



پل معکوس ستاره‌ای



سلام به شما دوستان ورزش دوست و همیشه پرانرژی. امروز می‌خواهیم یک حرکت خیلی خاص انجام بدهیم که هم بازوها، هم شانه‌ها و هم شکمتان قوی شود. ابتدا روی زمین بنشینید، زانوها را کمی خم و کف دست‌هایتان را پشت بدن بگذارید، انگشت‌ها به سمت پاها باشند. حالا با فشار دادن کف دست و پا، بدنتان را بالا ببرید تا مثل پلی کوچک شوید. شکم بالا و بدن صاف. در همین حالت، یکی از پاهایتان را بالا ببرید تا شبیه ستاره‌ای که نور می‌فرستد شوید. این حالتتان را چند ثانیه نگه دارید. سپس پایتان را آرام پایین بیاورید. بعد با پای دیگر این حرکت را تکرار کنید.

اگر قوی‌تر شدید، می‌توانید دست مخالف را هم کمی بالا ببرید تا تعادل و قدرتتان بیشتر شود.

