



زنگ ورزش

پای آهو

سلام به شما همراهان همیشگی زنگ ورزش. امروز می خواهیم یک حرکت برای تقویت عضلات و ماهیچه های باسن و پشت ران انجام دهیم.

ابتدا به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. سپس زانوی راست را از زمین بلند کنید و در حالی که زاویه ی ۹۰ درجه دارد، کف پا به سمت بالا هدایت شود. با هر شماره زانو را در امتداد لگن به بالا هدایت کنید. اگر احساس می کنید زاویه ی ۹۰ درجه ی زانو حفظ نمی شود، یک توپ کنار پایتان قرار دهید تا حرکت صحیح اجرا شود. تمرین را برای پای چپ نیز تکرار کنید.

