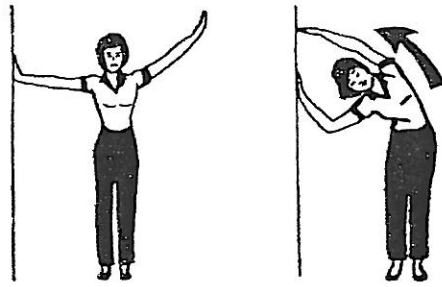


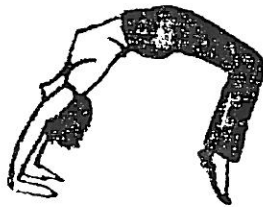
نرمش های روزانه جهت تناسب اندام



از پهلو به دیوار تکیه نمایید . سپس به طرف دیوار خم شوید تا با دست دیگر دیوار را لمس کنید . از دو طرف این کار را انجام دهید .



از وضعیت زانو زده خود را به طرف عقب خم نمایید . سر را به طرف عقب خم کرده و سینه را بالا دهید .



روی پشت به حالت خرچنگ بخوابید . سپس بدن خود را بالا برده تا در وضعیت خرچنگ قرار گیرید و دوباره روی پشتتان بخوابید .



بر روی پشت بخوابید پاها را بطور متناوب و صاف بلند کنید هر پا را به مدت ۵ ثانیه بالا نگه دارید . بعد از پیشرفت در این حرکت هر دو پا را با هم بلند کنید .



روی شکم بخوابید . پاهایتان را جایی محکم کنید . سپس خود را به طرف بالا بکشید و در همین حالت ۵ ثانیه مکث نمایید .



بنشینید و پاهایتان را در جایی محکم کنید. خود را بالا بکشید و به مدت ۳ ثانیه در همان حال بمانید.



با دست خود را از یک سمت نگه دارید و پای خود را بطور متناوب بطرف جلو و متناوب بطرف عقب و عقب تا ارتفاعی که می توانید تاب دهید.



دست ها را بطور متناوب تا جایی که می توانید تاب دهید.



دست ها را به دیوار تکیه دهید. زانو را بطرف بالا و سینه تان بیاورید. سپس آن را بطرف عقب بکشید.



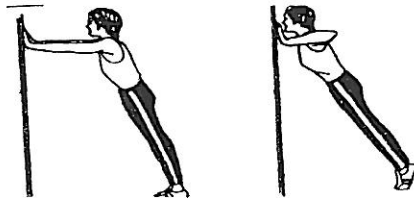
از دیوار به اندازه دو پا فاصله بگیرید. خود را به طرف بالا و عقب بکشید تا ستون فقراتتان قوسی شکل شود.



جدا کردن پاها به حالت وارونه. این کار را با هر پا انجام دهید.



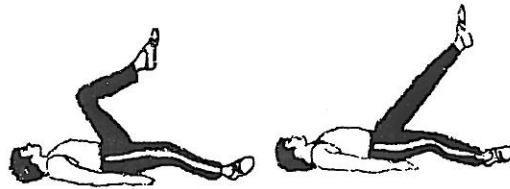
پا دوچرخه به حالت وارونه.



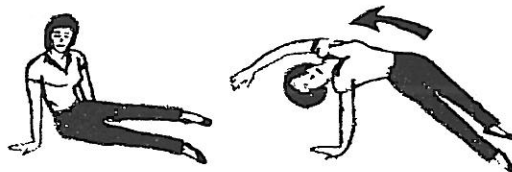
به دیوار مقابل تکیه دهید. دست‌ها را خم کرده و سپس بکشید.



روی شکم بخوابید سپس پاها را بطور متناوب به طرف عقب بلند نمایید.

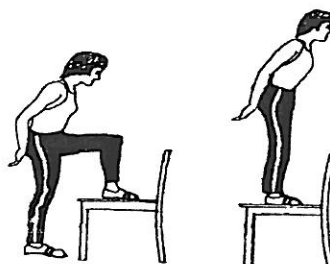


بر روی پشت بخوابید سپس به طور متناوب زانو‌ها را به طرف سینه خود خم نمایید.



با پاهای باز از هم بنشینید. دست راست خود را محکم روی زمین قرار داده و آن را سفت نگه دارید. سپس باسن، بدن و دست آزاد خود را روی دست راست و به طرف بالا بلند نمایید.

بگذارید دست آزادتان از بالای سرتان بگذارد و همچنین پاهایتان را نیز بکشید.



با هر پا سه مرتبه روی صندلی بروید و هر گاه احساس کردید که می‌توانید آن را افزایش دهید.



بالانس روی آرنج : روی آرنج بالانس بزنید و چند ثانیه در همان حال بمانید.