



دیوار جادویی

سلام بچه های پرانرژی و سرحال که جنب و جوش و ورزش را دوست دارید.
امروز می خواهیم با هم یک حرکت متفاوت انجام دهیم.
فکر کن یک دیوار جادویی جلویت قرار دارد. حالا تصور کن اگر خیلی دیوار را فشار
دهی، تکان می خورد!



پاهارا محکم بگذار روی زمین، دست هایت را بگذار روی دیوار و با همه قدرت فشار بده،
انگار که می خواهی دیوار را جابه جا کنی. این فشار را در هر بار ۱۰ ثانیه نگه دار و تحمل کن.
توجه کن که در زمان هل دادن، پاهایت سر نخورد و جابه جا نشود.
هر بار که این کار را انجام می دهی، دست ها و شانه هایت قوی تر می شوند و مثل قهرمان ها
می شوی.

