



حرکت مار کبری

سلام به دوستان ورزش دوست کوله پشتی. امیدواریم که همیشه سالم و پرانرژی باشید.

امروزمی خواهیم یک حرکت جدید به نام حرکت مار کبری را به شما آموزش دهیم.

خوب است بدانید این حرکت باعث تقویت ماهیچه های پشت و کمر شما می شود.

۱- برای انجام این حرکت ابتدا روی شکم بخوابید.

۲- در مرحله بعد دست ها را کنار شانه هایتان بگذارید، انگار می خواهید از زمین بلند شوید.

۳- درحالی که نفس عمیق می کشید، آرام سر و سینه تان را بلند کنید. دقت کنید که شکمتان هنوز روی زمین باشد، ولی بالاتنه تان درست مثل یک مار کبری ایستاده باشد.

