



## توپ غلتان

سلام به شما دوست اهل ورزش و سلامتی. امروز می‌خواهیم با انجام حرکت توپ غلتان به یک گربه کوچک تبدیل شویم که عاشق توپ بازی است. برای این حرکت، یک توپ نرم و کمی بزرگ را بردار و جلویت روی زمین بگذار. روی زانو بنشین و هر دو دست را روی توپ بگذار.

حالا آرام آرام توپ را به جلو غلت بده و دست هایت را با توپ جلو ببر.

بدنت کم‌کم کش می‌آید.

وقتی کشش خوبی حس کردی، دو ثانیه همان جا بمان.

حالا توپ را دوباره به سمت خودت برگردان.

این حرکت، ترکیبی از تعادل، قدرت و انعطاف است و عضلات شکم و کمر را هم زمان می‌کشد و باعث انعطاف شانه‌ها می‌شود.

