



حرکتی برای حفظ تعادل



سلام به شما دوستان ورزشکارم. امیدوارم عالی باشید. بچه‌ها حتماً قبلاً کلمه «تعادل» را شنیده‌اید. به نظر شما تعادل یعنی چه؟ خوب این کلمه یکی از مهم‌ترین مواردی است که ما در زندگی روزمره به آن نیاز داریم. ما در هنگام راه رفتن، ایستادن، نشستن و ورزش کردن و خیلی از کارهای روزمره مان، سعی می‌کنیم نیفتیم و با حفظ هماهنگی در بدنمان کارمان را زیبا انجام دهیم. به این حفظ هماهنگی، تعادل می‌گویند. امروز می‌خواهیم یک تمرین ساده به شما آموزش دهیم تا به شما کمک کند تعادل بدنتان را افزایش دهید.

تمرین اول: تعادل لک لک!!

ابتدا مانند تصویر صاف می‌ایستید.

سپس دست‌ها را روی کمر قرار می‌دهید.

یک پا را در حالی که از زانو خم کرده‌اید به پشت برده و بالا نگه دارید.

شما باید بتوانید این کار را به مدت ۳۰ ثانیه یا بیشتر انجام دهید بدون

اینکه پائتان به زمین برخورد کند. سری بعد پا را عوض کنید.

می‌توانید از زمان سنج استفاده کنید و هر بار رکورد خود را ثبت کنید

و دفعات بعدی رکورد خود را بشکنید یا برای جذاب تر شدن این

ورزش بین خودتان و خواهر و برادر یا دوستانتان مسابقه حفظ

تعادل بگذارید!

