

Hareket Ediyorum,

Sağlığımı Koruyorum!

Bol bol hareket etmek ve spor yapmak sağlığımızı korumamıza yardım eder. Kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir. Haydi sen de burada gördüğün hareketleri yap.

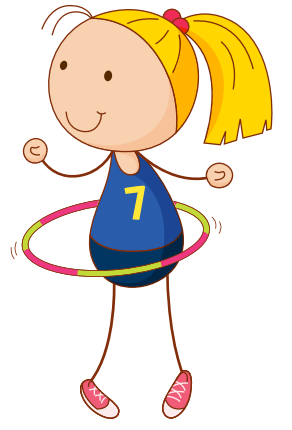
Önce
zıplayarak
başlayabilirsin.

Ayaktayken
bacaklarını
birleştin.
Dizlerini
bükmeden
ellerinle
ayaklarına
dokunmaya
çalış.



Thinkstock

Thinkstock



Tek bacağını yana doğru
kaldırıp dengede dur.
Bunun için kollarından
yararlanabilirsin.



Alamy / Dijitalimaj

Yere yüzüstü uzan ve
ellerini yere koy. Ellerinle
yerden destek alarak
gövdeni yukarı doğru
kaldır. Ayaklarını
başına değdirmeye
çalış.



Thinkstock

Son olarak da kollarını yukarı
kaldır. İyice uzan ve vücudunu
esnet.



Bilge Nur Karagöz
Çizim: Thinkstock