



زنگ ورزش

ستاره‌ی دریایی

سلام ورزشکاران دوست داشتنی. امیدوارم مثل همیشه سرزنده باشید. امروز می‌خواهیم یک حرکت فوق‌العاده برای تقویت عضلات شکمی انجام دهیم. ابتدا به پشت دراز بکشید و دست‌ها و پاها را باز کنید. به طوری که بدن در حالت ستاره باشد. حالا دست راست را به طور صاف و کشیده به سمت پای چپ ببرید. کمی گردن و کتف‌ها و سینه را از زمین بلند کنید تا عضلات شکم درگیر شود. دوباره به حالت قبل برگردید و برای دست چپ و پای راست همین حرکت را انجام دهید. برای هر سمت ۸ تا ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید. یادتان باشد حرکت را آرام انجام دهید تا دچار آسیب نشوید.

