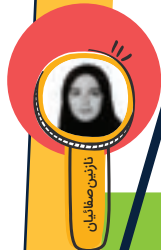




۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۵
شماره ۲۸۳

جعبه‌های گنج

زنگ ورزش



نازنین صالحیان

سلام به شما دوستداران ورزش و سلامتی. امیدوارم مثل همیشه عالی باشید. امروز می‌خواهیم مانند قهرمان‌ها یک تمرین هیجانی انجام دهیم که ضربان قلب را افزایش می‌دهد و همچنین برای افزایش سرعت و چابکی عالی است.

۱- ابتدا ۲ جعبه بیاورید و یکی را خالی بگذارید و دیگری را از چندین اسباب بازی کوچک و بزرگ پر کنید. دو جعبه را در فاصله ۲ تا ۳ متری از هم قرار دهید و کنار جعبه‌ی خالی بایستید.

۲- با صدای «سوت» با سرعت شروع به دویدن به سمت جعبه‌ی دیگر کنید. با سرعت یک اسباب بازی را بردارید و به سمت جعبه‌ی خالی بدوید و وسیله را در آن قرار دهید و دوباره مثل تند بادی به سراغ جعبه‌ی پُر بروید و همین کار را آن قدر تکرار کنید تا جعبه خالی شود.

می‌دانم با این حرکت، حسابی به نفس نفس زدن افتاده‌اید و قلبتان تالاب تالاب می‌زند. حالا شما به غزال تیزپایی تبدیل شده‌اید.

