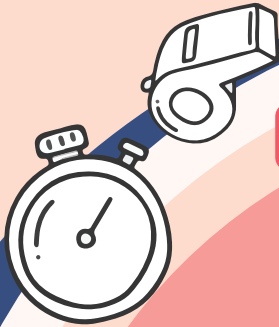




زنگ ورزش



فرشته‌ی زیبا



سلام دوستان پرانرژی و ورزش دوست. امیدوارم همیشه عالی باشید. امروز می‌خواهیم به یک فرشته زیبا تبدیل شویم. برای انجام این حرکت ابتدا صاف بایستید و پاهایتان را کنار هم بگذارید. یکی از پاهایتان را به آرامی از زمین بلند کنید و به پشت ببرید، مثل یک پرندگی آزاد. هم‌زمان بالاتنه‌تان را کمی به جلو خم کنید تا بدن در یک خط صاف قرار بگیرد. سپس دست‌هایتان را مثل بال‌های فرشته! باز کنید. چند لحظه همین‌طور بمانید و تعدادتان را حفظ کنید. سعی کنید تمرکز کنید و به یک نقطه خیره شوید تا تعدادتان حفظ شود. بعد به آرامی به حالت ایستاده برگردید و پاهایتان را عوض کنید. این حرکت باعث تقویت عضلات پشت پا، شکم و کمر می‌شود و یاد می‌دهد بدنتان را کنترل کنید و تمرکزتان را بالا ببرید.

