



زنگ ورزش

لانچ از پهلو

سلام به شما دوستان ورزشکار. امیدوارم مثل همیشه عالی باشید. امروز می‌خواهیم یک حرکت کششی قدرتی انجام دهیم. این حرکت می‌تواند باعث تقویت عضلات داخل ران شود. همچنین می‌تواند قدرت جلوران را در پای نشست تقویت کند و انعطاف پا را افزایش دهد.

ابتدا صاف بایستید. سپس یک پا را دو برابر عرض شانه و حتی بیشتر، بدون آنکه زانو خم شود به پهلو باز کنید. اندازه باز کردن پا به حدی باشد که زانوی پای دیگر در زمان نشست و خم شدن نود درجه باشد.

حالا همان‌گونه که پشت صاف است روی پای دیگر بنشینید و زانو را خم کنید. می‌توانید حس قدرت و استقامت را در جلوران خود احساس و همچنین داخل ران احساس کشش کنید.

به آرامی پا را تعویض کنید و این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید.

از این حرکت می‌توانید در گرم کردن و سرد کردن تمرینات خود استفاده کنید. مواظب باشید که تعویض پا را ناگهانی انجام ندهید تا به زانوهایتان آسیب نرسد.



آرزوی صفاپیان

