



یک حرکت ورزشی مفید

دوستان ورزشکار سلام!

امروز با یک تمرین ورزشی خیلی پرکاربرد و آسان در کنار تان هستیم. می پرسید چه حرکتی؟ خوب همین طور که روی صندلی کلاستان یا پشت میز مطالعه نشسته اید یا دارید از تماشای یک برنامه جلوی تلویزیون منزلتان لذت می برید، می توانید این تمرین را انجام دهید و کلی فایده به بدنتان برسانید مانند آنچه در تصویر می بینید.

ابتدا کف یک دست را روی آرنج دست مخالفتان بگذارید و به سمت داخل بدن کمی فشار دهید شما با این حرکت کشش مناسبی را در بازوی دستتان حس می کنید. به اندازه ی دم و بازدم یک نفس عمیق این کشش را ادامه دهید و به همین سادگی خستگی یک روز پرکار را از تنتان به در کنید.

حالا جای دست ها را عوض کنید و برای دست دیگر این کار را تکرار کنید. می توانید این تمرین را ۲ تا ۴ مرتبه تکرار کنید.

همراهان خوبم یادتان نرود هنگامی که می بینید پدر یا مادر تان از انجام کارهای روزمره خسته هستند، این تمرینات را به آن ها یادآوری کنید.

