



شماره ۲۵۹
۱۳۰۴ مهر

سلام دست و پا

زنگ ورزش



نازنین صفاییان



سلام دوستان ورزش دوست و پیرانرژی. امیدوارم حالتان عالی باشد. امروز می خواهیم یک حرکت فوق العاده انجام دهیم که مناسب پهلوهایی شماست، این حرکت باعث هماهنگی دست و پا و تقویت ناحیه بغل می شود. برای انجام این حرکت ابتدا روی زمین به پهلو بخوابید و دستتان را مثل بالش کوچولو زیر سرتان بگذارید.

پاهایتان را صاف کنید و بدنناتان را در یک خط در امتداد ستون فقرات قرار دهید.

حالا آرام پای بالایی را بالا بیاورید. هم زمان با آوردن پا، دست موافق رانیز به پایتان نزدیک کنید تا به هم برسند.

آرام پایتان را پایین بیاورید، اما محکم به زمین نکوبید. چند بار این حرکت را تکرار کنید، بعد بچرخید و همان حرکت را با پای دیگر انجام بدهید.

