



نازمین صفاییان

حرکت قایق

با سلام به دوستان خوب ورزش دوست. امروز می خواهیم یک حرکت زیبا و آسان برای تقویت عضلات مرکزی بدن به شما آموزش دهیم. تمرین منظم این حرکت می تواند سوخت و ساز بدن شما را بالا ببرد تا گوارش راحتی داشته باشید. آماده اید؟ صاف بنشینید و پاهای خود را به سمت جلو دراز کنید.

زانوهای خود را خم کنید یا صاف نگه دارید.

سعی کنید هر دو پا و بالاتنه خود را بلند کنید. آن ها باید موازی باشند. اکنون، دستان خود را به سمت جلو ببرید و موازی با زمین نگه دارید.

این وضعیت را حدود سی ثانیه نگه دارید. استراحت کنید و به حالت اولیه برگردید. این تمرین را حدود ده تا پانزده بار تکرار کنید تا نتایج عالی بگیرید.

