



حرکت جمع و باز آرنج

سلام به شما همراهان کوشا. حالتان چطور است؟ امروز بایک تمرین جذاب ورزشی دیگر همراه ما باشید.

ابتدا ثابت بنشینید و آرنج دست خود را ثابت روی سطح صافی مثل میز قرار دهید. یک بطری آب یا یک دمبل خیلی خیلی سبک (از جنس فوم مخصوص کودکان) در دست بگیرید و با هر شماره دست را از آرنج به سمت پایین باز کنید و سپس به حالت قبل برگردید و سپس دست را به سمت بالا خم کنید و دوباره به حالت اول بازگردید. توجه کنید که مچ دست در راستای ساعد باشد و آن را نشکنید.

تمرین را برای هر دست ۱۰ بار تکرار کنید. این حرکت برای تقویت عضلات مچ، ساعد و جلوی بازو مناسب است.

