



## حرکت قدرتی سرشانه

سلام بچه های خوب، پرانرژی و ورزش دوست! امروز می خواهیم یک حرکت قدرتی که پشت بازوها و عضلات شانه هایتان را قوی می کند، با هم تمرین کنیم. امروز قرار است از صندلی آویزان بشویم. می پرسید چطور؟ الان برایتان توضیح می دهم. ابتدا پشت به یک صندلی محکم بایست، طوری که صندلی پشتت باشد. سپس دست هایت را بگذار روی لبه صندلی، انگشتانت را به جلو بگیر، مثل اینکه از صندلی آویزان شده ای! پاهایت را کمی جلو بگذار، زانو هایت خم باشد. حالا آرام پایین برو؛ انگار داری لیز می خوری! بعد با دستان خودت را دوباره بالا بکش، چند بار تکرار کن و ببین چقدر می توانی این حرکت قدرتی را انجام دهی و از صندلی با همان حالت که گفتیم، بالا و پایین بروی.

