

# نرمشِ خرچنگی

● سمیه قلبی زاده  
● عکاس: اعظم لاریجانی

۲



● از روی زمین، بلند شو.  
● صورت به بالا،  
● پشت، صاف و کشیده.

۱



● روی زمین بنشین.  
● دست‌ها عقب، زانوها بالا.  
● کف دست و پا، روی زمین.

۴



● دست چپ با پای چپ...

۳



● حالا حرکت!  
● با کف دست و پا، راه برو.  
● دست راست با پای راست...

۵



● حالا استراحت!  
● روی زمین بنشین. راحتِ راحت.

این نرمش را ۸ بار تکرار کنید.