



شماره ۳۰۲
۱۴۰۵ مهر

زنگ ورزش

حرکت T

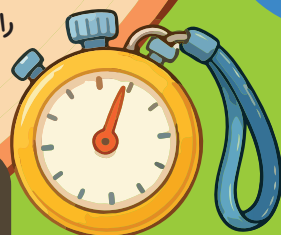
سلام به شما بچه های پرانرژی و ورزش دوست که همیشه به فکر سلامتی خود هستید. امیدوارم مثل همیشه سرحال باشید. با زنگ ورزش امروز همراهان باشید تا یک تمرین برای تقویت شانه و کتف انجام دهیم.

ابتدا صاف بایستید و سپس با شماره ۱ یک، دست را هم زمان به دو طرف بدن باز کنید به طوری که شکل T را درست کنید. دو ثانیه در همان حالت نگه دارید و سپس دست ها را بالای سر ببرید و بعد به حالت اول برگردید.

این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید. این نکته را توجه کنید زمانی که دست ها را برای حرکت T به طرفین باز می کنید، شانه ها ثابت بمانند و آن ها را بالا به سمت گوش نیاورید.



نازنین صفاییان



دست ها کنار بدن

بازوها تا شانه

دست ها بالای سر



۱



۲



۳