

3, 2, 1... Başlayın!

Size evde yapabileceğiniz birkaç egzersiz önerimiz var... Üzerinize rahat giysilerinizi giyin, evde uygun bir yer bulun ve işe koyulun!

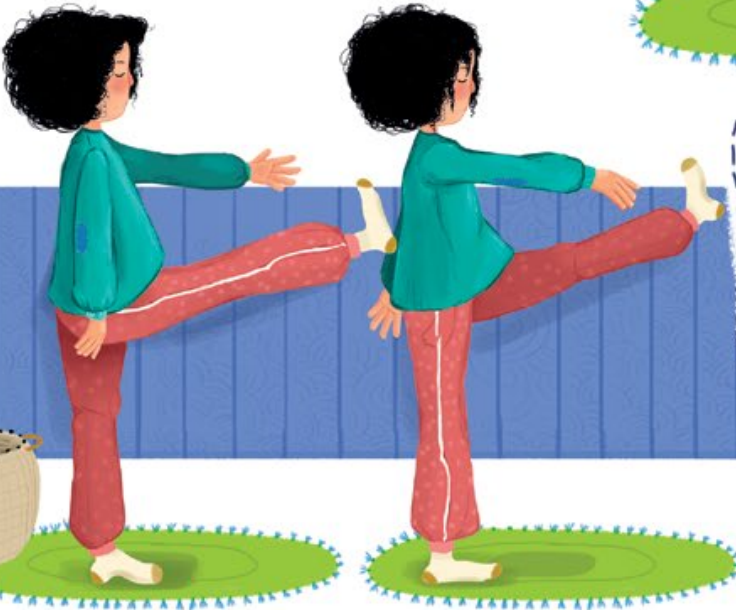
Her hareketi 30 saniye boyunca tekrarlamaya çalışın. Hareketler size kolay gelirse daha hızlı yapmaya çalışabilirsiniz. Yorulursanız da hareketler arasında onar saniye ara verebilirsiniz.



1 İlk hareketimiz çok kolay. Bu harekette önce bir dizinizi sonra da diğerini gövdenize doğru çekerek olduğunuz yerde yürüyormuş gibi yapın. Bunu yaparken kaldırdığınız bacağınızın tam tersi yöndeki kolunuzu da ileriye doğru uzatın. Tören yürüyüşü yapan bir asker gibi!..



2 Şimdi de ayakta durun. Sağ bacağınızı dizinizi kırmadan olabildiğince yukarıya kaldırın. Sol elinizle de sağ ayağınıza dokunmaya çalışın. Sağ bacağınızı yere koyun ve hemen sol bacağınızı kaldırın. Sağ elinizle de sol ayağınıza dokunun. Bu şekilde hızlı hızlı harekete devam edin.



3 Gelelim bir diğer harekete... İlk önce vücudunuz dik olacak biçimde ve kollarınızı iki yana sarkıtarak ayakta durun. Sonra yukarıya doğru zıplayarak bacaklarınızı iki yana açın. Bunu yaparken kollarınızı da yukarıya uzatın. Ardından tekrar zıplayarak başlangıç pozisyonunuza dönün. Süre bitene kadar bu hareketi tekrar edin. Hazırsanız süre başlasın!



4 Yere, yaklaşık 20 santimetre yüksekliğinde bir cisim koyun. Bu üst üste birkaç kitap, yapı oyuncaklarından oluşturduğunuz bir kule ya da herhangi başka bir oyuncak olabilir. Bacaklarınızı birleştirin ve ortaya koyduğunuz cisme değmeden, onun üzerinden bir sağa bir de sola zıplayın.



Son üç hareket için bir kişiye daha gereksiniminiz var. Evdeki bir büyüğünüzü ya da kardeşinizi sizinle egzersiz yapmaya ikna ettiyseniz başlayalım.



5 Karşılıklı durup el ele tutuşun. Bacaklarınızı omuz hizasında açın. Sırayla biriniz ayakta iken diğeriniz yere doğru sanki bir sandalyeye oturur gibi çömelisin.



6 Bu hareket için yüzüstü sınav pozisyonunda durun. Ellerinizi ve ayak parmak uçlarınızı yere koyun. Kollarınızın dik, vücudunuzun düz olmasına özen gösterin. Böylece yerle vücudunuz arasında bir boşluk oluşacak. Birlikte egzersiz yaptığınız kişi, bu boşluktan emekleyerek geçip ayağa kalsın. 30 saniye boyunca buna devam ettikten sonra rolleri değiştirin.



7 Son harekette de yine aynı pozisyonda durun. Ancak bu sefer birlikte egzersiz yaptığınız kişi de sizin tam karşınızda aynı pozisyonda dursun. Sırasıyla birer elinizi kaldırın ve karşınızdaki kişinin ters yöndeki eliyle avuç içlerinizi birbirinize vurun.

