



یک حرکت انرژی زا



سلام دوستان پرانرژی و ورزش دوست کوله پشتی.
امروز می خواهیم یک حرکت ورزشی بامزه را به شما
آموزش دهیم. آماده اید؟

اسم این حرکت، «کنشش گربه ای» است. حتما دیده اید
که گربه ها وقتی از خواب بیدار می شوند، بدنشان را کش
می دهند تا خستگی عضلاتشان از بین برود و راحت تر
حرکت کنند. خوب برای این حرکت ابتدا مثل گربه ها
چهار دست و پا روی زمین بنشینید و دست ها را جلو بگذارید.
زانوها زیر شکم باشد.
حالا یک نفس عمیق بکشید.

دقت کنید وقتی نفس را بیرون می دهید، پشتتان را مثل
یک گربه که ترسیده، به سمت بالا قوس بد دهید. سرتان رو
به پایین باشد و نگاهتان رو به شکمتان.

حالا دوباره نفس بکشید و پشتتان را آرام صاف کنید. این بار
سرتان را بالا ببرید و به جلو نگاه کنید، مثل گربه ای که دارد
یک پروانه را تماشا می کند.

بچه های عزیز این حرکت به عضلات بدن شما کمک
می کند تا پرانرژی تر شوند.

