



خودت را تکان بده

شاید شما هم از در خانه ماندن و تحرک نداشتن حسابی خسته شده‌اید و حوصله‌تان سررفته باشد و دل‌تان بخواهد کمی خودتان را تکان دهید و ورزش کنید. خوب امروز می‌خواهیم به شما چند حرکت ساده و هیجان‌انگیز ورزشی، در خانه را پیشنهاد کنیم.

پرش قورباغه

برای این حرکت کافی است، پاهای خود را به طرفین باز کنید و مثل یک قورباغه بنشینید. دست‌های خود را به زمین بزنید و سپس به سمت بالا بپرید.



راه رفتن خرس

روی دست و پای خود قرار بگیرید و پاهای خود را به سمت عقب بکشید و سر خود را پایین نگاه دارید.



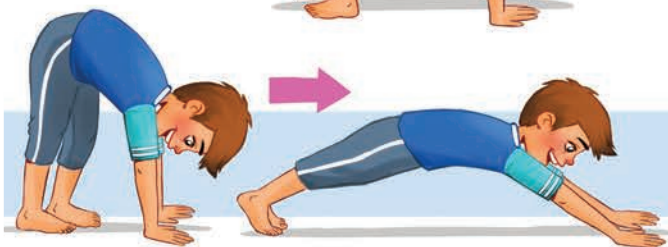
خرچنگ شو

از پشت روی دو دست خود قرار بگیرید و پاهای‌تان را از زانو بشکنید و روی زمین بگذارید. چند ثانیه در حالت خرچنگ بمانید و سپس به حالت اولیه خود برگردید.



خزیدن کرم ابریشم

به صورت چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید و پاهای خودتان را به سمت عقب بکشید. حالا با دست‌های خود تا جایی که می‌توانید به سمت جلو حرکت کنید و بدن خود را بکشید.



جهیدن کانگورو

بایستید و دست‌های خود را کنار بدن‌تان نگه دارید، حالا همزمان با دویا به سمت بالا بپرید و سعی کنید دست‌هایتان ثابت بمانند.

