



زنگ ورزش



حرکت پرواز

سلام به دوستان ورزش دوست و پیرانرژی کوله پشتی. امروز می خواهیم حرکت پرواز یا «حرکت سوپرمن» را یاد بگیریم. هنگامی که می خواهید این حرکت را که یک تقویت کننده عضلات شکم و پشت است انجام دهید، در خیال خود فکر کنید که قدرت پرواز دارید و مثل یک قهرمان بر بالای آسمان هستید. اگر آماده اید شروع کنیم:

چگونگی انجام این حرکت:

ابتدا به پشت روی زمین دراز بکشید.

دقت کنید که پاها روی زمین باشد و دست ها را در بالای سر باز کنید.

حالا پاها و دست های خود را هم زمان از زمین بلند کنید تا عضلات شکم و پشتتان در این حرکت، تقویت شوند.

این حرکت را سه مرتبه انجام دهید و هر بار به مدت یک دقیقه دست و پاها را خود را از زمین بالا نگه دارید.

