



رنگین کمان



سلام دوستان عزیز ورزش دوست. امروز قرار است با هم به یک رنگین کمان زیبا تبدیل شویم.

ابتدا پاها را بیشتر از عرض شانه باز کن.

حالا یک دست را بالا ببر و دست دیگر را روی ران پای همان سمت بگذار.

در حالی که دست بالایی را به سمت بالا و بیرون می کشی، دست پایین را روی پا شربده تاب دنت خم شود. دست بالایی باید کشیده بماند، مثل اینکه می خواهی از آسمان یک ستاره برداری. دستت را چند لحظه نگه دار، بعد با قدرت برگرد سر جای اول.

حالا همین حرکت را برای سمت دیگر انجام بده.

برای هر سمت، این حرکت را پنج بار تکرار کن و همراه با کشش به تنفس هم دقت کن تا دم و بازدم خوبی داشته باشی.

این حرکت باعث قوی شدن پهلوها، تقویت عضلات

شکم و کمر و افزایش تعادل و انعطاف پذیری

می شود.

