



## حرکت پل جادویی!

سلام به دوستان پرانرژی و ورزش دوست و کوله‌پشتی‌خوان!

امروز می‌خواهیم با هم حرکت پل جادویی را تمرین کنیم. حرکتی که باعث می‌شود عضلات بدن شما مخصوصا ماهیچه‌های شکم و بازویتان تقویت شوند.

برای این حرکت ابتدا روی زمین دراز بکشید، مثل وقتی که بر روی تپه‌ای دراز کشیده‌اید و به ابرها نگاه می‌کنید.

سپس زانوهایتان را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید، درست مثل پایه‌های محکم یک پل. حالا دست‌ها را کنار بدن بگذارید، نفس بکشید و با نیروی قهرمان درونتان، آرام آرام کمرتان را از زمین بلند کنید. بله! حرکت پل ساخته شد!

دقت کنید که این حالت خود را تا چند لحظه (برای شما که تازه شروع کرده‌اید یک دقیقه) حفظ کنید. بعد، آرام آرام پایین بیایید و روی زمین استراحت کنید. این حرکت را می‌توانید چند بار انجام دهید.

