



۱۴۰۴
شماره ۲۵۸

زنگ ورزش



دویدن درجا

سلام بچه های پرانرژی و ورزش دوست. اگر آماده اید امروز می خواهیم یک حرکت سرعتی و خیلی هیجان انگیز یعنی حرکت دویدن درجا بازانو بالا را انجام بدهیم: برای انجام این حرکت ابتدا بایستید و دست هایتان را کنار بدن نگه دارید.

حالا درجا بدوید وزانوهايتان را يکي يکي بالا بياوريد تا نزديک شکم برسند. دست ها را هم مثل دویدن واقعی تکان بدهید. دست و پای مخالف را با هم حرکت دهید. سعی کنید سریع و با انرژی انجام بدهید، انگار دارید در جای خودتان بدون جا به جا شدن مسابقه می دهید.

این حرکت قلب شما را قوی می کند و پاهایتان هم حسابی پر قدرت می شوند.



نازنین صفاپور

