



۲۷ خرداد ۱۴۰۵
شماره ۲۸۸



تمرین دویدن درجا

زنگ ورزش



سلام دوستان ورزشکار و پرانرژی. امیدوارم سالم و سرحال باشید. امروز می‌خواهیم حرکتی انجام دهیم که باعث بهبود دویدن و افزایش سرعت شما می‌شود.

ابتدا در جای خود ثابت بایستید. سپس با شماره‌ی ۱ شروع کنید به حالت دویدن ثابت و درجا، به طوری که پاشنه‌ی پای خود را به سمت باسن پرتاب کنید. تمرکز باید روی سرعت تعویض پاها باشد.

دقت کنید که ۱۰ ثانیه سریع حرکت کنید و ۵ ثانیه استراحت کنید. این کار را تا ۱۰ بار تکرار کنید.

این حرکت چون از سری تمرینات دویدن است، باعث تقویت مچ پاها می‌شود. پس حواستان باشد که روی پنجه و سینه‌ی پا فرود بیایید و حرکت را انجام دهید و از ضربه زدن کف پا خودداری کنید.



نازنین صفاریان

