



۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۵
شماره ۲۸۴

بازوهای مقاوم

زنگ ورزش



سلام ورزش دوستان عزیز. حالتان چطور است؟ امیدوارم شاد و سرحال باشید. امروز می خواهیم حرکتی را با هم انجام دهیم که تمرکز عجیبی روی استقامت بازوها دارد و عضلات شکم را تقویت می کند.

ابتدا به حالت شنا قرار بگیرید، یعنی کف دست ها روی زمین و بدن صاف باشد.

سپس در حالی که بدنتان کاملا صاف است، با یک دست اسباب بازی هایی را که از قبل حدود ۳۰ سانتی متر جلوتر روبرو روی دست های خودتان قرار داده اید، تک به تک بردارید.

حالا با دست دیگر مجدداً یک اسباب بازی دیگر بردارید و جابه جا کنید.

این حرکت را ۴ بار انجام دهید.



نازنین صفاییان

