



زنگ ورزش



اسکوات توپ جادویی

سلام به دوستان ورزشکار و ورزش دوست کوله پشتی! امروز قرار است یک حرکت خیلی مفید، اما ساده را یاد بگیریم. برای این حرکت، به یک توپ کوچک یا یک بطری آب کوچک که درون آن آب است، نیاز دارید.

ابتدا صاف بایستید و پاهایتان را دو برابر عرض شانه باز کنید.

یک توپ کوچک را در دستانتان بگیرید و سپس همان طور که پاهایتان باز هست با پشت و کمر صاف بنشینید. انگار که می خواهید روی یک صندلی نامرئی بنشینید.

سپس توپتان را روی زمین بگذارید و وقتی می خواهید بلند شوید، زانوهایتان را صاف کنید و دوباره توپ را بالای سرتان ببرید.

این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

با این کار ماهیچه های پا و دست هایتان قوی تر می شود.

