



پنجه‌ی عقاب

سلام ورزشکاران عزیز. امیدوارم شاد و تندرست باشید. این جلسه می‌خواهیم با هم یک حرکت برای تقویت مچ و انگشتان دست انجام دهیم.

ابتدا ثابت بایستید یا بنشینید. به یک توپ کوچک نرم نیاز داریم. توپی را در دست بگیرید و دست را کشیده روبه روی صورت خود نگه دارید. دقت کنید که توپ دقیقاً در مرکز کف دست باشد و انگشتان دورتادور توپ باشند و مچ دست کاملاً در راستای ساعد قرار گیرد. با هر شماره توپ را به آرامی فشار دهید و ۲ ثانیه در حالت فشار نگه دارید و آزاد کنید. این حرکت را برای هر دست ۲۰ تا ۳۰ تایی تکرار کنید.

