

禪

اینستاگرام و یوتیوب و وبسایت و کانال تلگرام

www.varzesh3.com ورزش سه : ورزش سه



این تمرین برای تقویت عضلات پا و باسن بسیار مفید است. در حین انجام این حرکت، سعی کنید کمر را صاف نگه دارید و وزن خود را روی پاشنه پاها قرار دهید. این حرکت را می‌توانید به عنوان یک تمرین گرم کردن یا در پایان جلسه تمرین انجام دهید.

این تمرین همچنین برای بهبود تعادل و ثبات بدن بسیار مفید است. در حین انجام این حرکت، سعی کنید باسن خود را به عقب هل دهید و پاشنه پاها را در زمین فرو کنید. این حرکت را می‌توانید به عنوان یک تمرین تقویتی یا در پایان جلسه تمرین انجام دهید.

این تمرین برای تقویت عضلات ساق و پاشنه پا بسیار مفید است. در حین انجام این حرکت، سعی کنید پاشنه پاها را در زمین فرو کنید و کمر را صاف نگه دارید. این حرکت را می‌توانید به عنوان یک تمرین تقویتی یا در پایان جلسه تمرین انجام دهید.

www.varzesh3.com ورزش سه : ورزش سه

:ورزش سه
varzesh3
:ورزش سه

□□□□

:□□□□ □□□□

15:35 - 12/11/1395

:□□□□

□□□□□□ - □□□□□ - □□□□□

<https://www.shabakeh-mag.com/video/6622>:□□□□ □□□□