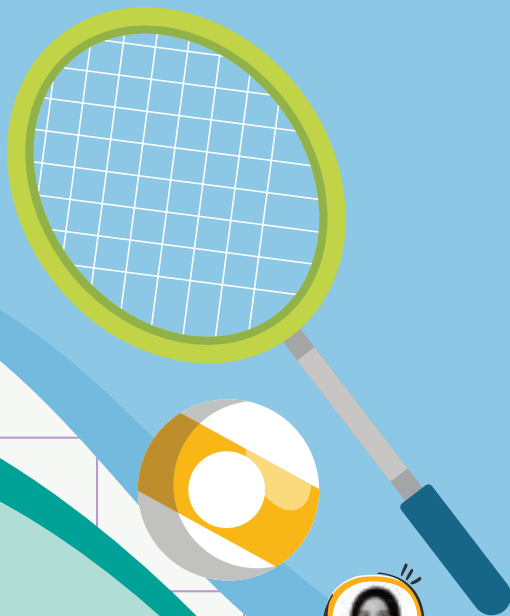




۲۵ شهریور ۱۴۰۵
شماره ۲۹۹



تمرین سرلاک پشت و جغد

سلام به شما دوستان ورزشکار. امیدوارم عالی باشید. امروز می‌خواهیم یک حرکت مناسب تقویت عضلات گردن را با هم انجام دهیم. این حرکت برای تمرینات گرم کردن مناسب است. ابتدا صاف بنشینید، شانه‌ها را رها و به روبه‌رو نگاه کنید. با هر شماره چانه را به سمت پایین و قفسه‌ی سینه خم کنید مثل لاک پشتی که سرش را داخل لاک می‌برد. دو ثانیه در همین حالت بمانید و سپس به حالت اول برگردید. حالا سر و گردن را به سمت چپ بچرخانید و دو ثانیه مکث کنید و سپس به سمت راست بچرخانید مثل یک جغد باهوش. یادتان باشد این حرکت را به آرامی انجام دهید و حرکت ناگهانی نکنید.

