

زنگ ورزش پایه چهارم آموزگار عابدین



مکث روی یک پا



اهمیت مکث در یک پا



مکث روی یک پا باعث تقویت
تبادل، تمرکز ذهن و هماهنگی
عضلات می‌شود. این تمرین
ساده عملکرد عصبی-عضلانی
را بهبود می‌بخشد و از افتادن
جلوگیری می‌کند. برای سلامت
مغز و بدن، روزانه چند ثانیه
مکث روی یک پا توصیه
می‌شود.

