



# ورزش حوله‌ای

● نویسنده و عکاس: اعظم لاریجانی

زود، تند، سریع، آماده شو. اول حوله را بردار. حوله فقط برای خشک کردن دست و صورت نیست. تو می‌توانی با حوله ورزش هم بکنی. حوله ورزش کردن را آسان‌تر می‌کند. با این حرکات‌ها بدنت گرم و نرم می‌شود. آن وقت هر روز قوی‌تر می‌شوی. راستی، این حرکات‌ها را می‌توانی با یک بند یا پارچه هم انجام بدهی.

هر حرکتی که انجام دادی، کمی استراحت کن  
و بعد حرکت بعدی را شروع کن.



## کشیدن پَنجه‌های پا

پاهایت را روی زمین دراز کن. دو سر حوله را بگیر. حوله را دور انگشتان یک پایت بینداز. کمرت را صاف نگه دار. حالا حوله را کمی به سمت خودت بکش.

## حوله‌بازی روی صندلی

روی صندلی بنشین. دو سر یک حوله را بگیر و درست کنار شانه‌ات نگه دار. حالا دو دستت را با حوله بالا ببر و دوباره تا کنار شانه پایین بیاور.





### دست‌ها باز، دست‌ها بسته

دو سر حوله را بگیر و دو دستانت را کامل به سمت جلو بکش و صاف کن. حالا دوباره دست‌ها را جمع کن و به سمت خودت بکش.



### دست‌ها عقب

یک سر حوله را با دست چپ بگیر. دستت را به سمت عقب ببر و با دست راستت در پشت سرت، سر دیگر حوله را بگیر. حالا دست‌ها را با حوله آرام بالا و پایین ببر.



### چپ و راست

باز هم بایست و دو سر حوله را با دو دستت بگیر. پاهایت را جفت کن. حالا به سمت راست و به سمت چپ خم شو.