



چگونه صحیح و موثر بدویم؟

هنگام خستگی بدستان را کنترل کنید

وقتی سرعت تان را کم می کنید، کمی بیش از حد معمول پا(زانو)ی عقب را بالا بریرید، این کار باعث می شود از خستگی جلوگیری کنید.



چگونه صحیح و موثر بدویم؟

به روی رو نگاه کنید

حدود ۱۰ متر جلوتر رو نگاه کنید، این باعث بالا ماندن سر شده و از نظر ذهنی به دویدن بیشتر کمک می کند.

پاهارا مستقیم جلوی بدن روی زمین بگذارید

هنگام زمین گذاشتن پاهارا آنها را به چپ و راست نبرید. این کار باعث کند شدن شما می شود.



تهییه کننده: خانم اسکندری مربي تربیت بدنی
تایید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی



چگونه صحیح و موثر بدویم؟

سر بالا بدوید

افتادن سر به پایین توان شما را برای دویدن کم می کند؛ سعی کنید سرتان را به بالا بکشید.

ریتم دویدستان را پیدا کنید

همگام با ریتم بدستان دست ها را که از آرنج خم شده اند کنار بدن، جلو عقب ببرید (مثلًا با ریتم ۱۲۰ ضرب در دقیقه). این هماهنگی انرژیتان برای دویدن را بیشتر می کند.