



زنگ ورزش

کشش شتر یا شتر آسانا

سلام دوستان ورزشکار و پرانرژی. امروز هم مثل همیشه آمده ایم که با هم یک حرکت جدید را تجربه کنیم. ابتدا روی زمین زانو بزنید. طوری که شانه ها و زانو ها کاملاً در یک راستا قرار بگیرند. پاشنه پاها را با دو دست خود بگیرید و بدن را به سمت عقب خم کنید. سر را به سمت عقب خم کنید و باسن را به سمت جلو فشار دهید. حدود ۲۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و بعد به حالت عادی برگردید و دوباره حرکت را تکرار کنید. این حرکت در ورزش یوگا به شتر آسانا معروف است. این تمرین به افزایش انعطاف پذیری کمر و کتف ها کمک می کند و باعث رفع گودی کمر می شود.



نازنین صفاپایان

