 × 10
9۔ دیوار پر پش اپ	2 × 10
6۔ گلوٹ برج	2 × 12
12۔ پیٹ کے بل بازو اٹھانا (Y)	2 × 10
8۔ ایڑیاں اٹھانا	2 × 15
14۔ ڈیڈ بگ	2 × 6 ہر طرف

دن ب

ورزش	سیٹ × تکرار
3۔ پیچھے کی طرف لنج	2 × 8 ہر ٹانگ
9۔ دیوار پر پش اپ	2 × 12
7۔ کولہے سے جھکنا (گڈ مارننگ)	2 × 10
15۔ برڈ ڈاگ	2 × 6 ہر طرف
5۔ دیوار کے ساتھ بیٹھنا	2 × 20 سیکنڈ
13۔ پلینک اور سائیڈ پلینک	2 × 20 سیکنڈ

کارڈیو: 4 × 30 منٹ تیز واک + مزاحمت والے دو دنوں میں 2 × 15 منٹ = 150 منٹ۔

جدول 2: گھر پر درمیانہ (3 دن پورا جسم)

جدول 1 کے 6 ہفتے بعد، یا جو پہلے سے ورزش کرتے ہیں۔

پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
مزاحمت الف	کارڈیو 30 منٹ	مزاحمت ب	کارڈیو 30 منٹ	مزاحمت الف	آرام	کارڈیو 45 منٹ

دن الف

ورزش	سیٹ × تکرار
1۔ جسمانی وزن کے ساتھ اسکواٹ	3 × 15
10۔ پش اپ	3 × 8 سے 12
4۔ سیڑھی پر چڑھنا	3 × 12 ہر ٹانگ
12۔ پیٹ کے بل بازو اٹھانا (Y)	3 × 12
11۔ کرسی پر ڈِپ	3 × 10
13۔ پلینک اور سائیڈ پلینک	3 × 40 سیکنڈ

دن ب

ورزش	سیٹ × تکرار
3۔ پیچھے کی طرف لنج	3 × 12 ہر ٹانگ
6۔ گلوٹ برج	3 × 15 (ممکن ہو تو ایک ٹانگ پر)
10۔ پش اپ	3 × اچھے انداز میں زیادہ سے زیادہ
7۔ کولہے سے جھکنا (گڈ مارننگ)	3 × 15
8۔ ایڑیاں اٹھانا	3 × 20
14۔ ڈیڈ بگ	3 × 10 ہر طرف

کارڈیو: 30 + 30 + 45 منٹ + مزاحمت کے بعد 3 × 15 منٹ = 150 منٹ۔ اگلے ہفتے دن ب سے شروع کریں (الف، ب، الف پھر ب، الف، ب)۔

جدول 3: جم میں ہفتہ وار بنتی (مشینیں، 3 دن)

مشینیں سیکھنے میں آسان اور شروع کے لیے زیادہ محفوظ ہیں۔

پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
پورا جسم	کارڈیو 30 منٹ	پورا جسم	کارڈیو 30 منٹ	پورا جسم	آرام	کارڈیو 30 منٹ

ہر سیشن

ورزش	سیٹ × تکرار
17۔ لیگ پریس مشین	2 × 10 سے 12
20۔ چیسٹ پریس مشین	2 × 10 سے 12
22۔ لیٹ پل ڈاؤن مشین	2 × 10 سے 12
19۔ لیگ کرل مشین (بیٹھ کر)	2 × 12
23۔ سیٹڈ رو مشین	2 × 10 سے 12
21۔ شولڈر پریس مشین	2 × 10
13۔ پلینک اور سائیڈ پلینک	2 × 30 سیکنڈ

کارڈیو: 3 × 30 منٹ (ڈھلوان پر ٹریڈمل، سائیکل، یا سیڑھیوں والی مشین) + مزاحمت کے بعد 3 × 20 منٹ = 150 منٹ۔

جدول 4: جم میں درمیانہ (4 دن اوپر / نیچے)

مشینیں + ڈمبل + کیبل۔

پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
اوپری جسم	نچلا جسم	کارڈیو 30 منٹ	اوپری جسم	نچلا جسم	آرام	کارڈیو 40 منٹ

اوپری جسم

ورزش	سیٹ × تکرار
27۔ ڈمبل بینچ پریس	3 × 8 سے 12
22۔ لیٹ پل ڈاؤن مشین	3 × 8 سے 12
28۔ بیٹھ کر ڈمبل شولڈر پریس	3 × 8 سے 12
32۔ بیٹھ کر کیبل رو	3 × 10 سے 12
29۔ لیٹرل ریز	2 × 12 سے 15
34۔ کیبل ٹرائیسپس پش ڈاؤن	2 × 12
30۔ ڈمبل بائسپس کرل	2 × 12
33۔ کیبل فیس پل	2 × 15

نچلا جسم

ورزش	سیٹ × تکرار
24۔ ڈمبل کے ساتھ اسکواٹ	3 × 8 سے 12
25۔ ڈمبل کے ساتھ رومانیئن ڈیڈ لفٹ	3 × 8 سے 12
17۔ لیگ پریس مشین	3 × 10 سے 12
19۔ لیگ کرل مشین (بیٹھ کر)	3 × 12
3۔ پیچھے کی طرف لنج	2 × 10 ہر ٹانگ
8۔ ایڑیاں اٹھانا	3 × 20
36۔ پیلوف پریس (گھومنے کی مزاحمت)	3 × 10 ہر طرف

کارڈیو: 30 + 40 منٹ + مزاحمت کے بعد 4 × 20 منٹ = 150 منٹ۔

جدول 5: مصروف دنوں کے لیے 20 منٹ کا سیشن

گھر پر، سرکٹ: حرکات کے درمیان آرام نہیں، اور چکروں کے درمیان ایک منٹ آرام۔

پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
20 منٹ	واک	20 منٹ	واک	20 منٹ	آرام	واک

3 چکر

ورزش	سیٹ × تکرار
1۔ جسمانی وزن کے ساتھ اسکواٹ	40 سیکنڈ کام، پھر 20 سیکنڈ آرام
10۔ پش اپ	اسی طرح (یا دیوار پر)
6۔ گلوٹ برج	اسی طرح
15۔ برڈ ڈاگ	اسی طرح
16۔ اپنی جگہ پر گھٹنے اٹھا کر چلنا	اسی طرح

کارڈیو: واک: 4 × 30 منٹ، یا روزانہ کھانوں کے بعد 3 × 10 منٹ۔

پیش رفت کا ریکارڈ اور عام سوالات

پیش رفت کا ریکارڈ

اسے ڈائری یا موبائل کے نوٹس میں نقل کریں: ورزش، وزن یا شکل، اور ہر سیٹ میں تکرار۔

تاریخ	ورزش	وزن/شکل	سیٹ 1	سیٹ 2	سیٹ 3

کیا مجھے جم کی ضرورت ہے؟

نہیں۔ حصہ الف (جسمانی وزن) اور تیز واک شروع کے لیے اور کئی مہینوں تک کافی ہیں؛ جم ایک اضافی انتخاب ہے۔

کیا روزے کی حالت میں ورزش کروں؟

بہتر ہے کھانے کی کھڑکی کے اندر (اگر وقفے وقفے کا روزہ ساتھ اپنائیں)۔ شوگر کم کرنے والی دوائیں لینے والے ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر خالی پیٹ ورزش نہ کریں۔

تصویر کی طرح حرکت نہیں کر سکا؟

ہر ورزش کے نیچے لکھی آسان شکل استعمال کریں، حد کم کریں، اور آہستہ آہستہ آگے بڑھیں۔

ایک دو دن بعد عضلات میں درد ہوا؟

شروع میں دیر سے ہونے والا عضلاتی درد عام ہے اور چند دنوں میں کم ہو جاتا ہے۔ جوڑ میں تیز درد رکنے کا اشارہ ہے۔

اگر ایک دن رہ جائے تو؟

جہاں چھوڑا تھا وہیں سے جاری رکھیں؛ اہم یہ ہے کہ دو دن سے زیادہ بغیر کسی ورزش کے نہ گزریں، چاہے 20 منٹ کی واک ہی ہو۔

شدید گرمی میں کیا کروں؟

باہر کی واک صبح سویرے یا مغرب کے بعد کریں، یا گھر کے اندر جدول 5 کا 20 منٹ کا سیشن اور اپنی جگہ پر چلنا۔

حوالہ جات

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
2. American College of Sports Medicine. Position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41:687–708.
3. Colberg SR, et al. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39:2065–2079.
4. Richter EA, Hargreaves M. Exercise, GLUT4, and skeletal muscle glucose uptake. Physiol Rev. 2013;93:993–1017.
5. ACOG Committee Opinion No. 804: Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol. 2020;135:e178–e188.

drbanderkutbi.com

مزید معلومات کے لیے: ویب سائٹ دیکھیں

drbanderkutbi.com

یاد دہانی: یہ صرف ایک عمومی گائیڈ ہے، اور مصنف اس کے مواد سے ہٹ کر کوئی ذاتی طبی، غذائی یا ورزشی مشورہ نہیں دیتا۔ اپنی حالت کے مطابق پلان کے لیے کسی مستند ماہرِ غذائیت اور تربیت یافتہ فٹنس ٹرینر سے رجوع کریں، اور کسی بھی طبی مسئلے میں اپنے ڈاکٹر سے۔

اردو پاکستانی ایڈیشن 1.0 · نومبر 2026