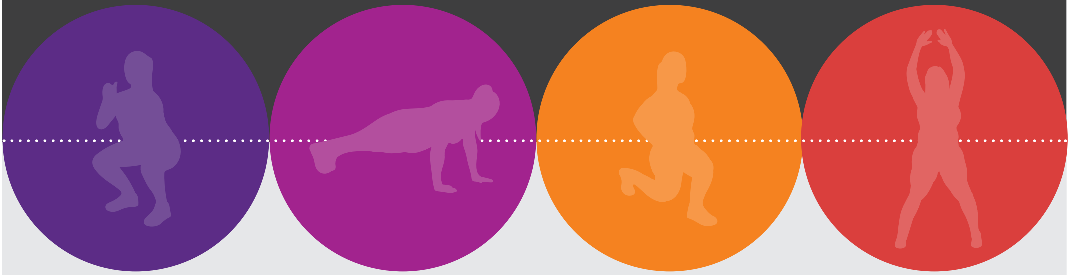
EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE 18 – 60



18 ਤੋਂ 60 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਕਸਰਤ

Punjabi, September 2020

#ThisGirlCanVIC

SQUATS

1. **Stand straight with your toes facing the front and your feet hip-width apart**
2. **Slowly bend your knees and lower your hips as though you're about to sit on an invisible chair**
3. **Straighten back up to the starting position and repeat 10 times.**

Extra Support – Sit your bottom down onto the chair before returning to standing position

Progress – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles) or add a jump at the end of the movement when you straighten.

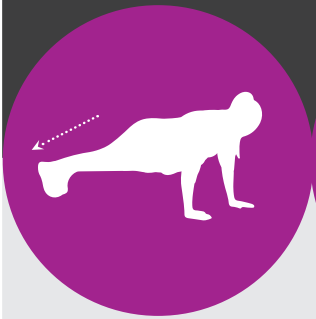
ਅੱਧਾ ਬੈਠਣਾ

1. ਆਪਣੇ ਪੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵਾਂ ਲਿਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਹੋ।
3. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੋ ਅਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ - ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠੋ

ਤਰੱਕੀ- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਭਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਪ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ) ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅੰਤ ਉੱਤੇ ਇਕ ਛਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

MOUNTAIN CLIMBERS



1. **Put both hands and knees on the floor**
2. **Extend your legs in a high plank position, where your knees are no longer touching the floor**
3. **Drive your right knee forward towards your right elbow while keeping your left leg straight**
4. **In one smooth motion, switch your legs. Driving your left knee forward and right leg back**
5. **Continue by doing 10 on each side or for 30 seconds.**

Extra Support – If you have trouble doing floor exercises, try doing the same movement while holding onto your kitchen bench.

Progress – If you would like to make it a little harder for yourself, try to go a little faster or attempt 2 rounds.

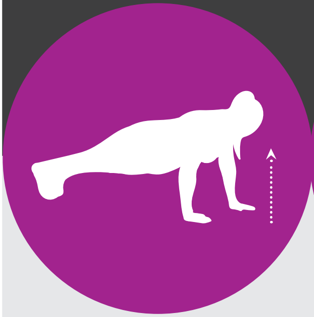
ਪਹਾੜ ਚੜ੍ਹਨਾ

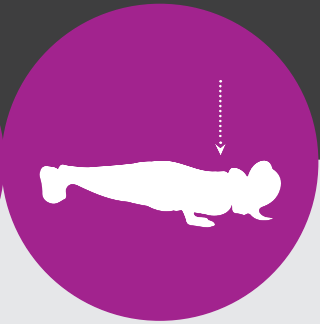
1. ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ
2. ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਉੱਚਾ ਡੰਡ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ – ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਹੁਣ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹਨ।
3. ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਓ
4. ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
5. ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ 10 ਵਾਰੀ ਜਾਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਉਹੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤਰੱਕੀ- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ 2 ਗੇੜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

PUSH UP





1. **Begin on your hands and knees and looking down towards the floor**
2. **Place your hands on the ground underneath your shoulders. Your knees should be at a comfortable distance apart and your torso in a straight plank position**
3. **Breathe in as you slowly lower your elbows to bring your chest toward the ground and pause for a second**
4. **Breathe out as you push up from the ground back to your starting position**
5. **Start by doing five push ups and then working your way up.**

Extra Support – If you have trouble with your knees and have trouble doing floor activities, try doing a wall push up - standing straight facing a wall, with palms on the wall and bringing your chest to the wall.

Progress – If the knee push ups be-come easy try lifting yourself on your toes, keeping your back straight like a plank and bringing your chest to the floor.

ਡੰਡ ਮਾਰਨਾ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਧੜ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਡੰਡ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੇ ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਵਿਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
4. ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
5. 5 ਡੰਡ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਡੰਡ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਕੰਧ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੰਧ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਤਰੱਕੀ – ਜੇ ਗੋਡੇ ਵਾਲੇ ਡੰਡ ਸੌਖੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪੱਬਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਆਓ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਡੰਡੇ ਵਾਂਗ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

THIS GIRL CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth

LUNGE

1. **Stand straight, looking forward, toes pointing forward and back straight**
2. **Step forward with one leg (about one leg distance), while keeping your back leg straight and looking forward**
3. **Lift your back heel and lower your back knee towards the floor, until both knees are bent at approximately 90 degrees. Your front knee should not go over your front foot**
4. **Once you have reached this position, drive your weight upwards back to starting position, keep the heel of your back leg lifted and repeat**
5. **Try to keep your weight in the heel of your front foot**
6. **Do 10 repetitions on each leg.**

Extra Support – If you need extra support hold on to something steady like a wall or a chair and only go low enough that is comfortable for you.

Progress - Try adding a light weight in each hand (soup can or water bottle).

ਗੋਡਾ ਮੋੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ

1. ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ, ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਪੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ (ਇਕ ਲੱਤ ਜਿੰਨੇ ਫਰਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ)।
3. ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਲਗਭਗ 90 ਡਿਗਰੀ ਉੱਤੇ ਝੁਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿੱਤੀ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
5. ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
6. ਹਰੇਕ ਲੱਤ ਉੱਤੇ 10 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਧ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਵਰਗੀ ਸਥਿਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਏਨਾ ਥੱਲੇ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਤਰੱਕੀ- ਹਰੇਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਫੜ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਸੂਪ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ)।

HOBSONS BAY CITY COUNCIL

THIS GIRL CAN

#ThisGirlCanVIC

CHANGE OUR GAME

VICTORIA State Government

VicHealth

SIT UP

1. **Lie down on your back**
2. **Bend you knees and place your feet on the ground to make sure you are stable**
3. **Cross your hands across your chest**
4. **Curl your body up towards your knees**
5. **Slowly lower your body back on to the floor and repeat 10 times.**

- **Extra Support –** If you have trouble with floor exercise sit in a chair with your feet flat on the floor, keeping one hand behind your head and the other reaching towards the floor. Lean over to the side you're going to touch the floor. Return to your starting position and repeat on the opposite side.
- **Progress –** Complete 2 rounds of this exercise.

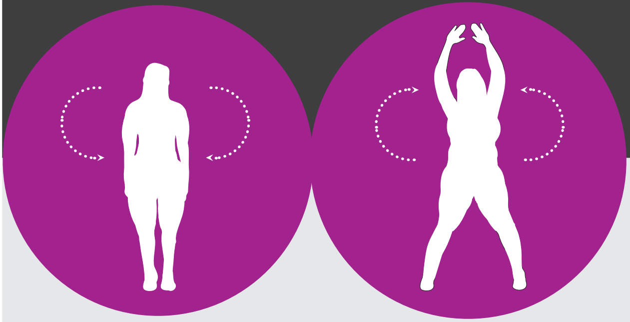
ਬੈਠਣਾ-ਲੇਟਣਾ

1. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਜਾਓ
2. ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਰੱਖੋ
4. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵੱਲ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਲਿਜਾਓ।
5. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਉਪਰ ਬੈਠੋ, ਇਕ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਓ।

ਤਰੱਕੀ- ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦੇ 2 ਗੇੜੇ ਪੂਰੇ ਕਰੋ।

STAR JUMP



1. **Face forward with your feet together and arms next to your body**
2. **Jump slightly up in the air and bringing your legs away from your body, and your hands up and above your head**
3. **Bring your arms and legs back to the starting position. Repeat 15 times.**

Extra Support – Slow down the exercise by stepping one leg out at a time, while holding on to a chair or wall for support.

Progress – Increase the intensity of the star jump by completing two rounds of 15.

ਤਾਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਛਾਲਾਂ (ਸਟਾਰ ਜੰਪਸ)

1. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
2. ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਛਾਲ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ। 15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ- ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕੰਧ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ, ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ।

ਤਰੱਕੀ – 15 ਵਾਲੇ 2 ਗੇੜੇ ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਤਾਰੇ ਵਾਲੀ ਛਾਲ (ਸਟਾਰ ਜੰਪ) ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

Disclaimer
If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉੱਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ, ਮੈਂ ਮੌਤ, ਨਿੱਜੀ ਸੱਟ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦੇਣਦਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਕਸਰਤਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Acknowledgement
Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

ਮਾਨਤਾ

ਕੌਂਸਿਲ ਕੁਲੀਨ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਗਰ-ਪਾਲਿਕਾ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਜਲ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮਾਲਕਾਂ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਉੱਭਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

THIS GIRL CAN

#ThisGirlCanVIC

HOBSONS BAY CITY COUNCIL