



دست قهرمان

زنگ ورزش



سلام به بچه های ورزش دوست که همیشه شاد و پرانرژی هستند. امروز می خواهیم با یاد گرفتن این حرکت کم کم برای قهرمانی در زنگ ورزش آماده شویم.

با انجام این حرکت، بازوها قوی و ناحیه شکم مثل آهن محکم می شود.

ابتدا روی زمین به شکم دراز بکش، بعد با کمک دست هایت، بدنت را بالا ببر، طوری که فقط کف دست ها و نوک انگشت های پایت روی زمین باشد.

یادت باشد کمربت را خیلی پایین نیندازی یا خیلی بالا نگیری.

تمام بدن در یک راستا از زمین فاصله بگیرد.

بدنت باید صاف باشد، مثل یک تخته محکم یا یک قهرمان

در حال پرواز!

حالا آرام آرنج هایت را خم کن و بدنت را پایین بیاور، ولی بدن به زمین برخورد نکند.

بعد دوباره با قدرت زمین را هل بده تا بالا برگردی. با انجام

این حرکت بازو و سینه و شکمت قوی می شود. می توانی

با پنج بار تکرار شروع کنی. آفرین قهرمان کوچولو!

