



زنگ ورزش

پرش رعد آسا

سلام به دوستان پرانرژی و علاقه مند به ورزش و سلامتی. امروز می‌خواهیم با این حرکت ورزشی، به یک رعد و برق تبدیل شویم. اگر آماده‌اید، با ما همراه شوید.

اول صاف بایستید، پاها کمی باز، دست‌ها کنار بدن. حالا یکی از پاها را مثل حالت آماده‌ی دویدن، کمی به عقب ببرید. با سرعت، پا را به جلو بیاورید و هم‌زمان پیرید بالا و دست مخالف را هم بالا بیاورید، طوری که انگار دارید در طوفان صاعقه می‌زنید. وقتی پایین می‌آیید، بلافاصله پانتان را عوض کنید و همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

حرکت را سریع، پشت سرهم و با ریتم انجام دهید (مثلاً ۱۰ ثانیه با نهایت سرعت).

این حرکت باعث تقویت ران‌ها، شکم و بازوها می‌شود و سرعت عکس‌العمل بدنتان را بالا می‌برد؛ مثل یک قهرمان صاعقه‌ای!

