



حرکت درخت



نازنین صفائی



سلام دوستان خوب و علاقه مند به ورزش کوله پشتی. امیدوارم که سلامت و پرنرژی باشید.

امروز می خواهیم یک حرکت خوب را که باعث قوی شدن عضلات پاهایتان می شود، انجام دهیم.

این حرکت نامش «حرکت درخت» است. ما در این حرکت، باید درست مثل درختی که توی باغچه ی خیالمان ریشه دارد و بباد بازی می کند، باشیم.

برای این حرکت ابتدا مثل یک درخت، ثابت، صاف و آرام بایستید سپس پاهایتان را کنار هم قرار دهید.

حالا یکی از پاهایتان را بلند کنید و کف آن را به کنار پای دیگر بچسبانید، انگار ریشه اش را توی خاک کاشته اید.

در این مرحله دست ها را مثل شاخه های درخت به سوی آسمان بالا ببرید و بکشید تا انگشتانتان به خورشید سلام کنند.

این حرکت باعث می شود علاوه بر اینکه تعادل و کنترل بر حالت خود را تمرین می کنید، ماهیچه های دست و پاهایتان هم قوی شود.

تا فراموش نکرده ام این را هم بگویم که در مرحله آخر حرکت درخت، می توانید دست ها را هم باز نگه دارید یا بالای سرتان ببرید.

در حرکت درخت، مثل درختی که باد را گوش می دهد و آفتاب را حس می کند، با هر نفس، بزرگ تر و قوی تر می شوید. شما حالا درختی تنومند هستید!

