



راهکارهای ورزش در ده دقیقه

راهکارهای ورزش در ده دقیقه:

- تمرین با وزنه در دست و با نوار لاستیکی (کش ورزشی) و یا چوب ها یا میله های ورزشی و یا بدون هیچ کدام از این وسایل (دراز و نشست، شنای زمینی و غیره)
- کشش
- دویدن و یا راه رفتن (بر روی تردمیل هم می توان این ورزش را انجام داد)
- طناب زدن و پرش از طناب
- ورزش با دستگاه دوچرخه ثابت و یا دوچرخه واقعی
- از پله بالا رفتن
- دیدن فیلم های ورزشی و همگام با آن فیلم ها ورزش کردن