



۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۵
شماره ۲۸۵



زنگ ورزش

کشش دیواری ایستاده

سلام کوچولوهای دوست داشتنی و ورزشکار. حالتان چطور است؟ امروز می‌خواهیم حرکتی کششی انجام دهیم که مچ پا و کتف‌های شما را تقویت می‌کند.

به چند کاغذ رنگی نیاز داریم. به مادر و پدر بگویید این کاغذهای رنگی را در ارتفاعات مختلف که کمی از قد شما بلندتر باشد روی دیوار بچسبانند.

حالا پشت به دیوار بایستید و دست‌های خود را بالا ببرید و سعی کنید با کشش، دست‌هایتان را به برجسب‌ها برسانید و حداقل ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید.

یادتان باشد بدن باید در حالت کشش باشد و پاها را جابه‌جا نکنید.



نازنین صفاییان

