



## نام حرکت: ماهی دریا



سلام به دوستان ورزش دوست و ورزشکار کوله پشتی، امیدوارم سلامت باشید.

امروز قرار است به ماهی کوچکی تبدیل شویم و در عمق دریا شنا کنیم.

ابتدا روی زمین یا زیرانداز دراز بکشید و کف دست‌ها را زیر باسن بگذارید.

سپس آرنج‌ها را به زمین فشار دهید. همراه بادم، کمرتان را به صورت کمان در بیاورید.

سرتان را به عقب برگردانید و کف آن را روی زمین بگذارید. عمل بازدم را انجام دهید.

وقتی در این وضعیت هستید، نفس عمیق بکشید. پاها باید در آرامش باشد. برای برگشت به حالت اول، به آرامی سر و سپس دست‌های خود را به حالت اول برگردانید.

این حرکت با ایجاد کشش در ماهیچه‌های بین دنده‌ها و تحریک ماهیچه‌های شکم و ماهیچه‌های جلوی گردن و شکم، باعث نیرومند ساختن ماهیچه‌های بالای کمر و پشت گردن می‌شود.

