



۲۷ فروردین ۱۴۰۵
شماره ۲۸۰

زنگ ورزش



حرکت کوهنورد



زهره صفاییان

سلام به شما بچه‌های ورزش دوست! همان طور که می‌دانید، بعضی وقت‌ها به دلایل مختلف نمی‌شود از خانه بیرون رفت، اما نباید کم تحرک باشید. امروز می‌خواهیم با هم، حرکت ورزشی «کوهنورد» را که در خانه هم می‌توانید انجام دهید، تمرین کنیم تا ضربان قلبتان افزایش پیدا کند.

ابتدا در حالت شنا، شکم رو به زمین و دست و پاها کشیده و روی کف دست و پنجه پا قرار بگیرید. سپس با هر شماره، یک پا را خم کرده و زانو را به سر و سینه‌ی خود نزدیک کنید.

با شنیدن شماره‌ی دو، زانوی پای دیگر را خم کرده و در سینه جمع کنید و هم‌زمان پای دیگر را به حالت اول خود برگردانید. این حرکت را با زمان بندی منظم، انجام دهید.

سعی کنید در زمان انجام حرکت، باسن و کمرتان خیلی بالا و پایین نشود. حرکت کوهنورد برای تقویت شکم و جلوی ران و افزایش ضربان قلب مناسب است.

