



وضعية الطائرة

تقوي الساقين وتحسن التركيز



"أطير في الحياة بسهولة"

قف ومد ذراعيك بالعرض إلى الجانبين مثل أجنحة الطائرة. وازن جسمك على ساق واحدة، بينما ارفع الساق الأخرى عن الأرض مع توجيه أصابع القدم للخلف. حافظ على مستوى خط الخصر. قم بتقوية الساق الخلفية أثناء إطالة الذراعين من خلال أطراف الأصابع. ركز على نقطة أمامك. بعد أخذ عدة أنفاس، أنزل الذراعين للأسفل، وضع قدمك على الأرض. كرر على الجانب الآخر.

تحذير: تمنع المرأة الحامل أو أي شخص لديه مشاكل في الظهر أو الورك أو مشاكل في ضغط الدم من ممارسة التمرين.

© هابي بوزيز 2020