

نرمش خرسی

● سمیه قلی زاده
● عکاس: اعظم لاریجانی



● حالا «چار دست و پا»
مثل نی‌نی‌ها راه برو.
● دست راست با پای راست...



● کف دست و پایت را
روی زمین بگذار.
● دست‌ها و پاها صاف و
کشیده باشند.



● بدنت از این طرف به آن
طرف تکان می‌خورد، مثل
خرس‌ها.



● دست چپ با پای چپ...
● نرم و آهسته، هشت قدم برو.

این نرمش را ۸ بار تکرار کنید.